

6月 よていこんだてひょう

スクールミールひがしやま・なかむらみなみ・ぐどう

小学生 (3・4年生) 中学生 (2年生)

献立のテーマ	日	献立名	牛乳	黄の仲間 熱や力の元になる	赤の仲間 血や肉になる	緑の仲間 体の調子を整える	その他	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量
ひょうごけん こんだて	3月	カツめし	○	精白米,なたね油,サラダ油,さとう	ポテトとこめこのささみカツ / ぎゅうにゅう	強化米,たまねぎ	デミグラスソース,トマトケチャップ,塩,ウスターソース,パプリカ	648 kcal	770 kcal
		ドレッシングサラダ		さとう,サラダ油		きゅうり,にんじん,キャベツ,コーン	酢,塩,こしょう	28.3 g	30.6 g
		とうにゅうプリン		とうにゅうプリン				19.0 g	21.6 g
きょうとふ こんだて (むし歯予防デー)	4火	ごはん	○	精白米	ぎゅうにゅう	強化米		734 kcal	839 kcal
		さかなのさいきょうやき		さとう	さば,白みそ		さけ,みりん	30.2 g	33.2 g
		ずかぶ		さとう		かぶ,だいこん,きゅうり,にんじん	塩,酢	17.2 g	17.8 g
		いとこじる			あすき,みそ	かぼちゃ,なす,ねぎ	削り節,だしこんぶ,しょうゆ	2.6 g	3.4 g
		わらびもち		わらびもち					
ほんのりおまっちゃんりかけ					ほんのりおまっちゃんりかけ				
おおさかふ こんだて	5水	かやくごはん	○	精白米,サラダ油,さとう	とり肉 / ぎゅうにゅう	強化米,ごぼう,にんじん,干しいたけ,こんにゃく,ねぎ	しょうゆ,みりん,さけ	562 kcal	741 kcal
		たこやき(ソースつき)		たこやき			ソース	23.1 g	29.4 g
		こまつなのだいたん		さとう	あぶらあげ	こまつな,はくさい,にんじん	みりん,しょうゆ	21.2 g	27.8 g
		せんばじる		かたくり粉	さば	だいこん,ねぎ,しょうが	削り節,だしこんぶ,塩,酢	2.6 g	3.6 g
わかやまけん こんだて (梅の日)	6木	ごはん	○	精白米	ぎゅうにゅう	強化米		622 kcal	725 kcal
		タチウオのからあげ		かたくり粉,なたね油	たちうお		塩	21.9 g	24.2 g
		やさいのごまあえ		ごま,さとう		ほうれん草,はくさい,にんじん	しょうゆ	21.5 g	23.0 g
		いなかじる		さといも	あぶらあげ	ごぼう,こんにゃく,だいこん,にんじん	削り節,塩,しょうゆ	3.3 g	4.1 g
		うめゼリー		うめゼリー					
きんざんじみそ		きんざんじみそ							
あさごはん コンテスト こんだて	7金	やきざけとたくあんのみせごはん【輪コン】	○	精白米	さけ / ぎゅうにゅう	強化米,たくあん		668 kcal	796 kcal
		にくだんご		にくだんご				27.5 g	33.0 g
		えだまめ				えだまめ		19.8 g	23.3 g
		こまつなとあぶらあげのけんきみそ【輪コン】		とうふ,あぶらあげ,みそ	こまつな	削り節,だしこんぶ	2.3 g	2.8 g	
バナナ		バナナ							
ひろしまけん こんだて (★はたのう食材)	10月	あなごめし	○	精白米,さとう	あなご / ぎゅうにゅう	強化米,ねぎ	さけ,しょうゆ	638 kcal	760 kcal
		わかめときゅうりのすのもの		わかめ	きゅうり,にんじん	酢	21.3 g	24.9 g	
		くれのにくじゃが		★じゃがいも,さとう	しまんとぎゅう	たまねぎ,糸こんにゃく	しょうゆ,みりん,塩	16.0 g	18.3 g
		もみじまんじゅう		もみじまんじゅう				2.3 g	3.0 g
おかやまけん こんだて	11火	ひるぜんおこわ	○	精白米,もち米,サラダ油,さとう	とり肉,あぶらあげ / ぎゅうにゅう	強化米,にんじん,ごぼう,干しいたけ,わらび,こんにゃく	みりん,しょうゆ,さけ	612 kcal	752 kcal
		さわらのゆずみそやき		さとう,ごま	さわら,みそ		さけ,しょうゆ,みりん,ゆず酢	30.4 g	37.2 g
		キャベツのおかかあえ		さとう	かつお節	キャベツ,にんじん	しょうゆ	20.4 g	23.9 g
		たかきびだんご汁		だんご	ちくわ	ごぼう,だいこん,にんじん,干しいたけ,ねぎ	塩,削り節,しょうゆ,みりん	3.5 g	4.7 g
		ミニももゼリー		ミニももゼリー					
かがわけん こんだて	12水	ひやしにくうどん	○	うどん,さとう	しまんとぎゅう,わかめ / ぎゅうにゅう	たまねぎ,ねぎ,だいこん	めんつゆ,しょうゆ,さけ,みりん	639 kcal	792 kcal
		かきあげ		さつまいも,こむぎこ,なたね油		たまねぎ,にんじん,ごぼう		24.2 g	29.6 g
		たいやき		たいやき				19.0 g	22.5 g
えひめけん こんだて	13木	たいめし	○	精白米,さとう	まだい,あぶらあげ / ぎゅうにゅう	強化米,ごぼう,干しいたけ,ねぎ	だしこんぶ,しょうゆ,さけ,塩	664 kcal	819 kcal
		じゃこてん		じゃこてん				28.0 g	34.3 g
		ひじきたっぷりさらだ		サラダ油,さとう,ごま油	ひじき	ほうれん草,キャベツ,にんじん,コーン	しょうゆ,さけ,酢,塩	22.3 g	26.7 g
		だんごじる		だんご,さといも	あぶらあげ,かつお節	にんじん,ごぼう,干しいたけ,だいこん,ねぎ	だしこんぶ,しょうゆ	3.0 g	3.7 g
		ミニみかんゼリー		ミニみかんゼリー					
としおか小 リクエスト こんだて	14金	ナン	○	ナン	ぎゅうにゅう			618 kcal	711 kcal
		バターチキンカレー		さとう,バター	とり肉,生クリーム	たまねぎ,にんじん,にんにく,トマトピューレ	カレー粉,ウスターソース,赤ワイン,しょうゆ,トマトケチャップ	22.4 g	24.7 g
		トマトサラダ		サラダ油,さとう		トマト,たまねぎ,キャベツ,きゅうり,パセリ	酢,塩,こしょう	24.3 g	28.8 g
		フルーツポンチ			アガー,カクテル,あわせるゼリー	みかん,もも,パイナップル	サイダー,ナタデココ	3.7 g	4.3 g
ほっかいどう こんだて	17月	ごはん	○	精白米	ぎゅうにゅう	強化米		627 kcal	770 kcal
		ザンギ		こむぎこ,なたね油	とり肉	しょうが,にんにく	さけ,しょうゆ,こしょう	33.5 g	41.1 g
		ピーマンのしおこぶあえ		ごま	しおこんぶ	ピーマン,もやし,にんじん		17.2 g	20.0 g
		いしかりなべ			さけ,とうふ,みそ	ごぼう,だいこん,にんじん,干しいたけ,ねぎ,こんにゃく	みりん,しょうゆ,塩,だしこんぶ,削り節	3.1 g	4.0 g
		ほっかいどうさんぎゅうにゅうプリン		ぎゅうにゅうプリン					
やまがたけん こんだて (おにぎりの日)	18火	セルフおにぎり	○	精白米	おむすびころりんちよ / ぎゅうにゅう	強化米		643 kcal	765 kcal
		さけのしおやき		さけ			塩,さけ	36.1 g	40.0 g
		きゃべつのとさくすあえ		さとう	かつお節	キャベツ,きゅうり,にんじん	酢,ゆず酢,しょうゆ,塩	15.5 g	16.9 g
		いもに		さといも,さとう	しまんとぎゅう	にんじん,ぶなしめじ,ねぎ,こんにゃく	さけ,しょうゆ,塩	3.4 g	4.1 g
こうちのたべもの いっぱいの日 こんだて	19水	ラフランスゼリー	○	ラフランスゼリー					
		しまんとぎゅうカレー		精白米,強化麦,じゃがいも,さとう	しまんとぎゅう,おとぎ粉,チーズ / ぎゅうにゅう	強化米,たまねぎ,にんじん,グリルビーフ	カレー粉,ウスターソース,赤ワイン,しょうゆ,トマトケチャップ	687 kcal	837 kcal
		らっきょうサラダ		ごま,さとう		だいこん,きゅうり,にんじんらっきょう,ゆず(果汁)	酢,しょうゆ,塩	22.3 g	26.9 g
あいちけん こんだて	20木	ゆずゼリー	○	ゆずゼリー				21.2 g	25.4 g
		ごはん		精白米	ぎゅうにゅう	強化米		712 kcal	889 kcal
		みそカツ		薄力粉,パン粉,なたね油,さとう	豚ヒレ,赤みそ	しょうが	食塩,こしょう,さけ,みりん	31.9 g	39.0 g
		ごまキャベツ		ごま,さとう		キャベツ,にんじん,きゅうり	しょうゆ,酢	23.1 g	27.4 g
		きしめん		そうめん,めん	とり肉,あぶらあげ	干しいたけ,にんじん,ねぎ	削り節,塩,みりん,しょうゆ	2.5 g	3.1 g
みえけん こんだて (夏至の日)	21金	たこめし	○	精白米,強化麦,さとう	たこ / ぎゅうにゅう	強化米,にんじん,ねぎ	しょうゆ,さけ	560 kcal	681 kcal
		とうふでんがく		さとう,ごま	とうふ,みそ		みりん	28.1 g	33.7 g
		ほうれんそうのいそかあえ			もみのり	ほうれん草,もやし	削り節,しょうゆ,ゆず酢	14.1 g	15.4 g
		のっぺい		さといも,さとう	ちくわ,あぶらあげ	だいこん,にんじん,こんにゃく,干しいたけ,ごぼう,たけのこ,ねぎ	煮干,みりん,さけ,しょうゆ,塩	3.2 g	4.1 g
あじさいゼリー	あじさいゼリー								
おきなわけん こんだて	24月	クワアージュシー	○	精白米,サラダ油	ぶた肉,さつま揚げ,ひじき,かつお節 / ぎゅうにゅう	強化米,にんじん,ごぼう,干しいたけ,ねぎ	しょうゆ,さけ,塩,みりん	538 kcal	660 kcal
		ゴーヤチャンプルー		さとう,ごま油	ぶた肉もも,とうふ,たまご	にんじん,キャベツ,ゴーヤ,しょうが,にんにく	中華だし,しょうゆ,塩	23.8 g	28.6 g
		もずくす			もずく酢			17.5 g	20.3 g
		アガラサー		こむぎこ,くろざとう	とうにゅう			ベーキングパウダー	2.2 g
みやぎけん こんだて	25火	ごはん	○	精白米	ぎゅうにゅう	強化米		744 kcal	912 kcal
		チキンなんばん(タルタルソース)		かたくり粉,なたね油,さとう,タルタルソース	とり肉		塩,さけ,しょうゆ,酢	28.4 g	37.4 g
		キャベツとコーンのサラダ		サラダ油,さとう		キャベツ,コーン,きゅうり,にんじん	酢,塩,こしょう	26.6 g	30.8 g
		ざぶじる		じゃがいも,さとう	あつあげ	にんじん,ごぼう,かぼちゃ,干しいたけ,だいこん,ねぎ	だしこんぶ,煮干,しょうゆ,さけ	2.6 g	3.2 g
		ひゅうがなつゼリー		ひゅうがなつゼリー					
ながさきけん こんだて	26水	さらうどん	○	血うどんめん,サラダ油,さとう,かたくり粉	ぶた肉,いか / ぎゅうにゅう	しょうが,はくさい,キャベツ,たまねぎ,たけのこ,にんじん,ねぎ	しょうゆ,こしょう,中華だし,塩	573 kcal	611 kcal
		やきぎょうざ		ぎょうざ				23.4 g	26.0 g
		カステラ		カステラ				28.5 g	30.2 g
								1.9 g	2.3 g
くまもとけん こんだて (★はたのう食材)	27木	たかなめし	○	精白米,ごま油,ごま	たまご / ぎゅうにゅう	強化米,たかな漬	中華だし,みりん,しょうゆ	567 kcal	691 kcal
		れんこんのからしあえ		さとう,ごま,ノンエッグハーフ		れんこん,きゅうり,キャベツ,にんじん	しょうゆ,酢,さけ,からし(粉)	18.1 g	21.3 g
		だごじる		だんご,さといも	あぶらあげ	にんじん,ごぼう,ねぎ,★干しいたけ	塩,煮干,しょうゆ	15.6 g	17.8 g
		すいか				★すいか		2.8 g	3.6 g
なかむら小 リクエスト こんだて	28金	わかめごはん	○	精白米	たきこみわかめ / ぎゅうにゅう	強化米		779 kcal	911 kcal
		わふうからあげ		かたくり粉,なたね油,さとう	とり肉		塩,さけ,しょうゆ,ゆず酢	31.8 g	35.5 g
		げんきサラダ		さとう,サラダ油	きざみこんぶ,かつお節	きゅうり,キャベツ,にんじん,トマト,コーン	塩,こしょう,酢,しょうゆ	31.2 g	34.0 g
		とんじる		さといも	ぶた肉,とうふ,みそ	ごぼう,だいこん,にんじん,こんにゃく,ねぎ	削り節	2.6 g	3.3 g
		チョコクレープ		チョコクレープ					

6月は「食育月間」です。

今日は「食の日本旅行」と題して、日本各地の美味しい郷土料理が毎日登場します。

給食を通じて、食文化の違いを学びましょう！

修学旅行で行くあの場所の郷土料理も登場します！

6月の「はたのう食材」について

今月も幡多農業高校で生産されている美味しい食材が給食に登場します。「すいか」や「とうもろこし」も登場予定です。一番おいしい時期に収穫していただくのでいつ登場するかは、分かりません。お楽しみに☆