

令和6年度 6月の献立表(小学校・支援学校)

須崎市学校給食センター
TEL 026-246-2104

日	曜	主 食	牛 乳	汁もの・主菜・副菜	しょくひんのしるいとほたらき			ひとくちメモ	栄養価	
					赤のしょくひん	緑のしょくひん	黄色のしょくひん		エネルギー(kcal)	脂質(g)
					おもにちやにくやほねになる	おもにからだのちようしをとのえる	おもになつやちからになる		たんぱく質(g)	食塩相当量(g)
3	月	ごはん	○	けんちんじる ハンバーグおろしソースがけ くすきりのサラダ	牛乳 ちくわ とうふ ハンバーグ	にんじん だいこん キャベツ きゅうり	ごぼん・こんにやく じゃがいも・でんぶ くすきり・さとう ごめあぶら	給食ではうす味タイプの既製品のハン バーグを使いますが、ハンバーグにか けるソースに工夫をして、うす味でも おいしく食べられるようにしていま す。	エネルギー 572	脂質 15.7
4	火	コッペパン	○	《むしばよほうこんだて》 とりごほうスープ いかのソースフライ フレンチサラダ	牛乳 とりにく いか	ごぼう・たまねぎ・にんじん あまじゃきえのき・はくさい こまつな・キャベツ・きゅうり	コッペパン ごまごこ・パンこ ごめあぶら さとう	6月はむし歯予防月間です。今月は、 カルシウムが多く、かみごたえのある 食材を取り入れ、「歯」について考え られる献立をたくさん考えました。	エネルギー 591	脂質 17.8
5	水	ごはん	○	《スタミナアップこんだて》 ネバーギブアップじる キムたくごはんのぐ えだまめとひじきのサラダ	牛乳 とりにく ぶたにく ちくわ・ひじき	たまねぎ・にんじん・れんこん なめこ・はくさい・こまつな たけのこ・つぼつけ・ながねぎ はくさいキムチ・キャベツ・きゅうり・えだまめ	ごぼん でんぶ ごめあぶら	ネバーギブアップ汁のなめこは糖質や 脂質をエネルギーに変える働きがあり ます。また、キムタクご飯の具で主食 もしっかり食べて、スタミナアップで す。	エネルギー 563	脂質 15.8
6	木	コッペパン	○	ささみとはるさめのスープ スパニッシュオムレツマトソースがけ レモンドレッシングサラダ メープルジャム	牛乳 とりにく オムレツ	にんじん・はくさい・こまつな あまじゃきえのき・あかパプリカ にんにく・たまねぎ・キャベツ きゅうり・コーン・レモンかじゅう	コッペパン ごまあぶら・はるさめ ごめあぶら・さとう メープルジャム	スパニッシュオムレツは、「トル ティージャ」とも呼ばれる、スペイン のオムレツです。卵の中に、じゃが芋 や玉ねぎが入っているのが特徴です。	エネルギー 605	脂質 19.5
7	金	ごはん	○	だんごじる あじのさいきょうみそやき カレーきんぴら	牛乳 とりにく ぶたにく あじ	たまねぎ・にんじん だいこん・ごぼう あまじゃきえのき さやいんげん	ごぼん じゃがいもポール こんにやく・さとう ごめあぶら	カレーきんぴらは、いつもの和風の味 つけではなく、カレー風味にしまし た。うす食やうす味つけになってい ると思います。よくかんでいただきま しょう。	エネルギー 579	脂質 13.3
10	月	ごはん	○	《にゅうはいこんだて》 たまごのふわふわスープ いわしのみりんじょうゆやき やさしいばいじくあえ あじさいゼリー	牛乳 なると たまご・いわし かつおぶし	たまねぎ・にんじん あまじゃきえのき・こまつな だいこん・キャベツ きゅうり・うめ	ごぼん でんぶ ゼリー	今年6月10日が「入梅」です。「梅 雨いよいよ」の言葉通り、旬のいわしで ご飯をしっかり食べて、体調管理をし ていきたいと思います。梅には疲れをとつた り、殺菌効果があります。	エネルギー 563	脂質 16.1
11	火	コッペパン	○	レタスとトマトのスープ とりにくのパーベキューソース コールドレッシングサラダ あんずジャム	牛乳 ベーコン とりにく	たまねぎ・しめじ・にんじん トマト・にんにく・ながねぎ すりおろしりんご・キャベツ レモンかじゅう・レタス・レッドキャベツ・コーン	コッペパン マカロニ・さとう ごめあぶら あんずジャム	長野県産のあんずを使ったジャムで、 パンをいいただきました。旬のあんずは 旬の果物で、酸っぱさが特徴で す。長野県千曲市はあんずの生産量 日本一を誇ります。	エネルギー 586	脂質 17.6
12	水	ごはん	○	もずくとかめのみそしる にじますのつばらあげ だいこんとごぼんとてんのサラダ	牛乳 もずく・わかめ とうふ・みそ あぶらあげ・にじます・かんでん	にんじん・はくさい ながねぎ・だいこん きゅうり・コーン	ごぼん さとう でんぶ ごめあぶら	安曇野の北アルプスの湧水で育てられ た新鮮なにじますを背開きにするこ と揚げた揚げは、頭から丸ごと食 べられるかみかみメニューでもありま す。	エネルギー 587	脂質 19.0
13	木	コッペパン	○	きせつやさいのシチュー レバーのケチャップあえ さくらんぼ 2こ	牛乳 とりにく なまクリーム レバー	たまねぎ・にんじん・しめじ キャベツ・しょうが・にんにく さくらんぼ	コッペパン ごめあぶら じゃがいも ごめこ・さとう・ごま	レバーの鉄分は、ビタミンCの力で、 体の吸収がよくなります。さ くらんぼにはビタミンCはもちろん、 鉄分も多く含まれています。	エネルギー 722	脂質 25.4
14	金	ソルガム ごはん	○	《しょくいくのひこんだて》 さばとだけこのみそしる けんさんボークのしょうがやき マンナンサラダ	牛乳 みそ さばかん ぶたにく	たまねぎ・にんじん・たけのこ あまじゃきえのき・しょうが キャベツ・きゅうり あかパプリカ	ソルガムごはん じゃがいも・さとう こんにやく・ごま ごめあぶら	さば缶とだけこので作るみそ汁は、こ の季節の北信地方の郷土料理です。た けのこは、長野市西山区の淡竹で す。	エネルギー 604	脂質 20.4
17	月	ごはん	○	だいこんとわかめのみそしる シルバーのおそうじやき のりすあえ	牛乳 あぶらあげ・みそ シルバー・ツナ わかめ・のり	たまねぎ・だいこん にんじん・キャベツ こまつな	ごぼん じゃがいも	日本に古くからある調味料のひとつ、 「塩麴」は、肉や魚を柔らかくする て、うま味をアップさせてくれる効果 があります。	エネルギー 553	脂質 16.4
18	火	ココア あげパン コッペパン	○	せんざりやさいのスープ ゆでフランクフルトソース だいこんとツナのサラダ	牛乳 ベーコン フランクフルト かんでん・ツナ	セロリー・たまねぎ キャベツ・にんじん だいこん・きゅうり	ココアあげパン /コッペパン さとう	年に1回の揚げパン。今月は仁礼・須 坂支援小・中・森上・井上・高瀬・日 野です。他の学校はこれから順番に予 定しています。今年はココア味！お祭 しみに！	エネルギー 695/606	脂質 32.2/26.4
19	水	ごはん	○	《えいようきょうゆじっしゅうせいひのひこんだて》 ぐだくさみそしる シャキシャキつくね かみかみにも	牛乳 あつあげ・みそ れんこんつくね ちくわ	かぼちゃ・にんじん キャベツ・ながねぎ きりほしだいこん さやいんげん・わらび・ごぼう	ごぼん でんぶ さとう	栄養教諭になるための教育実習生が考 えた献立です。「よくかんで食べるこ とで、心身の健康に役立つことを知 る」というねらいで考えられた献立で す。	エネルギー 590	脂質 15.3
20	木	キャロット パン	○	やさしいっぱいスープ ポテトとえびのあおりのがらめ レタスのサラダ	牛乳 ベーコン えび あおりの	たまねぎ・にんじん・しめじ だいこん・コーン・チンゲンさい レタス・キャベツ・きゅうり	キャロットパン じゃがいも ごめあぶら	「ポテトとえびの青のりがらめ」のえ びは、から付きのえびをカリッと揚 げているので、よくかんで食べてくだ さいね。	エネルギー 623	脂質 22.8
21	金	ごはん	○	ぶたキムチなべ にくしゅうまい 2こ ちゅうかサラダ	牛乳 ぶたにく とうふ・みそ にくしゅうまい	にんにく・はくさい・ながねぎ あまじゃきえのき・にら・もやし はくさいキムチ・キャベツ きゅうり・にんじん	ごぼん ごめあぶら ごま	だんだんと蒸し暑くなってく梅雨の 時期は、食欲が落ちてしまいがちで す。給食の「豚キムチ鍋」はマイルド な辛さですが、食欲を刺激してくれま すよ。	エネルギー 553	脂質 16.4
24	月	ごはん	○	《かみかみすざかっこのひ》 からみとうふじる とびうおのあまからあげ わふうサラダ	牛乳・ぶたにく とうふ・みそ とびうお かつおぶし	たまねぎ・にんじん もやし・キャベツ だいこん・きゅうり	ごぼん ごめこ・さとう ごめあぶら ごめあぶら	月に一度の「かみかみすざかっこの 日」です。今月は「むし歯予防月間」 と合わせて、「かみかみメニュー」が たくさんあります。よくかむことを意 識してください。	エネルギー 575	脂質 17.5
25	火	コッペパン	○	ラビオリスープ とりにくのハーブやき コーンサラダ	牛乳 ラビオリ とりにく	たまねぎ・にんじん はくさい・こまつな にんにく・キャベツ きゅうり・コーン	コッペパン ごめあぶら さとう	「鶏肉のハーブ焼き」は、いろいろな ハーブやスパイスを、鶏肉の下味とし て使います。ハーブやスパイスが混 り合って、奥深い味わいになります。	エネルギー 589	脂質 16.9
26	水	ゆかり ごはん	○	きりほしだいこんのみそしる じゃがいものそぼろに さやいんげんのごまあえ	牛乳 みそ あぶらあげ ぶたにく	にんじん・たまねぎ きりほしだいこん はくさい・キャベツ さやいんげん	ゆかりごはん ごめあぶら・でんぶ じゃがいも・さとう こんにやく・ごま	じゃがいもの産地が九州から少しずつ 北上しています。新じゃがをそぼろ煮 にしたいです。新じゃがは 柔らかさに加えて、みずみずしさが特 徴です。	エネルギー 609	脂質 18.6
27	木	コッペパン	○	えびボールスープ トマトソースパンネ メロン	牛乳 えびボール ぶたにく	にんじん・たまねぎ はくさい・こまつな コーン・トマト メロン	コッペパン マカロニ ごめあぶら	旬の果物、「メロン」をいただきます しょう。メロンは、きゅうりなど同 じ「ウリ」の仲間です。たっぷりの水 分を含み、体を冷やしてくれる効果 があります。	エネルギー 598	脂質 15.2
28	金	ごはん	○	ポークカレー とりにくごおりとうふのあげに くわかめとつぼつけの かみかみあえ	牛乳・ぶたにく とりにく ごおりとうふ くわかめ	にんにく・しょうが たまねぎ・にんじん すりおろしりんご・キャベツ きゅうり・つぼつけ	ごぼん じゃがいも ごめあぶら でんぶ・さとう	「鶏肉と凍り豆腐の揚げ煮」をいた だきます。外はカリッと中はふわつ とした食感がおいしいです。凍り豆 腐にはカルシウムがたくさん含まれ ています。	エネルギー 732	脂質 24.4

※ 今月の学校給食費の口座振替日 7月1日(月)です。 毎日の給食をホームページで公開しています。須崎市HP>「毎日の給食とおたより」