



2024年

6月 こんだて表



美深町学校給食センター

黄色の食品		熱や力のもとになる		赤色の食品		血や肉になり、体をつくる		緑色の食品		体の調子をととのえる										
月		火		水		木		金												
★今月の食材★		6月平均栄養価		<p>球形のもの・つるつるしたもの ミニトマト、ぶどう、さくらんぼ、うすらの卵、白玉団子</p> <p>粘着性が高いもの・だ液を吸うもの ご飯、もち、パン、さつまいも</p> <p>歯の生えかわりでよくかめない人は、箸やスプーンで小さくする、パンは一口大にちぎる、口に詰め込みすぎないなど、特に気を付けて食べましょう。</p>																
<ul style="list-style-type: none"> モッツアレラチーズ →北牛舎 グリーンアスパラ →美深産 豆腐、椎茸 →名寄丘の上学園 お米 →風連町有機農業倶楽部 		<table border="1"> <tr><td>たん白質</td><td>25.1g</td><td>28.7g</td></tr> <tr><td>脂質</td><td>19.0g</td><td>21.2g</td></tr> <tr><td>食塩相当量</td><td>2.7g</td><td>3.3g</td></tr> </table>		たん白質	25.1g	28.7g	脂質	19.0g	21.2g	食塩相当量	2.7g	3.3g	<p>☆は初めてのメニューです！</p>							
たん白質	25.1g	28.7g																		
脂質	19.0g	21.2g																		
食塩相当量	2.7g	3.3g																		
3	小 707 kcal 中 796 kcal	4	小 533 kcal 中 664 kcal	5	小 638 kcal 中 740 kcal	6	小 622 kcal 中 745 kcal	7	小 622 kcal 中 745 kcal											
<ul style="list-style-type: none"> ごはん 牛乳 けんちん汁 鶏肉のレモンソース ひじきのサラダ 		<ul style="list-style-type: none"> 塩ラーメン 牛乳 大学芋 		<ul style="list-style-type: none"> 豚丼 牛乳 みそ汁 (白菜、舞茸) 		<ul style="list-style-type: none"> ごはん 牛乳 五目汁 ハンバーグのおろしソースがけ 小松菜の磯香和え 		<ul style="list-style-type: none"> ごはん 牛乳 みそ汁 (豆腐、なめこ) 鮭の塩こうじ焼き 豆と野菜の五目煮 												
ごはん・じゃがいも・板こんにやく・でんぶん・さとう		ラーメン・さつまいも・あぶら・さとう・ごま		ごはん・しらたき・あぶら・さとう・でんぶん		ごはん・ごま		ごはん・あぶら・さとう												
牛乳・ぶたにく・とうふ・ひじき・スーパーチキン・ローズハム・とりにく		ぶたにく・わかめ・牛乳		ぶたにく・牛乳・みそ		牛乳・とりにく・みそ・ハンバーグ		牛乳・とうふ・みそ・ぶたにく・だいず・しやけ												
だいこん・にんじん・長ネギ・しいたけ・ほうれんそう・キャベツ・きゅうり・レモン汁		メンマ・長ネギ・もやし・にんじん		にんじん・たまねぎ・長ネギ・はくさい・まいたけ		ごぼう・にんじん・だいこん・長ネギ・もやし・こまつな		なめこ・にんじん・ごぼう・たけのこ・しいたけ												
10	小 554 kcal 中 640 kcal	11	小 693 kcal 中 782 kcal	12	小 462 kcal 中 529 kcal	13	小 727 kcal 中 796 kcal	14	小 641 kcal 中 719 kcal											
<ul style="list-style-type: none"> ごはん 牛乳 みそ汁 (小松菜、生揚げ) 鶏肉のピリ辛焼き 白菜のかつお和え 		<ul style="list-style-type: none"> スパゲティミートソース 牛乳 ワンタンスープ 学給だいふく 		<ul style="list-style-type: none"> すき焼き丼 牛乳 みそ汁 (玉ねぎ、わかめ) 		<ul style="list-style-type: none"> 黒糖スライスパン 牛乳 かぼちゃのクリーム煮 メンチカツ アスパラのごま酢和え 		<ul style="list-style-type: none"> ごはん 牛乳 お吸い物 (野菜つみれ) さばのみそ煮 五目きんぴら 												
ごはん・さとう・ごまあぶら		スパゲティ・バター・ワンタン・学給だいふく		ごはん・しらたき・あぶら・さとう		黒糖スライスパン・バター・ごま・さとう・あぶら・かぼちゃ		ごはん・こんにやく・あぶら・さとう												
牛乳・生揚げ・みそ・とりにく・かつお節		ぶたにく・モッツアレラ・牛乳・わかめ		ぶたにく・とうふ・牛乳・わかめ・みそ		牛乳・メンチカツ		牛乳・さつまいも・さば												
こまつな・はくさい・キャベツ		たまねぎ・にんじん・まいたけ・長ネギ		にんじん・たまねぎ・しいたけ・長ネギ		たまねぎ・パセリ・アスパラガス・にんじん・もやし		長ネギ・しいたけ・にんじん・ごぼう・たけのこ												
17	小 590 kcal 中 685 kcal	18	小 567 kcal 中 625 kcal	19	小 726 kcal 中 846 kcal	20	小 631 kcal 中 730 kcal	21	小 602 kcal 中 701 kcal											
<ul style="list-style-type: none"> ごはん 牛乳 春雨スープ しゅうまい (1人2ヶ) もやしのナムル 		<ul style="list-style-type: none"> 天ぷらうどん 牛乳 ササミと野菜の ごま風味 サラダ 		<ul style="list-style-type: none"> ハヤシライス 牛乳 海藻サラダ 		<ul style="list-style-type: none"> ごはん 牛乳 さつまいも汁 ほっけの塩こうじ焼き メンマ五目炒め 		<ul style="list-style-type: none"> ごはん 牛乳 みそ汁 (大根、生揚げ) にしんのカレー煮 きゃべつとコーンのサラダ 												
ごはん・はるさめ・さとう・ごまあぶら・ごま		うどん		ごはん・じゃがいも・バター		ごはん・さつまいも・板こんにやく・あぶら		ごはん・フレンチドレッシング												
牛乳・ローズハム・しゅうまい		とりにく・かつお節・牛乳・スーパーチキン		ぶたにく・牛乳・海藻		牛乳・ぶたにく・とうふ・みそ・ウィンナー・ほっけ		牛乳・生揚げ・みそ・にしん												
にんじん・しいたけ・チンゲンサイ・もやし・きゅうり		長ネギ・にんじん・しいたけ・ほうれんそう・キャベツ・ブロッコリー		にんじん・たまねぎ・まいたけ・きゅうり・キャベツ		にんじん・たまねぎ・長ネギ・メンマ・ピーマン・もやし		だいこん・キャベツ・ホールコーン												
24	小 722 kcal 中 840 kcal	25	小 688 kcal 中 742 kcal	26	小 639 kcal 中 741 kcal	27	小 646 kcal 中 677 kcal	28	小 637 kcal 中 715 kcal											
<ul style="list-style-type: none"> ごはん 牛乳 みそ汁 (豆腐、長ネギ) ほたてフライ (小2ヶ、中3ヶ) マーボー茄子 		<ul style="list-style-type: none"> ごまみそラーメン 牛乳 ブロッコリーとベーコンのサラダ すだちゼリー 		<ul style="list-style-type: none"> ビビンバ丼 牛乳 みそ汁 (大根、なめこ) 		<ul style="list-style-type: none"> きなこ揚げパン 牛乳 ミネストローネ ポテトチーズもち もやしのカレー炒め 		<ul style="list-style-type: none"> ごはん 牛乳 みそ汁 (いも、わかめ) ほっけ竜田揚げ のり酢和え 												
ごはん・さとう・でんぶん・ごまあぶら		ラーメン・ごま・あぶら・ゼリー		ごはん・さとう・ごまあぶら・あぶら		揚げパン・さとう・じゃがいも・あぶら・ポテトチーズもち		ごはん・じゃがいも・でんぶん												
牛乳・とうふ・みそ・ぶたにく・生揚げ・ほたて		ぶたにく・牛乳・ベーコン		ぶたにく・牛乳・みそ		きな粉・牛乳・ベーコン・だいず・ウィンナー		牛乳・わかめ・みそ・ほっけ・のり												
長ネギ・なす・にんじん・たまねぎ・しょうが		もやし・たまねぎ・にんじん・長ネギ・メンマ・ブロッコリー・キャベツ・ホールコーン		にんじん・もやし・こまつな・だいこん・なめこ		たまねぎ・にんじん・ブロッコリー・トマト缶・キャベツ・もやし		こまつな・キャベツ・ホールコーン												