2025年

6月 こんだて表

CAMCAM
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
2 小 631 kcal 中 713 kcal ・ごはん ・牛乳 ・かぼちゃ団子汁 ・鶏肉の梅パン粉焼き ・小松菜の磯香あえ 黄 ごはん・パンこ・ごま 赤 牛乳・とりにく・たまご・あぶらあげ・みそ 緑 うめ・だいこん・ながねぎ・もやし・こまつな	**3** 小 683 kcal 中 739 kcal ・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 黄 らーめん・あぶら・ごま 赤 牛乳・ぶたひきにく・ベーコン 緑 もやし・たまねぎ・にんじん・ながねぎ・メンマ・ブロッコリー・きゃべつ・コーン	**4** 小 646 kcal 中 795 kcal ・かみかみビビンバ丼 ・牛乳 ・みそ汁（大根・油揚げ） よくかんで食べましょう 黄 ごはん・さとう・ごまあぶら 赤 牛乳・ぶたにく・あぶらあげ・みそ 緑 たけのこ・にんじん・もやし・こまつな・だいこん・ごぼう	**5** 小 637 kcal 中 730 kcal ・ココア揚げパン ・牛乳 ・ＡＢＣマカロニスープ ・肉団子 ・もやしのカレー炒め 黄 コッペパン・あぶら・ココア・マカロニ 赤 牛乳・肉団子・ウインナー 緑 きゃべつ・にんじん・もやし	**6** 小 693 kcal 中 793 kcal ・ごはん ・牛乳 ・けんちん汁 ・さば焼き魚 ・ごぼうサラダ 黄 ごはん・じゃがいも・マヨネーズ 赤 牛乳・とりにく・なまあげ・さば・ちくわ 緑 ごぼう・にんじん・だいこん・ながねぎ・きゃべつ
9 小 709 kcal 中 822 kcal ・ごはん ・牛乳 ・麻婆豆腐 ・たこ焼き ・もやしとツナのサラダ 黄 ごはん・さとう・でんぷん・ごまあぶら・あぶら 赤 牛乳・あおのり・ツナ・やきどうふ・ぶたひきにく・あかみそ・たこやき 緑 もやし・きゅうり・にんじん・たまねぎ・ながねぎ・たけのこ・しいたけ	**10** 小 625 kcal 中 715 kcal ・アスパラの天ぷらうどん ・牛乳 ・野菜とコーンの和え物 ・チーズドック 美深産のアスパラを使用します！ 黄 うどん・てんぷら・あぶら・チーズドック 赤 牛乳・とりにく・ちくわ・ハム・チーズ 緑 ながねぎ・にんじん・しいたけ・アスパラ・きゃべつ・もやし・きゅうり・コーン	**11** 小 734 kcal 中 914 kcal ・ハヤシライス ・牛乳 ・海藻サラダ 黄 ごはん・じゃがいも・バター 赤 牛乳・ぶたにく・かいそう 緑 にんじん・たまねぎ・まいたけ・きゅうり・きゃべつ	**12** 小 722 kcal 中 833 kcal ・ごはん ・牛乳 ・野菜スープ ・ほっけの香草焼き ・スパゲティサラダ 黄 ごはん・こむぎこ・パンこ・あぶら・スパゲティ・マヨネーズ・さとう 赤 牛乳・たまご・ハム・ほっけ・こなチーズ 緑 にんじん・ながねぎ・はくさい・コーン・きゅうり・みかん缶・バジル	**13** 小 648 kcal 中 745 kcal ・わかめごはん ・牛乳 ・みそ汁（白菜・油揚げ） ・鶏肉のピリ辛焼き ・ひじきと大豆の煮物 黄 ごはん・しらたき・さとう・あぶら・ごまあぶら 赤 牛乳・だいず・さつまあげ・ひじき・あぶらあげ・みそ・とりにく・わかめ 緑 にんじん・ごぼう・いんげん・はくさい
16 小 721 kcal 中 884 kcal ・ごはん ・牛乳 ・みそ汁（玉ねぎ・生揚げ） ・春巻き ・豆腐のオイスターソース煮 黄 ごはん・あぶら・さとう・でんぷん 赤 牛乳・ぶたにく・やきどうふ・なまあげ・みそ・はるまき 緑 たまねぎ・ピーマン・にんじん・たけのこ	**17** 小 667 kcal 中 820 kcal ・和風肉みそスパゲティ ・牛乳 ・ほうれん草スープ 黄 スパゲティ・さとう・あぶら 赤 牛乳・ぶたひきにく・あかみそ・ベーコン 緑 にんじん・たまねぎ・ぶなしめじ・ほうれんそう・コーン	**18** 小 605 kcal 中 740 kcal ・中華丼 ・牛乳 ・中華スープ セルフで「ホットドッグ」ができます 黄 ごはん・でんぷん・あぶら・さとう 赤 牛乳・ぶたにく・いか・えび・ほたて・うずらたまご 緑 しいたけ・たけのこ・にんじん・はくさい・たまねぎ・ピーマン・ちんげんさい	**19** 小 762 kcal 中 813 kcal ・背割りコッペパン ・牛乳 ・クリームシチュー ・ウインナー ・コールスローサラダ 黄 コッペパン・じゃがいも・バター・さとう 赤 牛乳・ハム・とりにく・ウインナー 緑 にんじん・きゃべつ・きゅうり・コーン・たまねぎ・ぶなしめじ・パセリ	**20** 小 604 kcal 中 677 kcal ・ごはん ・牛乳 ・お吸い物（鶏だんご） ・さばのみそ煮 ・のり酢和え 黄 ごはん・さとう 赤 牛乳・とりだんご・さば・みそ・のり 緑 ながねぎ・しいたけ・こまつな・きゃべつ・コーン
23 小 601 kcal 中 706 kcal ・ごはん ・牛乳 ・根菜汁 ・いわしの生姜煮 ・野菜のごまみそ和え 黄 ごはん・じゃがいも・さとう・マヨネーズ・ごま 赤 牛乳・とりにく・とうふ・みそ・いわし 緑 ごぼう・にんじん・だいこん・ながねぎ・ほうれんそう・きゃべつ・もやし	**24** 小 609 kcal 中 713 kcal ・五目うどん ・牛乳 ・棒棒鶏サラダ ・学給だいふく 黄 うどん・学給だいふく 赤 牛乳・とりにく・あぶらあげ 緑 にんじん・だいこん・しいたけ・ごぼう・ながねぎ・もやし・きゃべつ・きゅうり	**25** 小 779 kcal 中 969 kcal ・ポークカレー ・牛乳 ・もやしとハムのサラダ 黄 ごはん・じゃがいも・あぶら・カレールウ 赤 牛乳・ぶたにく・ハム 緑 にんじん・たまねぎ・もやし・きゅうり	**26** 小 657 kcal 中 783 kcal ・ごはん ・牛乳 ・わかめスープ ・酢豚 ・ほうれん草ともやしのナムル 黄 ごはん・でんぷん・あぶら・ごまあぶら・さとう・ごま 赤 牛乳・ぶたにく・わかめ 緑 にんじん・たまねぎ・たけのこ・ピーマン・しいたけ・ハクサイ・ながねぎ・ホウレンソウ・もやし	**27** 小 631 kcal 中 724 kcal ・ごはん ・牛乳 ・みそ汁（きゃべつ・生揚げ） ・鮭の照り焼き ・大根のそぼろ煮 黄 ごはん・さとう・あぶら 赤 牛乳・ぶたひきにく・なまあげ・みそ・さけ 緑 だいこん・にんじん・しいたけ・さやいんげん・きゃべつ
30 小 655 kcal 中 779 kcal ・ごはん ・牛乳 ・ミネストローネ ・ハンバーグのソースがけ ・野菜のあえもの 黄 ごはん・さとう・じゃがいも 赤 牛乳・ベーコン・だいず・ハンバーグ 緑 たまねぎ・にんじん・ブロッコリー・トマト・もやし・きゃべつ				

～生産者さんの紹介～

「荒瀬農園」

町内でアスパラを生産されている農家さんの中の1軒です。荒瀬農園さんで作られたアスパラも含め、JA北はるかさんから毎年寄贈いただいてます。

みなさんと同じ、美深育ちのアスパラガスです。美味しい季節に、たくさん食べていただけたら嬉しいです。

荒瀬さん

6月平均栄養価

	小	中
たん白質	26.8g	30.8g
脂　質	21.2g	24.1g
食塩相当量	2.9g	3.3g

★ 今月の食材 ★

- グリーンアスパラ ⇒JA北はるか
- 豆腐⇒名寄丘の上学園
- お米 ⇒ 風連町有機農業生産組合
- モッツアレラチーズ ⇒北ぎゅう舎