



武内小学校 給食献立予定表(6/1～16まで)

日 ／ 曜	献立名	＜赤の仲間＞おもに体の組織を作る		＜緑の仲間＞おもに体の調子を整える		＜黄色の仲間＞エネルギーのもとになる		調味料	栄養価
		1 群	2 群	3 群	4 群	5 群	6 群		エネルギー
		魚・肉・卵 豆・豆製品	牛乳・小魚・海藻	緑黄色野菜	淡色野菜 ・ きのこ ・ 果物	穀類・いも類	油脂類・種実類		たんぱく質 脂質 塩分
1 げつ 月	はん ご飯 ／ ぎゅうにゅう 牛乳		ぎゅうに／牛乳			はん ご飯			648
	あじフライ	あじ				はくりきこ 薄力粉 こ パン粉	あぶら 油	しお 塩 こしょう	24.5
	き ぼ だいこん あまず いた 切り干し大根の甘酢炒め	あぶらあ 油揚げ		にんじん	き ぼ だいこん えだまめ ほ 干しシイタケ	こんにやく さとう 砂糖	ごま	す うすくち 酢 薄口しょうゆ	17.7
	じゃがもちけんちん汁	とりにく 鶏肉		にんじん	たま 玉ねぎ いんげん ごぼう だいこん 大根 しめじ	じゃがもち		しお うすくち 塩 薄口しょうゆ みりん	2
2 か 火	むぎ はん ぎゅうにゅう 麦ご飯 ／ 牛乳		ぎゅうに／牛乳			はん むぎ ご飯 麦			722
	キーマカレー	ぶたにく 豚肉 だいず 大豆		ピーマン にんじん トマト	たま 玉ねぎ エリンギ にんにく しょうが チャツネ	くろさとう 黒砂糖	バター	トマトピューレ カレールウ ソース	22.6
	かいそう 海藻サラダ		かいそう しゅるい 海藻（8種類）	にんじん	きゅうり 大根 とうもろこし			ドレッシング	21.7
	アセロラゼリー				アセロラゼリー				2.5
3 すい 水	あ ぎゅうにゅう 揚げパン / 牛乳	こ きな粉	ぎゅうに／牛乳			パン さとう 砂糖	あぶら 油	しお 塩	613
	えだまめ いた もの ペンネと枝豆の炒め物	とりにく 鶏肉	チーズ	えだまめ 枝豆 にんじん	キャベツ にんにく	マカロニ	オリーブ油	コンソメ	23.7
	トマトスープ	ベーコン		にんじん トマト	レタス たま 玉ねぎ セロリー			しお うすくち 塩 薄口しょうゆ こしょう	23.7
									1.8
4 もく 木	はん ご飯 ／ ぎゅうにゅう 牛乳		ぎゅうに／牛乳			はん ご飯			666
	いわし umeに イワシの梅煮	いわし				さとう 砂糖		みりん しょうゆ	22.9
	グーブリチー	ぶたにく 豚肉 さつま揚げ	こんぶ 昆布	にんじん	えだまめ 枝豆 しいたけ	さとう 砂糖	あぶら 油	しょうゆ みりん	18.9
	すまし汁	とうふ 豆腐	わかめ いりこ（だし）	にんじん ねぎ	たま 玉ねぎ えのき			うすくち 薄口しょうゆ しょうゆ しお 塩	1.9
5 きん 金	はん ご飯 ／ ぎゅうにゅう 牛乳		ぎゅうに／牛乳			はん ご飯			662
	レモンバジルの照り焼きチキン	とりにく 鶏肉		バジル	にんにく レモン（果汁）			しょうゆ はちみつ 2割 濃 黒こしょう	30.4
	ほうれん草とコーンのサラダ	チキンささみ水煮	ミズナ	ほうれん草	だいこん コーン レモン（果汁）	さとう 砂糖	アブラ オリーブ油	しょうゆ しお 塩 こしょう	20.3
	たま しる 玉ねぎのみそ汁	あつあ 厚揚げ みそ	いりこ（だし） わかめ	こまつな 小松菜	たま 玉ねぎ ぶなしめじ				2.6
8 げつ 月	はん ぎゅうにゅう わかめご飯／牛乳		わかめ ／牛乳			はん ご飯		しお 塩	609
	こうや どうふ いた もの 高野豆腐の炒め物	こうや どうふ ぶたにく 高野豆腐 豚肉	ひじき	にんじん さやいんげん		さとう 砂糖 こんにやく		しょうゆ みりん	28.4
	ぐ しる 具たくさんみそ汁	あつあ 厚揚げ みそ	いりこ（だし）	ねぎ	キャベツ たま 玉ねぎ ごぼう しいたけ	こんにやく			18.3
									2.5
9 か 火	はん ぎゅうにゅう ご飯 ／ 牛乳		ぎゅうに／牛乳			はん ご飯			684
	あ ぎょうざ 揚げ餃子	ぶたにく 豚肉		にら	たま 玉ねぎ にんにく しょうが	ぎょうざ かわ 餃子の皮	あぶら あぶら ごま油 油	しお 塩 しょうゆ	22.9
	キャベツ炒め			にんじん	もやし キャベツ		あぶら 油	しお 塩 こしょう	24
	すまし汁	とりにく 鶏肉	かつお節（だし）	にんじん チンゲン菜	ごぼう たま 玉ねぎ			ウスクチ 薄口しょうゆ しょうゆ	1.5
10 すい 水	はん ぎゅうにゅう ご飯 ／ 牛乳		ぎゅうに／牛乳			はん ご飯			643
	にく 肉じゃが	ぶたにく 豚肉		にんじん さやいんげん	たま 玉ねぎ	じゃがいも こんにやく さとう 砂糖	あぶら ごま油	しょうゆ	25.2
	カレーパリッシュ		いりこ					こ カレー粉 みりん	15.1
	すのもの ぎゅうりの酢の物	チクワ アブラア 竹輪 油揚げ	わかめ		きゅうり	さとう 砂糖		す うすくち 酢 薄口しょうゆ しお 塩	1.4
11 もく 木	はん ぎゅうにゅう ご飯 ／ 牛乳					はん ご飯			652
	あつあ や 厚揚げのみそチーズ焼き	あつあ 厚揚げ かつお節 みそ	チーズ		たま 玉ねぎ	さとう 砂糖		みりん しお 塩	24.3
	キャベツとわかめのナムル		わかめ	にんじん	キャベツ もやし にんにく		あぶら ごま油 ごま	しお 塩 しょうゆ	21.6
	こんさい しる 根菜たっぷりのみそ汁	とりにく 鶏肉 みそ	いりこ（だし）	ねぎ	ごぼう だいこん	こんにやく			1.5
12 きん 金	はん ぎゅうにゅう ご飯 ／ 牛乳		ぎゅうに／牛乳			はん ご飯			631
	さば しおや さばの塩焼き	さば						さけ しお 酒 塩	25.9
	かわ 変わりなます			にんじん	だいこん 大根 きゅうり しいたけ	こんにやく さとう 砂糖	ごま	す うすくち 酢 薄口しょうゆ	18.4
	キャベツのごまみそ汁	ぶたにく あぶらあ 豚肉 油揚げ みそ	いりこ（だし）		たま 玉ねぎ キャベツ		ごま ごま油		2.5
15 げつ 月	はん ぎゅうにゅう ご飯 ／ 牛乳		ぎゅうに／牛乳			はん ご飯			655
	ぶた いた 豚キムチ炒め	ぶたにく あつあ 豚肉 厚揚げ		にら	キムチ もやし	さとう 砂糖	マヨネーズ ごま ごま油	みりん しょうゆ	25.6
	ツナサラダ	ツナ		にんじん	キャベツ きゅうり		あぶら オリーブ油	す 酢 こしょう しお 塩	20.9
	ちゅうか 中華スープ	トリニク 鶏肉	きくらげ	チンゲン菜 さい にんじん	たま 玉ねぎ えのき			ちゅうか 中華だし うすくち 薄口しょうゆ こしょう	1.5
16 か 火	はん ぎゅうにゅう ご飯 ／ 牛乳		ぎゅうに／牛乳			はん ご飯			612
	かんろに いわしの甘露煮	いわし				さとう 砂糖		しょうゆ みりん	21.2
	ぎゅうにく 牛肉	牛肉		にんじん	しいたけ ごぼう たま 玉ねぎ しょうが	はるさめ さとう 春雨 砂糖	ごま ごま油	しょうゆ 酒 こしょう	16.6
	かきたま汁	たまご 卵	ぶし かつお節（だし）	こまつな 小松菜	たま 玉ねぎ えのき	ふ 麩		しょうゆ うすくち 薄口しょうゆ	2.4

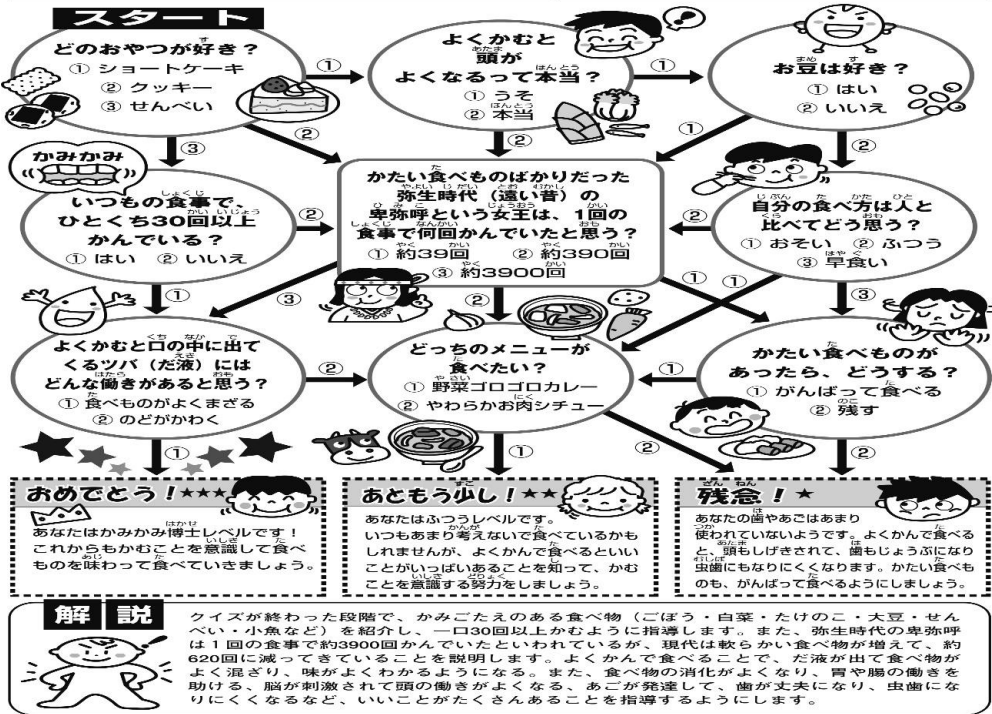




若木小学校 給食献立予定表(6/17~30まで)

日 ／ 曜	献立名	<赤の仲間>おもに体の組織を作る		<緑の仲間>おもに体の調子を整える		<黄色の仲間>エネルギーのもとになる		調味料	栄養価
		1 群	2 群	3 群	4 群	5 群	6 群		エネルギー
		魚・肉・卵 豆・豆製品	牛乳・小魚・海藻	緑黄色野菜	淡色野菜 ・ きのこ ・ 果物	穀類・いも類	油脂類・種実類		たんぱく質 脂質 塩分
17	ごはん / 牛乳 鶏ごぼうの揚げがらめ わかめの酢の物 大根と厚揚げのみそ汁		牛乳 鶏肉 わかめ		ごぼう キャベツ きゅうり 大根 しいたけ	ごはん かたくり粉 砂糖 砂糖	あぶら 油 ごま		646 28.1 17.4 2.6
18	ごはん / 牛乳 ハンバーグ スパゲティサラダ すまし汁		牛乳 牛肉 豚肉 豆腐 豆乳 みそ みず		たま 玉ねぎ きゅうり コーン しいたけ 玉ねぎ	ごはん パン粉 砂糖 スパゲティ 砂糖 ふ			658 26.3 16.8 2.5
19	ごはん / 牛乳 じゃがいものそぼろあんかけ もやしのごま酢和え なすのみそ汁		牛乳 豚肉 昆布		いんげん しょうが もやし きゅうり なす 玉ねぎ	ごはん じゃがいも 片栗粉 砂糖 砂糖	あぶら ごま ごま油		596 20.7 11.2 2.3
22	ごはん / 牛乳 いわしのトマト煮 キャベツとコーンのサラダ 野菜スープ		牛乳 いわし	22日から1週間 カムカムメニューです		ごはん 砂糖 トマト			684 26.8 23.9
23	ごはん / 牛乳 四角しゅうまい カレービーフン 白菜の中華スープ		牛乳 鶏肉 豆腐 豚肉 竹輪 鶏肉		玉ねぎ 玉ねぎ しいたけ 白菜 玉ねぎ しいたけ	ごはん シュウマイの皮 砂糖 ビーフン			684 22.9 24 1.5
24	コッペパン / 牛乳 スパニッシュオムレツ チキンサラダ マカロニスープ		牛乳 卵 牛肉 チキン ささみ水煮		アスパラガス キャベツ きゅうり キャベツ 玉ねぎ セロリー	パン じゃがいも 砂糖 砂糖			635 25.9 31.6 2.5
25	もやしとひき肉のピリ辛丼 / 牛乳 小松菜の磯和え 豚汁		牛乳 豚肉 みそ 赤みそ のり		さやいんげん 小松菜 ほうれん草 にんじん ねぎ	ごはん かたくり粉 砂糖 砂糖	あぶら ごま油 ラー油		612 24.5 16.2
26	ヨーグルト ごはん / 牛乳 キャベツのメンチカツ チンゲン菜のおかか和え 春雨汁		牛乳 ヨーグルト 豚肉 かつおぶし 鶏肉		キャベツ 玉ねぎ にんじん チンゲン菜 にんじん ねぎ	ごはん パン粉 薄力粉 砂糖 たま 玉ねぎ ごぼう しいたけ			658 26.3 16.8 2.5
29	ごはん / 牛乳 さんまのみぞれ煮 ネバネバ昆布和え 南瓜のみそ汁		牛乳 さんま しおこんぶ 塩昆布		ダイコン 大根 きゅうり 大根 えのき オクラ 玉ねぎ	ごはん 砂糖 砂糖			571 26.3 14.4 1.8
30	麦ごはん / 牛乳 チキンカレー 小松菜と色々野菜の中華和え 青りんごゼリー		牛乳 鶏肉 昆布		にんじん トマト トマト 小松菜	麦ごはん じゃが芋 黒砂糖 砂糖 青りんごゼリー	あぶら 油		641 25.4 16.8 1.2

かみかみクイズ



6月はよい歯の習慣です。歯に良いおやつを紹介しています。クイズもあるので挑戦してみてくださいね！毎日しっかりかんで食べていますか？？？

歯によいおやつ

アイス、ヨーグルト、ナッツ、チーズ、野菜スティック、フルーツ、するめ、小魚

歯に悪いおやつ

キャラメル、チョコレート、スポーツ飲料、スナック菓子、あめ、砂糖入りのガム、ジュース