

★毎月19日は食育の日です

6月 献立予定表

武雄市立朝日小学校

実施日	献立名	主に体の組織を作る		主に体の調子を整える		主にエネルギーになる		調味料	栄養価		
		1群 魚・肉・豆・卵	2群 乳・小魚・海藻	3群 緑黄色野菜	4群 淡色野菜・果物・きのこ	5群 穀類・いも・糖	6群 油脂・種実		エネルギー kcal	たんぱく質 g	カルシウム mg
3 (月)	ごはん 牛乳		牛乳			米			588	25.3	307
	ふたにくのねぎソースかけ	豚肉		葉ねぎ	しょうが りんごピューレ	砂糖	ごま油	塩 ｺｼｮﾂ 濃口醤油			
	いそかあえ		のり	小松菜 にんじん	もやし	砂糖		濃口醤油			
	とりごぼうじる	鶏肉 豆腐		にんじん 葉ねぎ	ごぼう たまねぎ			酒 みりん 薄口・濃口醤油 かつお節(だし)			
4 (火)	ごはん 牛乳		牛乳			米			597	24.6	366
	とりにくのパプリカやき	鶏肉	ヨーグルト			小麦粉	油	塩 ｺｼｮﾂ 酒ﾊﾞﾂ ｺｼｮﾂ粉			
	かみかみなムル			ほうれん草 葉ねぎ	切干大根 もやし きくらげ にんにく	砂糖	ごま ごま油	濃口醤油			
	じゃがいものみそしる	油あげ みそ		葉ねぎ	たまねぎ ごぼう	じゃが芋		煮干し(だし)			
5 (水)	ごはん 牛乳		牛乳			米			600	23.4	311
	とりにくとうやとうふのﾌｰﾓﾝﾞﾞ ｸﾞﾗﾐｰ	鶏肉 高野豆腐				片栗粉 砂糖	アーモンド 油	濃口醤油 酒 みりん 塩 ｺｼｮﾂ			
	ワンタンスープ	豚肉		チンゲンサイ にんじん	たまねぎ きくらげ	ワンタン		薄口醤油 酒 ｷﾅｰｽｰﾌﾟ 中華ｽｰﾌﾟ			
	いそりのふりかけ		のり			砂糖 水あめ	ごま	塩			
6 (木)	むぎごはん 牛乳		牛乳			米 麦			684	20.2	277
	チキンカレー	鶏肉		にんじん トマトﾌﾞｰｽ	たまねぎ しょうが にんにく	じゃがいも 小麦粉	バター 油	ｶｰﾎﾟﾝ 塩 ｺｼｮﾂ ｸﾞﾗﾐｰｽｰｽﾞ 薄口醤油 ﾄﾏﾄﾁｬｯﾌﾟ ｾｰﾂﾅｰ			
	やさしいサラダ	ロースハム		にんじん	きゅうり きゃべつ コーン			青じそドレッシング			
	てづくりみかんゼリー				みかん果汁	ゼリーの素					
7 (金)	ごはん 牛乳		牛乳			米			657	24.5	409
	いわしのかんろに	いわし				砂糖 片栗粉		醤油 塩			
	ごまあえ			ほうれん草 にんじん	きゃべつ	砂糖	ごま	みりん 濃口醤油			
	かぼちゃのそぼろに	鶏肉		かぼちゃ にんじん	たまねぎ ごぼう こんにゃく えだまめ	砂糖	油	みりん 濃口・薄口醤油			
10 (月)	代休 										
11 (火)	こくとうパン 牛乳		牛乳			小麦粉 さとう 食塩 脱脂粉乳 イースト 黒糖	ｼｮｰﾄﾋﾞﾝｸﾞ 油		679	25.7	351
	バリバリさうとん	いか えび 豚肉		にんじん 葉ねぎ	たまねぎ もやし きゃべつ きくらげ コーン	揚げチャーメン 片栗粉	油	酒 中華ｽｰﾌﾟ ｺｼｮﾂ 薄口・濃口醤油 ｷﾅｰｽｰﾌﾟ			
	ごぼうサラダ	ロースハム		にんじん	ごぼう きゅうり		ごまﾄﾚｯｼﾝｸﾞ ｺﾐ				
	だいずとさつまいものあまからに	大豆				さつま芋 砂糖 片栗粉	油	濃口醤油			
12 (水)	ごはん 牛乳		牛乳			米			611	23.5	313
	さがのりいりたまごやき	卵	のり		たまねぎ	砂糖 片栗粉	油	濃口・薄口醤油			
	かいそうサラダ	ツナ	きゅうり きゅうり きゅうり		きゃべつ きゅうり コーン	砂糖	ごま油	酢 薄口醤油			
	ごぼうとじゃがいものみそに	豚肉 みそ		にんじん いんげん	たまねぎ ごぼう こんにゃく	じゃが芋 砂糖	油	酒 みりん 濃口・薄口醤油			
13 (木)	ごはん 牛乳		牛乳			米			622	23.7	360
	こうやとうふとなすのあげに	高野豆腐 鶏肉		にんじん	なす たまねぎ しょうが えだまめ	じゃが芋 片栗粉 さとう	油	酒 みりん 濃口醤油			
	かぼちゃのみそしる	油揚げ みそ	わかめ	かぼちゃ 葉ねぎ	たまねぎ えのきたけ	麩		煮干し(だし)			
	ひきにくまぜごはん 牛乳	豚肉	牛乳	にんじん 葉ねぎ	たまねぎ しょうが	米 砂糖	油	みりん 酒 濃口醤油 塩			
14 (金)	ツナともやしのごますあえ	ツナ			もやし きゅうり たまねぎ	砂糖	ごま	酢 薄口醤油 塩	593	22.9	294
	あつあげのちゅうかに	豚肉 厚揚げ 高野豆腐		にんじん	たまねぎ きゃべつ もやし こんにゃく きくらげ	砂糖 片栗粉	ごま油 ラー油	みりん 塩 ｺｼｮﾂ 濃口・薄口醤油 中華ｽｰﾌﾟ			
	ごはん 牛乳		牛乳			米					
	ふたにくのこうみだれいため	豚肉		こねぎ	たまねぎ にんにく	さとう	ごま ごま油 油	濃口醤油 酒			
17 (月)	もやしのごまあえ			にんじん	もやし きゅうり たまねぎ		ごま 和風ドレッシング		588	24.1	314
	すましじる	鶏肉 油揚げ		葉ねぎ にんじん	たまねぎ キャベツ			薄口・濃口醤油 みりん 酒 塩 かつお節(だし用)			
	ごはん 牛乳		牛乳			米					
	ふたにくのこうみだれいため	豚肉		こねぎ	たまねぎ にんにく	さとう	ごま ごま油 油	濃口醤油 酒			
18 (火)	ミルクパン 牛乳		牛乳			小麦粉 さとう 食塩 脱脂粉乳 イースト	マーガリン		507	24.7	305
	タンドリーチキン	鶏肉	ヨーグルト		にんにく しょうが			ｸﾞﾗｯﾌﾟ 濃口醤油 塩 ｶｰﾎﾟﾝ			
	サラダ	ツナ		にんじん	きゅうり きゃべつ コーン	砂糖	油	酢 濃口醤油			
	キャベツのスープ	豚肉		にんじん パセリ	きゃべつ たまねぎ		バター	薄口醤油 塩 ｺｼｮﾂ ｸﾞﾗｯﾌﾟ ｷﾅｰｽｰﾌﾟ ﾌﾞﾗｲﾝ			
	ミックスジャム				いちご りんご	水あめ 砂糖					
19 (水)	ごはん 牛乳		牛乳			米			602	29.2	412
	あじのなんばんづけ	あじ		にんじん ピーマン	たまねぎ	片栗粉 小麦粉 砂糖	油	酒 塩 酢 薄口醤油			
	きりぼしだいこんとひじきのいりに	牛肉 高野豆腐	ひじき	にんじん ｱｼﾞ ｸﾞﾗｽ	切干大根 ごぼう	砂糖	油	酒 みりん 濃口醤油			
	かきたまみそしる	卵 高野豆腐 油あげ みそ		ごまつな	たまねぎ きゃべつ	じゃが芋		煮干(だし)			
20 (木)	ごはん 牛乳		牛乳			米			652	21.3	310
	はるまき	豚肉		にんじん	たまねぎ きゃべつ しょうが ししいたけ	小麦粉 春雨 片栗粉 米粉 砂糖	油	醤油 塩			
	きゅうりのピリからあえ				きゅうり たまねぎ	砂糖	ごま油 ラー油	みりん 濃口・薄口醤油			
	てづくりにくだんごスープ	豚肉 高野豆腐 みそ 卵	スキムミルク	にんじん	しょうが きゃべつ たまねぎ きくらげ もやし	片栗粉		濃口醤油 酒 塩 中華ｽｰﾌﾟ ｺｼｮﾂ			
21 (金)	しそとえだまめのごはん 牛乳		牛乳	赤しそ	えだまめ	米	油	塩	594	22.0	308
	ツナとやさいのサラダ	ツナ		にんじん 葉ねぎ チンゲン菜	きゅうり もやし にんにく しょうが	春雨 砂糖	ごま ｰ油 ごま油	酢 薄口醤油			
	にくじゃが	豚肉		にんじん いんげん	たまねぎ こんにゃく	じゃが芋 砂糖	油	酒 みりん 濃口醤油			

実施日	献立名	主に体の組織を作る		主に体の調子を整える		主にエネルギーになる		調味料	栄養価		
		1群	2群	3群	4群	5群	6群		エネルギー	たんぱく質	カルシウム
		魚・肉・豆・卵	乳・小魚・海藻	緑黄色野菜	淡色野菜・果物・きのこ	穀類・いも・糖	油脂・種実		kcal	g	mg
24 (月)	ごはん 牛乳		牛乳			米			604	26.4	369
	しょうがとねぎのつくねやき	鶏肉 卵 高野豆腐 みそ		葉ねぎ	たまねぎ しょうが	片栗粉	油	濃口醤油			
	やさいのカレーふうみいため	豚肉		にんじん いんげん	もやし		油	加-粉 塩 ヲヨリ			
	きりぼしだいこんのみそしる	油揚げ 高野豆腐 みそ		葉ねぎ	切干大根 たまねぎ	じゃが芋		煮干(だし)			
25 (火)	こくとうむしパン 牛乳	卵	牛乳			黒砂糖 蒸しパンミックス			604	24.8	351
	なすのミートソース スパゲティ	牛肉 豚肉 高野豆腐	チーズ	にんじん トマトピューレ	なす たまねぎ えだまめ にんにく	スパゲティ 砂糖	油	塩 ヲヨリ、ケチャップ 赤ワイン、オスターソース トマト、チキンスープ			
	アスパラガスのサラダ	ロースハム		アスパラガス にんじん	きゅうり たまねぎ きゃべつ		和風ドレッシング				
26 (水)	ごはん 牛乳		牛乳			米			627	29.1	348
	さばのヒリからやき	さば			しょうが にんにく	砂糖		酒 豆板醤 濃口醤油			
	ささみサラダ	鶏ささみ肉	わかめ	にんじん	もやし きゅうり	砂糖	ごま油	酢 薄口醤油			
	やさいのうまに	油あげ 高野豆腐		にんじん かぼちゃ いんげん	たまねぎ こんにゃく	じゃが芋 砂糖		濃口・薄口醤油 塩 煮干(だし) みりん			
27 (木)	ごはん 牛乳		牛乳			米			608	25.9	353
	ぶたにくのしょうがやき	豚肉			たまねぎ しょうが	砂糖 片栗粉	油	酒 みりん 濃口醤油			
	ごますあえ			にんじん	きゅうり きゃべつ もやし	砂糖	ごま ごま油	酢 濃口醤油			
	かきたまじる	卵	スキムミルク	ほうれん草 にんじん	たまねぎ えのきたけ	片栗粉		濃口・薄口醤油 塩 煮干(だし)			
28 (金)	ごはん 牛乳		牛乳			米			677	27.3	301
	とりにくのレモンソースかけ	鶏肉			レモン果汁	片栗粉 砂糖	油	塩 ヲヨリ 濃口醤油			
	ネバネバサラダ		寒わかめ 昆布 とさかのり わかめ ぶりのり	オクラ にんじん	きゅうり コーン		ごま	青じそドレッシング			
	じゃがぶたキムチ	豚肉		にら にんじん	はくさいキムチ(はくさい・たまねぎ、漬け原材料：砂糖・塩・りんご・にんにく・昆布・しょうゆ・かつお節・しょうが・唐辛子) たまねぎ こんにゃく	じゃが芋 砂糖	油	濃口醤油 みりん 酒			

★今月は地元の食材「アスパラガス」、「チンゲンサイ」を取り入れた‘地場産給食’です。