


6月のこんだてひょう

小学校

田村市学校給食センター

月	火	水	木	金	
		1	2	3	
	<p>梅雨(つゆ)はなぜ、梅(うめ)の雨(あめ)という字(じ)をかくのでしょうか？ もともと中国(ちゆうごく)では雨(あめ)がおおくて霪(かび)のはえる時期(じき)をあらわして霪雨(ばいう)とかいていました。しかし、日本(にほん)ではイメージをよくするため、霪(ばい)をおなじよみかたの梅(ばい)にかえて、梅雨(ばいう、つゆ)とかくようになりました。</p> 	<p>えだまめサラダ てづくりバイナッブルタルト</p> <p>スパゲッティめん</p> <p>トマトスープ</p>	<p>ごまあえ さかなのみそマヨネーズやき</p> <p>ごはん</p> <p>なめこじる</p>	<p>トマトケチャップ(幼小) ケチャップ&マスタード(中)</p> <p>パンキンサラダ ポークウインナー</p> <p>ドッグパン</p> <p>コンソメスープ</p>	
エネルギーたんぱく質脂質食塩	幼稚園 小学校 中学校	幼稚園 小学校 中学校	幼稚園 小学校 中学校	幼稚園 小学校 中学校	
赤	569 714 907 18.3 24.7 30.9 18.5 25.3 28.5 1.7 2.4 2.6	569 714 907 18.1 24.0 35.4 12.9 18.6 21.7 2.5 3.3 3.8	394 556 730 18.1 24.0 35.4 12.9 18.6 21.7 2.5 3.3 3.8	489 670 781 17.5 24.5 28.1 24.0 30.5 33.4 3.0 3.6 4.3	
緑	牛乳、ベーコン、ハム、クリーム	牛乳、ホキ、木綿豆腐、みそ	牛乳、ホキ、木綿豆腐、みそ	牛乳、ウインナー、鶏肉	
黄	にんにく、たまねぎ、にんじん、しめじ、トマト、パセリ、バイナッブル、枝豆、キャベツ、もやし、スパゲッティめん、オリーブ油、上白糖、クッキータルト、野菜いっしょドレッシング	たまねぎ、パセリ、ごまつな、もやし、にんじん、なめこ、だいこん、ねぎ	たまねぎ、パセリ、ごまつな、もやし、にんじん、なめこ、だいこん、ねぎ	かぼちゃ、にんじん、きゅうり、コーン、キャベツ、たまねぎ、パセリ、トマト	
	6	7[Ca&かむ献立]	8	9	
	わかめサラダ ヤンニョムチキン	きりぼしだいこんのもの いわしのうめに	ちゅうかあえ とうふハンバーグ	キャベツのしおだれサラダ えびとうふのチリソース	
	ごはん	むぎごはん	ちゅうかめん	ごはん	
	とうふのスープ	ごまつなのみそしる	とりばいたんスープ	にだんこじる	
エネルギーたんぱく質脂質食塩	幼稚園 小学校 中学校	幼稚園 小学校 中学校	幼稚園 小学校 中学校	幼稚園 小学校 中学校	
赤	397 570 714 17.9 25.2 29.7 10.0 15.4 17.1 2.2 2.8 3.4	462 623 783 19.1 24.9 30.0 14.3 19.0 21.8 2.1 2.5 3.2	507 653 756 21.4 28.0 32.2 18.1 23.4 26.5 3.7 4.6 5.3	397 569 713 16.8 24.0 28.4 9.8 15.2 17.0 1.9 2.6 3.0	367 526 651 17.3 25.1 30.3 12.4 18.7 21.5 2.2 2.8 3.5
緑	牛乳、鶏肉、わかめ、大豆、木綿豆腐	牛乳、いわしの梅煮、さつま揚げ、鶏肉、油揚げ、木綿豆腐、みそ	牛乳、鶏肉、なると、豆腐ハンバーグ、ハム	牛乳、えび、豆腐、ミートボール	
黄	トマト、にんにく、キャベツ、にんじん、干しいたけ、チンゲンサイ、ねぎ	切干だいこん、にんじん、さやいんげん、ごまつな、ねぎ	キャベツ、にんじん、もやし、チンゲンサイ、きくらげ、きゅうり	たけのこ、たまねぎ、ねぎ、枝豆、しょうが、にんにく、トマト、キャベツ、もやし、きゅうり、にんじん、チンゲンサイ、干しいたけ	
	13	14	15	16[田村市献立]	
	せんだいふのもの さけのしおやき	ゆかりづけ とりへのネギしおソース	おかかあえ ソルトエッグ	じゅうねんあえ ぶたにくのアップルソース	
	むぎごはん	ごはん	ソフトめん	ごはん	
	キャベツのみそしる	みそけんちん	ぶたすきうどんじる	たむらしやさいのみそしる	
エネルギーたんぱく質脂質食塩	幼稚園 小学校 中学校	幼稚園 小学校 中学校	幼稚園 小学校 中学校	幼稚園 小学校 中学校	
赤	415 573 727 21.3 27.2 32.7 12.6 17.5 20.0 2.3 2.9 3.4	417 592 742 18.0 26.1 30.5 14.8 21.5 24.5 1.9 2.6 2.9	445 585 664 22.7 29.2 32.5 13.5 18.5 19.6 2.7 3.2 3.8	456 617 774 18.3 26.4 30.9 15.5 22.1 25.4 1.9 2.7 3.2	526 733 908 22.1 30.1 37.5 16.2 23.8 28.3 1.9 2.5 3.3
緑	牛乳、鮭、油揚げ、みそ、豚肉	牛乳、鶏肉、豚肉、木綿豆腐、みそ	牛乳、豚肉、ソルトエッグ、ちくわ、かつおぶし	牛乳、豚肉、木綿豆腐、油揚げ、みそ	
黄	キャベツ、ごまつな、だいこん、にんじん、たまねぎ、えのき、もやし	ねぎ、たまねぎ、レモン、にんにく、だいこん、きゅうり、キャベツ、にんじん、ごぼう、ねぎ	えのき、だいこん、にんじん、ねぎ、干しいたけ、ほうれん草、もやし、はくさい	りんご、たまねぎ、レモン、にんにく、ほうれん草、もやし、にんじん、だいこん、なす、ねぎ	
	17				
	プロックリーサラダ とりのからあげ (幼小2個、中3個)	ごはん	ごはん	ごはん	
	ピーンズクリームスープ	ごはん	ごはん	ごはん	
エネルギーたんぱく質脂質食塩	幼稚園 小学校 中学校	幼稚園 小学校 中学校	幼稚園 小学校 中学校	幼稚園 小学校 中学校	
赤	397 570 714 17.9 25.2 29.7 10.0 15.4 17.1 2.2 2.8 3.4	462 623 783 19.1 24.9 30.0 14.3 19.0 21.8 2.1 2.5 3.2	507 653 756 21.4 28.0 32.2 18.1 23.4 26.5 3.7 4.6 5.3	397 569 713 16.8 24.0 28.4 9.8 15.2 17.0 1.9 2.6 3.0	367 526 651 17.3 25.1 30.3 12.4 18.7 21.5 2.2 2.8 3.5
緑	牛乳、鶏肉、ひよこ豆、大豆、小麦粉、鶏肉	牛乳、鶏肉、唐揚げ、米油、鶏肉、生クリーム、ミックスピーンズ、ベーコン、きなこと	牛乳、鶏肉、キャベツ、コーン、にんじん、たまねぎ、パセリ	パン、鶏肉、青じそドレッシング、じゃがいも、バター	
黄	米、三温糖、ごま油、ごま、米油、かたくり粉	米、麦、ごんにやく、上白糖、じゃがいも	中華めん、かたくり粉、春雨、ごま油、上白糖	米、上白糖、米油、香味塩ドレッシング、春雨、ごま油	
	20	21[船引南中学校希望献立]	22	23	
	わふうあえ ぶたそぼろ	ごんにやくサラダ メロン	ナムル レンコンシュウマイ (幼小2個、中3個)	パックソース ひじきのいために チーズメンチカツ	
	ごはん	ごはん	ちゅうかめん	むぎごはん	
	かぼちゃのみそしる	ポークカレー	タンタンメンスープ	とうふのみそしる	
エネルギーたんぱく質脂質食塩	幼稚園 小学校 中学校	幼稚園 小学校 中学校	幼稚園 小学校 中学校	幼稚園 小学校 中学校	
赤	385 553 695 16.1 23.0 27.2 10.1 15.5 17.2 1.7 2.3 2.8	493 684 848 13.3 19.4 22.8 17.7 25.2 28.6 2.5 3.3 3.7	531 662 879 25.7 32.6 41.8 18.8 21.8 25.7 2.4 3.0 3.4	519 689 886 17.8 23.8 29.3 20.8 26.7 32.8 2.3 3.3 3.8	492 580 719 15.2 19.5 24.3 24.0 29.4 33.7 2.5 2.9 3.5
緑	牛乳、豚肉、大豆、ミート、卵、油揚げ、みそ	牛乳、ハム、豚肉	牛乳、豚肉、レンコンシュウマイ、みそ、きなこと	牛乳、チーズメンチカツ、ひじき、大豆、油揚げ、鶏肉、木綿豆腐、わかめ、みそ	
黄	しょうが、たまねぎ、干しいたけ、グリーンピース、キャベツ、もやし、きゅうり、にんじん、かぼちゃ、ねぎ、だいこん	にんじん、枝豆、たまねぎ、しょうが、にんにく、メロン	キャベツ、にんじん、にら、たけのこ、きくらげ、干しいたけ、にんにく、もやし、ほうれん草	にんじん、さやいんげん、ねぎ	
	24				
	レーズンクリーム アスパラとコーンのサラダ ナスとトマトグラタン	ごはん	ごはん	ごはん	
	コッペパン	ごはん	ごはん	ごはん	
エネルギーたんぱく質脂質食塩	幼稚園 小学校 中学校	幼稚園 小学校 中学校	幼稚園 小学校 中学校	幼稚園 小学校 中学校	
赤	405 561 721 15.7 21.5 27.2 10.7 16.5 18.9 2.4 2.8 3.3	357 522 657 19.5 27.4 32.4 8.4 13.5 14.7 1.9 2.5 2.8	545 670 844 22.4 29.4 36.2 9.8 14.8 16.8 3.9 4.5 5.1	437 662 854 16.2 25.3 31.4 13.9 22.1 26.3 2.0 2.8 3.6	492 580 719 15.2 19.5 24.3 24.0 29.4 33.7 2.5 2.9 3.5
緑	牛乳、アジフライ、白身魚フライ、さつま揚げ、油揚げ、みそ	牛乳、鶏肉、塩昆布、わかめ、木綿豆腐、みそ	牛乳、鶏肉、なると、卵、油揚げ、わかめ、豚肉	牛乳、肉団子、豚肉、木綿豆腐、みそ、鶏肉	
黄	しょうが、にんにく、キャベツ、にんじん、ごまつな、たくあん、レモン、ねぎ、もやし	しょうが、にんにく、キャベツ、にんじん、ごまつな、たくあん、レモン、ねぎ、もやし	だいこん、にんじん、ねぎ、干しいたけ、もやし、きゅうり	ごぼう、にんじん、きゅうり、キャベツ、だいこん、キムチ、ねぎ、にら、にんにく、しょうが	
	27[食育の日献立]	28	29	30	
	パックソース(小中)、タルタルソース(幼)	ちぐさあえ とりにくのてりやき	むしどりのあえもの やきおにぎり	ごぼうクリームサラダ にくだんご (幼1個、小中2個)	
	きんぴらごぼう アジフライ(幼稚園:しるみざなかフラ)	ごはん	ソフトめん	むぎごはん	
	ごはん	ごはん	かきたまうどんじる	チゲじる	
エネルギーたんぱく質脂質食塩	幼稚園 小学校 中学校	幼稚園 小学校 中学校	幼稚園 小学校 中学校	幼稚園 小学校 中学校	
赤	405 561 721 15.7 21.5 27.2 10.7 16.5 18.9 2.4 2.8 3.3	357 522 657 19.5 27.4 32.4 8.4 13.5 14.7 1.9 2.5 2.8	545 670 844 22.4 29.4 36.2 9.8 14.8 16.8 3.9 4.5 5.1	437 662 854 16.2 25.3 31.4 13.9 22.1 26.3 2.0 2.8 3.6	492 580 719 15.2 19.5 24.3 24.0 29.4 33.7 2.5 2.9 3.5
緑	牛乳、アジフライ、白身魚フライ、さつま揚げ、油揚げ、みそ	牛乳、鶏肉、塩昆布、わかめ、木綿豆腐、みそ	牛乳、鶏肉、なると、卵、油揚げ、わかめ、豚肉	牛乳、肉団子、豚肉、木綿豆腐、みそ、鶏肉	
黄	米、米油、ごんにやく、上白糖	米、上白糖	ソフトめん、焼きおにぎり、上白糖、ごま油	米、麦、卵なしマヨネーズ、上白糖、ごま、ごま油	

6月は「食育月間」です。

