

令和6年度 6月 給食献立表

海田小学校

※物資の都合により、食材を変更することがあります。

	こんだてめい	しょくひんめい				エネルギー (kcal) たんぱく質 (g) えんぶん(g)	ひとくちメモ
		(き) エネルギーになる	(あか) からだをつくる	(みどり) からだのちょうしをととのえる	ちょうみりょう		
3 (月)	かみってる! GoGoどん	ごはん ごまあぶら さとう	ぶたにく こうやどうふ あかみそ	ごぼう にんじん さやいんげん こんにゃく	しょうゆ さけ	601	★噛みってる! GOGO丼 ごぼうや豚肉、こんにゃくなど、かみごたえのある食材をごま油で炒め、赤みそ、しょうゆ、砂糖で味をつけました。甘辛いみそ味が食欲をそそり、ごはんがすすみます。
	かきたまじる	でんぶん	たまご	たまねぎ ほうれんそう えのきたけ にんじん	さけ うすくちしょうゆ しお かつおぶし(だし) こんぶ(だし)	25.5	
	あじつけこざかな		あじつけこざかな			2.2	
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう				
4 (火)	カレーうどん	うどん あぶら でんぶん	とりにく あぶらあげ	たまねぎ ねぎ にんじん	さけ しょうゆ うすくちしょうゆ みりん カレーこ カレールウ こんぶ(だし) かつおぶし(だし)	566	★歯と口の健康週間 6月4日から10日は、歯と口の健康週間です。歯を丈夫にするためには、ふだんからよくかんで、歯と歯茎をきたえることが大切です。今月かみごたえのあるメニューが多く出ます。よくかんで食べましょう。
	まめのサラダ	ノンエッグマヨネーズ	だいず ハム	こまつな キャベツ にんじん	しょうゆ	21.4	
	あじさいゼリー	あじさいゼリー				1.7	
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう				
5 (水)	ごはん	ごはん					★カルシウム 歯と口の健康週間がある今月は、歯を丈夫にする栄養のカルシウムがたくさんとれる食材を、給食に多くとり入れています。小鯛もカルシウムたっぷりです。
	こいわしのうめのかあげ	あぶら	こいわしのうめのかあげ			631	
	アスパラガスのごまあえ	ごま すりごま さとう		アスパラガス キャベツ にんじん	しょうゆ	23.7	
	こうやどうふのうまに	あぶら じゃがいも さとう	こうやどうふ とりにく	にんじん たまねぎ ごぼう さやいんげん こんにゃく	さけ しょうゆ みりん にほし(だし)	1.8	
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう				
6 (木)	しょくパン	しょくパン					★チンゲンサイ 中国から伝わった白菜の仲間、葉っぱが巻いていない野菜です。今日のスープに入っている緑色の野菜がチンゲンサイです。
	いちごジャム	いちごジャム				522	
	マカロニのミルクスープ	マカロニ あぶら	ハム ぎゅうにゅう	チンゲンサイ にんじん たまねぎ しめじ	しお こしょう とりからスープ	20.4	
	フレンチサラダ	さとう あぶら	ツナ	キャベツ きゅうり にんじん とうもろこし レモンかじゅう	す しお こしょう	2.2	
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう				
7 (金)	ごはん	ごはん					★ちりめん元気汁 ちりめんがたくさん入ったみそ汁です。ちりめんにはカルシウムがたくさんふくまれているので、成長期のみなさんには残さず食べてもらいたいです。
	ぶたにくのしょうがやき	さとう	ぶたにく	おろししょうが	しょうゆ さけ みりん	586	
	ごまキャベツ	くろごま		キャベツ にんじん りょくとうもやし	しょうゆ	23.0	
	ちりめんげんきじる	じゃがいも	わかめ みそ ちりめん	たまねぎ だいこん にんじん ねぎ		1.9	
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう				
10 (月)	ごはん	ごはん					★肉じゃがの肉 肉じゃがに入れる肉の種類は地域によって違います。大きく分けて西日本は牛肉、東日本は豚肉を使って肉じゃがを作ります。
	にくじゃが	じゃがいも あぶら さとう	ぎゅうにく	にんじん たまねぎ さやいんげん いとこんにゃく	さけ みりん しょうゆ うすくちしょうゆ にほし(だし)	590	
	ちくわのあえもの	さとう	わかめ ちくわ	えだまめ キャベツ にんじん	す うすくちしょうゆ	21.0	
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			1.6	
11 (火)	やさしいラーメン	ちゅうかさば あぶら	ぶたにく	にんじん たまねぎ キャベツ もやし チンゲンサイ しょうが にんにく	さけ とりからスープ ちゅうかさばのもと しょうゆ しお こしょう	651	★かぼちゃ 「なんきん」とも呼ばれます。夏が旬の野菜ですが、長く保存ができるので冬までとっておき、冬至に食べる風習があります。
	だいこんサラダ	さとう ごまあぶら	かにかまぼこ	だいこん きゅうり にんじん	す うすくちしょうゆ	21.4	
	だいがくかぼちゃ	あぶら くろごま くらさとう みずあめ		かぼちゃ	しょうゆ しお	1.8	
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう				
12 (水)	おやかどん	ごはん あぶら さとう でんぶん	とりにく たまご	たまねぎ にんじん ほししいたけ ねぎ	さけ しょうゆ うすくちしょうゆ みりん しお にほし(だし)	533	★カリポリ昆布あえ 3種類の野菜が入っています。カリカリポリポリよくかんで食べましょう。
	カリポリこんぶあえ	さとう ごまあぶら	しおこんぶ	きゅうり にんじん だいこん	す しょうゆ	19.4	
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			1.6	
13 (木)	バターパン	バターパン					★アヒージョとは? 「にんにく風味」という意味のスペイン語です。おろしにんにくに、オリーブオイルとハーブ塩、しょうゆをまぜ合わせたアヒージョ風のタレに鶏肉を漬け込みオープンで焼きます。
	とりにくのアヒージョふう	オリーブあぶら	とりにく	おろしにんにく	しょうゆ ハーブしお	596	
	さんしょくソテー	あぶら		こまつな にんじん とうもろこし	しお こしょう コンソメ	25.2	
	コンソメスープ	あぶら じゃがいも	ベーコン	セロリ たまねぎ しめじ にんじん	コンソメ しお こしょう とりからスープ	2.2	
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう				
14 (金)	ごはん	ごはん					★ししゃも ししゃもは北海道だけにいる魚ですが、数が少なくほとんど手に入らないので、ししゃもに似た「カペリン」という魚を輸入し、それをししゃもの干物として売っています。
	ししゃものこうみあげ	てんぷらこ ごま あぶら	ししゃも あおのり			655	
	かつおあえ		かつおぶし	キャベツ りょくとうもやし こまつな	しょうゆ	26.8	
	ごもくまめ	あぶら さとう	とりにく だいず なまあげ こんぶ	にんじん ごぼう こんにゃく	みりん しょうゆ うすくちしょうゆ にほし(だし)	1.7	
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう				



ひにち ようひ	こんだてめい	しょくひんめい				エネルギー (kcal) たんぱくし (g) えんぶん(g)	ひとくちメモ
		(き) エネルギーになる	(あか) からだをつくる	(みどり) からだのちようしをととのえる	ちようみりよう		
17 (月)	あさビビンバ	ごはん ごまあぶら さとう ごま	ぶたにく	はくさい キムチ ほうれんそう にんじん だいずもやし もやし	ちゆうかスープのもと しょうゆ	574	★朝ビビンバ キムチの辛さが食欲をそそり、野菜もたっぷりとれる体にもよいメニューです。
	かんこくふうスープ	あぶら トック ごまあぶら でんぶん	とりにく	ほししいだけ にんじん チンゲンサイ キャベツ	さけ しょうゆ しお こしょう とりからスープ	22.5	
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			1.7	
18 (火)	ミルクパン	ミルクパン				560	★ひじき カルシウムや鉄分、食物繊維などをたくさん含む健康食品です。外国ではあまり食べられていませんが、日本では昔から食べられています。
	ひじきスパゲティ	スパゲティ あぶら	ひじき ベーコン	にんじん たまねぎ エリンギ ピーマン	しょうゆ みりん しお こしょう コンソメ	19.8	
	アスパラポテトサラダ	じゃがいも さとう ノンエッグマヨネーズ	ツナ	アスパラガス きゅうり にんじん	しお こしょう	1.9	
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう				
19 (水)	ごはん	ごはん					★いら にんにくや玉ねぎなどと同じねぎ属です。春から夏にかけてがとておいしいです。強い香りが特徴で、血行をよくして体を温め、心や体の疲れをとってくれる栄養をふくんでいます。
	かんこくふうすきやき	あぶら ごま さとう ごまあぶら	ぶたにく やきとうふ	はくさい にんじん たまねぎ しろねぎ しょうが にんにく いとこんにやく	しょうゆ みりん さけ トウバンジャン	597	
	もやしとらのナムル	ごまあぶら さとう		りょくとうもやし いら とうもろこし にんじん	す しょうゆ しお	21.1	
	あまなつゼリー	あまなつゼリー				1.7	
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう				
20 (木)	フィッシュバーガー	コッペパン あぶら こむぎこ パンこ ノンエッグタルタルソース	ホキ	キャベツ		610	★トマト ビタミンAやCを多くふくみます。ヨーロッパでは「トマトが赤くなると医者が青くなる」ということわざがあるほど、トマトは健康によい食べ物です。
	しろいんげんまめのトマトスープ	あぶら じゃがいも さとう	しろいんげんまめ ぶたにく	にんにく たまねぎ にんじん さやいんげん	トマトピューレ ケチャップ ウスターソース しお こしょう コンソメ とりからスープ	26.3	
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			2.3	
21 (金)	たこめし	アルファかまい	たこ あぶらあげ	ほししいだけ さやえんどう	にぼし(だし) しお しょうゆ うすくちしょうゆ みりん	515	★今日は夏至です 昔は夏至の時期に田植えをしていたので、夏至には各地で豊作を願った食べ物がよく食べられます。関西地方ではタコの8本足のよう にイネが根をはることを願 い、タコが食べられます。
	げんきサラダ	あぶら さとう	ハム かつおぶし しおこんぶ	キャベツ きゅうり とうもろこし にんじん	す しお こしょう	25.2	
	ぐだくさんみそしる	あぶら じゃがいも	ぶたにく とうふ みそ	だいこん にんじん ねぎ	にぼし(だし)	2.5	
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう				
24 (月)	ハヤシライス	ごはん あぶら じゃがいも こむぎこ パター さとう	ぎゅうにく チーズ	にんにく にんじん たまねぎ	しお こしょう トマトピューレ ケチャップ ウスターソース とんこつスープのもと	635	★ハヤシライス 細く切った牛肉と玉ねぎを炒めて作ります。ハヤシは英語の「hash(ハッシュ)」がなまったもので「肉などを細かく刻む」という意味があります。
	えだまめサラダ	さとう あぶら	とりささみ	えだまめ キャベツ にんじん きゅうり もやし	す しょうゆ	22.7	
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			2.0	
25 (火)	なめし	アルファかまい		なめしのもと(ひろしまな・きょうな・だいこんば)		619	★カレー粉 食べ物の消化をよくして、食欲を刺激します。暑い時 や疲れた時には、カレー粉 を使った料理がおすすめです。
	あじのカレーあげ	あぶら でんぶん	あじ	おろししょうが	しょうゆ さけ カレーこ	30.1	
	そぼろに	あぶら じゃがいも さとう	とりミンチ なまあげ	にんじん たまねぎ さやいんげん こんにやく	さけ しょうゆ にぼし(だし)	1.8	
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう				
26 (水)	ごはん	ごはん					★冷凍みかん 冬から春までしか売られて いなかったみかんを、夏で も食べられるようにするた めに作られました。みかん は冷やすと甘みが増すので 冷凍することでいつもと違 う味や食感が楽しめます。
	なすのみそいため	あぶら さとう	ぶたにく なまあげ あかみそ	なす にんじん たまねぎ ピーマン しょうが	みりん	654	
	ひじきのわふうスープ	あぶら	ひじき ベーコン たまご	にんじん たまねぎ ねぎ	しょうゆ うすくちしょうゆ しお かつおぶし(だし) こんぶ(だし)	25.9	
	れいとうみかん			れいとうみかん		2.3	
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう				
27 (木)	パインパン	パインパン				550	★熱く燃えろ！Cスープ カーブのCのつく食材、赤 い色の食材、熱くなる食材 などがたくさん入ったスー プです。
	あつくもえろ！！Cスープ	あぶら じゃがいも マカロニ	ベーコン ちりめん	たまねぎ さやいんげん にんじん ほししいだけ トマトジュース	ケチャップ コンソメ しお こしょう	21.9	
	ツナといかのサラダ	あぶら さとう	ツナ いか	キャベツ きゅうり とうもろこし	す しお こしょう	2.6	
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう				
28 (金)	ごはん	ごはん					★だし 料理のうま味のもとです。 給食では煮干し・かつお 節・昆布などを使って、で きるだけ手作りのだしを取 るようになっています。鶏ご ぼう汁は、かつお節と昆布 でだしを取りました。だし の香りやおいしさを、味わ いましょう。
	あかうおのうめみそやき	さとう	あかうお しろみそ	あおじそ	みりん うめびしお	542	
	おひたし			こまつな にんじん はくさい りょくとうもやし	しょうゆ	26.6	
	とりごぼうじる	あぶら	とりにく とうふ	ごぼう にんじん だいこん ねぎ	うすくちしょうゆ しょうゆ みりん しお かつおぶし(だし) こんぶ(だし)	1.9	
ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう					