



6月献立のおしらせ

平成28年度

発行・問い合わせ：滝沢市立学校給食センター（TEL 019-687-3451）

日 曜	こ ん だ て め い	使 用 す る 食 品 (香辛料・調味料を除く)			栄 養 価	
		おもに力や熱になる 食 品 (黄)	おもに骨や血や肉に な る 食 品 (赤)	おもに体の調子を ととのえる食品 (緑)	エネルギー kcal	タンパク質 g
1 (水)	ごはん ぎゅうにゅう とうふとめかぶのみそしる ④わふうきんぴらつつみやき ⑤とりにくのしょうゆこうじやき じゃがいものそばろに グレープフルーツ	こめ あぶら じゃがいも さとう でんぶん ④やまいも ④パンこ	ぎゅうにゅう ぶたにく あぶらあげ とうふ めかぶ みそ とりにく ④たまご	しょうが たまねぎ こんにやく にんじん えだまめ ねぎ グレープフルーツ ④ごぼう	④678 ⑤810	④27.2 ⑤32.7
2 (木)	ごはん ぎゅうにゅう さけとわかめのかんこくスープ ④こまつないりぎょうざ② ⑤はっきんとんみそぎょうざ れいめんふうサラダ みしょうかん	こめ こめこめん ごま ごまあぶら さとう こむぎこ	ぎゅうにゅう さけ わかめ ぶたにく ④みそ	きゅうり だいこん にんじん もやし まいたけ ねぎ キムチ みしょうかん ④こまつな	④592 ⑤740	④22.7 ⑤26.6
3 (金)	ごはん ぎゅうにゅう おまめたつぷりカレー ④ゆでたまご ⑤カップエッグ かいそうサラダ アーモンドこざかな	こめ あぶら じゃがいも こむぎこ アーモンド ごま	ぎゅうにゅう たまご かいそう とりにく いんげんまめ だいず ひよこまめ いわし	きゅうり もやし キャベツ にんじん にんにく しょうが たまねぎ セロリ りんご	④715 ⑤862	④30.4 ⑤33.7
6 (月)	【歯と口の健康週間①】 ごはん ぎゅうにゅう あさりのとうにゅうじる ④とりとこんさいのつくね ④こちししゃものこめこフライ② きりぼしだいこんのはりりサラダ ナタデココりレモンゼリー	こめ さとう ごま ごまあぶら じゃがいも ゼリー ④パンこ ④さといも ④こめこ ④あぶら	ぎゅうにゅう くきわかめ ベーコン あさり とうにゅう みそ ④とりにく ④ししゃも	きりぼしだいこん きゅうり にんじん たまねぎ とうもろこし ④れんこん ごぼう	④685 ⑤852	④24.7 ⑤28.5
7 (火)	【歯と口の健康週間②】 ごはん ぎゅうにゅう にくだんごのちゅうかスープ ④はるまき ④かにたま かみかみチンジャオロース オレンジ	こめ ごまあぶら ④こむぎこ ④はるさめ ④あぶら	ぎゅうにゅう ぶたにく つくね ④かに ④たまご	にんにく ごぼう たけのこ ピーマン だいずもやし にんじん はくさい ねぎ オレンジ	④683 ⑤776	④24.1 ⑤30.1
8 (水)	【歯と口の健康週間③】 ごはん ぎゅうにゅう じゃがいものみそしる ④さけのてりマヨネーズやき ④いわしのうめに やさいのピーナッツあえ かみかみふりかけ	こめ アーモンド さとう じゃがいも ④マヨネーズ	ぎゅうにゅう あぶらあげ みそ ④さけ ④いわし	キャベツ ほうれんそう にんじん もやし たまねぎ ねぎ ④うめ	④619 ⑤754	④22.9 ⑤24.8
9 (木)	【歯と口の健康週間④】 ごはん ぎゅうにゅう はるさめのすましじる ④こちししゃものこめこフライ② ④とりとこんさいのつくね かみかみきんぴら ひじきのつくだに	こめ さとう ごま はるさめ あぶら ④こめこ ④パンこ ④さといも ④ごまあぶら	ぎゅうにゅう さつまあげ いか だいず ほたて ひじき ④ししゃも ④とりにく	ごぼう にんじん えだまめ こんにやく ねぎ しいたけ だいこん ④れんこん ④たまねぎ	④649 ⑤747	④27.3 ⑤28.7
10 (金)	【チャグチャグ馬こ給食】 よこわりまるパン ぎゅうにゅう チャグチャグ豆こスープ てりやきハンバーグ マカロニサラダ キャロットゼリー	こむぎこ マカロニ ノンエッグマヨネーズ さとう ゼリー ごま じゃがいも	スキムミルク ぎゅうにゅう ベーコン いんげんまめ ひよこまめ ぶたにく	とうもろこし キャベツ にんじん きゅうり レモン たまねぎ えだまめ トマト	④723 ⑤858	④24.8 ⑤28.6
13 (月)	ごはん ぎゅうにゅう わかめのみそしる ④ちくさやき ⑤あじのしおやき しらすいりおにしめ プチシュー	こめ さとう シュークリーム	ぎゅうにゅう がんもどき しらす あぶらあげ わかめ みそ ④たまご ④あじ	こんにやく にんじん ふき わらび たけのこ たまねぎ キャベツ ねぎ	④671 ⑤807	④23.0 ⑤33.1
14 (火)	ごはん ぎゅうにゅう とんじる ④とりてんぷら ⑤わふうきんぴらつつみやき しそひじきあえ ヨーグルト	こめ ④でんぶん ④やまいも ④パンこ	ぎゅうにゅう ひじき ぶたにく とうふ みそ ヨーグルト とりにく ④たまご	ほうれんそう きゅうり キャベツ にんじん しそ ごぼう だいこん こんにやく しめじ ねぎ しょうが	④653 ⑤818	④23.0 ⑤28.2
15 (水)	ごはん ぎゅうにゅう おやこじる ⑤あじのしおやき ④チーズはんぺんフライ はなやさいのごまサラダ パレンシアオレンジ	こめ ごま ④パンこ ④こむぎこ ④あぶら	ぎゅうにゅう とうにゅう とりにく たまご ④あじ ④チーズ ④はんぺん	ブロッコリー カリフラワー キャベツ ピーマン にんじん しいたけ こまつな パレンシアオレンジ	④564 ⑤805	④26.1 ⑤25.2
16 (木)	ごはん ぎゅうにゅう ビーフンスープ ④とりにくのピリからやき ④カニとやさいのつつみむし② くきわかめのちゅうかいため ベビーチーズ	こめ ビーフン ごまあぶら さとう ④こむぎこ	ぎゅうにゅう ぶたにく くきわかめ とりにく チーズ ④かに ④たら	にんじん たけのこ もやし しょうが にんにく はくさい ねぎ	④658 ⑤758	④28.9 ⑤30.2
17 (金)	はつがげんまいごはん ぎゅうにゅう やさいたつぷりハッシュドポーク ④チーズオムレツ ④やさいコロッケ フルーツポンチ	こめ じゃがいも ゼリー バター パンこ あぶら	ぎゅうにゅう なまクリーム ぶたにく ④たまご チーズ	にんじん たまねぎ マッシュルーム いんげん にんにく トマト みかん おうとう パイン	④707 ⑤898	④22.8 ⑤25.9
20 (月)	ごはん ぎゅうにゅう なまあげのみそしる とりにくのしょうゆこうじやき ツナじゃが こうなごつくだに	こめ じゃがいも さとう	ぎゅうにゅう ツナ あつあげ みそ とりにく こうなご	しょうが たまねぎ こんにやく にんじん いんげん キャベツ ねぎ まいたけ	④633 ⑤なし	④26.9 ⑤なし
21 (火)	ごはん ぎゅうにゅう なめこのちゅうかスープ かにたま すどり グレープフルーツ	こめ でんぶん あぶら さとう ごまあぶら	ぎゅうにゅう たまご カニ とりにく ほたて とうふ	たまねぎ にんじん ピーマン たけのこ しょうが えのきだけ こまつな なめこ グレープフルーツ	④601 ⑤なし	④22.2 ⑤なし
22 (水)	ごはん ぎゅうにゅう みそけんちんじる さばのカレーじょうゆやき きりぼしだいこんのソースいため フローズンあんず	こめ あぶら ごまあぶら	ぎゅうにゅう ハム さば あおのり とりにく とうふ みそ	きりぼしだいこん たまねぎ にんじん ピーマン だいこん しめじ ごぼう こんにやく あんず	④632 ⑤790	④26.5 ⑤31.3
23 (木)	ごはん ぎゅうにゅう マーボーどうふ ⑤はっきんとんみそぎょうざ ④こまつないりぎょうざ② パンサンデー	こめ ごま ごまあぶら さとう はるさめ でんぶん こむぎこ	ぎゅうにゅう ぶたにく とうふ みそ	きゅうり にんじん もやし きくらげ にんにく しょうが たまねぎ たけのこ しいたけ ねぎ グリーンピース ④こまつな	④676 ⑤835	④24.9 ⑤29.0
24 (金)	しょくパン(りんご&マーガリン) ぎゅうにゅう コーンスープ ④やさいコロッケ ④チーズオムレツ コールスローサラダ	こむぎこ バター じゃがいも ジャム ④パンこ ④あぶら	スキムミルク ぎゅうにゅう なまクリーム マーガリン ④たまご ④チーズ	キャベツ きゅうり にんじん ブロッコリー たまねぎ とうもろこし パセリ	④735 ⑤801	④21.6 ⑤25.6
27 (月)	ごはん ぎゅうにゅう さんさいひつつみじる ④ぶりのバターじょうゆやき ④ちくさやき うめおかかあえ ミニさくらんぼゼリー	こめ ごま すいとん ゼリー ④バター	ぎゅうにゅう かつおぶし とりにく 小ぶり ④たまご	こまつな もやし にんじん キャベツ うめ ごぼう わらび ふき こんにやく ねぎ	④625 ⑤736	④25.2 ⑤24.1
28 (火)	ごはん ぎゅうにゅう ひきなじる ④いわしのうめに ④さけのてりマヨネーズやき にくどうふ オレンジ	こめ あぶら さとう ④マヨネーズ	ぎゅうにゅう あぶらあげ みそ ぶたにく とうふ ④いわし ④さけ	にんじん だいこん ねぎ えのきだけ こんにやく はくさい オレンジ ④うめ	④643 ⑤817	④28.6 ⑤32.0
29 (水)	ごはん ぎゅうにゅう スーミータン ④カニとやさいのつつみむし② ④はるまき はっぼうさい グレープフルーツ	こめ ごまあぶら でんぶん ④こむぎこ ④はるさめ	ぎゅうにゅう ぶたにく あさり えび いか なたと とうふ たまご ハム ④カニ ④たら	にんにく しょうが にんじん たまねぎ きくらげ たけのこ はくさい とうもろこし こまつな グリーンピース グレープフルーツ	④658 ⑤820	④30.1 ⑤30.7
30 (木)	ごはん ぎゅうにゅう キャベツのみそしる ④チーズはんぺんフライ ④やさいにくだんご② ひじきのいために れいとうみかん	こめ あぶら さとう パンこ こむぎこ	ぎゅうにゅう あぶらあげ みそ あさり ひじき さつまあげ ④チーズ ④はんぺん ④とりにく	にんじん だいこん キャベツ えのきだけ こんにやく いんげん みかん ④ごぼう ④たまねぎ	④637 ⑤727	④21.0 ⑤25.5

※都合により献立を変更することがありますのでご了承ください。

※アレルギー対応について、毎日の全ての使用食品（調味料も含む）・加工品の原材料等の詳細を、各学校にもお知らせしています。

※栄養価は、④小学校中学年(3・4年生)、⑤中学生の基準をもとに算出しております。〔エネルギー(kcal)基準値④640 ⑤820 タンパク質(g)基準値 ④24.0 ⑤30.0〕

※④は滝沢市産です。

月平均エネルギー (Kcal)	月平均タンパク質 (g)
④656 ⑤801	④25.2 ⑤28.7

毎月19日は食育の日です。毎月第3日曜日「いわて家庭の日」(家族そろっての食事)です。
(裏面にもお知らせがありますので、ご覧下さい。)