平成２８年度　６月　献立予定表

※都合により、献立・材料を変更させていただくことがあります。　＊***斜字***は佐渡産の食材です。　佐渡市国仲学校給食センター

		こんだてめい（主食）	（主菜）	（副菜）	（汁物）	（飲み物）	（その他）	おもに血や肉になる赤の食品	おもに体の調子を整える みどりの食品	おもにエネルギーになる 黄色の食品		カロリー Kcal	たんぱく質 g	塩分 g	給食の予定（☆は給食なし）
1	水	ごはん	いわしの梅煮	なめたけあえ	どさんこ汁	牛乳	くだもの	***牛乳***、いわし、ぶた肉、わかめ、豆腐、***みそ***	うめ、ほうれん草、もやし、えのきたけ、にんじん、長ねぎ、とうもろこし、しょうが、にんにく、くだもの	***米***、砂糖、じゃがいも、バター	小	671	28.6	2.8	
											中	790	31.7	3.1	
2	木	いりこ菜めし	鶏肉の塩こうじ焼き	キャベツのごま昆布	豆乳入り豚汁	牛乳	くだもの	***牛乳***、しらす、とり肉、こんぶ、ぶた肉、豆乳、みそ	青菜、キャベツ、きゅうり、にんじん、玉ねぎ、ごぼう、大根、こんにゃく、長ねぎ、くだもの	***米***、ごま	小	599	27.8	3.2	☆真野小６年：修学旅行
											中	723	32.9	3.7	
3	金	ごはん	茶豆コロッケ	野菜のコンソメ煮	鶏ごぼうスープ	コーヒー牛乳		***コーヒー牛乳***、ぶた肉、とり肉、豆腐	枝豆、もやし、にんじん、ブロッコリー、とうもろこし、ごぼう、玉ねぎ、えのきたけ、チンゲン菜	***米***、じゃがいも、小麦粉、パン粉、油、オリーブ油、ごま油	小	646	21.3	2.0	
											中	783	25.1	2.5	
★６月のかみかみウィーク：６月４日は『むし歯予防デー』です。そこで、６日～１０日までかみかみメニューが登場します。よくかんで丈夫な歯を作りましょう！★															
6	月	たこめし	和風玉子焼き	ごまひじきあえ	わかめのみそ汁	牛乳	ナタデココ入りレモンゼリー	***牛乳***、***たご***、油揚げ、たまご、とり肉、ひじき、わかめ、厚揚げ、***みそ***	***たけのこ***、にんじん、玉ねぎ、ほうれん草、キャベツ、きゅうり、にんじん、なめこ、長ねぎ	***米***、砂糖、ごま、ゼリー	小	642	29.0	3.4	
											中	790	34.7	4.1	
7	火	米粉パン（りんごジャム）	手作りマカロニグラタン	こんにゃくサラダ	トマトと豆のスープ	牛乳	くだもの	***牛乳***、えび、チーズ、ウインナー、いんげん豆	玉ねぎ、マッシュルーム、パセリ、こんにゃく、キャベツ、アスパラガス、とうもろこし、にんじん、トマト、くだもの	***米粉パン***、ジャム、マカロニ、***米粉***、じゃがいも	小	636	28.4	3.1	☆金井中・畑野中・真野中：佐渡市体育大会 ☆新穂小６年：修学旅行 ★新穂小：給食試食会
											中	792	34.7	3.8	
8	水	ごはん	南蛮えびと大豆のから揚げ	磯香あえ	肉だんご汁	牛乳		***牛乳***、えび、***大豆***、のり、とり肉	ほうれん草、もやし、長ねぎ、とうもろこし、大根、小松菜、***しいたけ***、えのきたけ、にんじん	***米***、かたくり粉、油	小	625	25.5	1.8	☆特別支援学校中３年：修学旅行
											中	762	30.5	2.0	
9	木	かみかみ丼【麦ごはん、かみかみ丼の具】		じゃこキャベツ	切干大根のみそ汁	牛乳		***牛乳***、ぶた肉、油揚げ、ちりめんじゃこ、***みそ***	にんじん、ごぼう、ピーマン、きくらげ、こんにゃく、キャベツ、きゅうり、しょうが、切干大根、玉ねぎ、大根菜	***米***、押し麦、油、砂糖、ごま、ごま油	小	636	28.4	2.6	
											中	776	34.0	3.2	
10	金	ごはん	車ふカツ	五目きんぴら	小松菜とえのきのみそ汁	牛乳	くだもの	***牛乳***、豆腐、みそ	にんじん、ごぼう、れんこん、こんにゃく、たけのこ、えのきたけ、小松菜、くだもの	***米***、車ふ、小麦粉、パン粉、油、砂糖、ごま、じゃがいも	小	650	19.9	2.2	
											中	831	25.3	2.7	
13	月	ごはん	鮭の甘みそ焼き	ごぼうのごまマヨあえ	野菜汁	牛乳		***牛乳***、さけ、みそ、厚揚げ	しょうが、ごぼう、きゅうり、***キャベツ***、にんじん、かぶ、ごぼう、きぬさや、***しいたけ***	***米***、砂糖、ごま、マヨネーズ、じゃがいも	小	619	27.8	2.0	☆特別支援学校高２・３年：現場実習
											中	753	33.0	2.6	
14	火	アスパラピラフ		揚げ大豆のサラダ	わかめ入り玉子スープ	牛乳	ミルクプリン	***牛乳***、とり肉、***大豆***、たまご、わかめ	玉ねぎ、とうもろこし、にんじん、いんげん、アスパラガス、きゅうり、***キャベツ***、長ねぎ	***米***、押し麦、バター、かたくり粉、油、ごま油、砂糖、じゃがいも、***プリン***	小	661	24.0	2.2	
											中	808	28.2	2.5	
15	水	ごはん	豆腐の中華煮	春雨サラダ	中華スープ	牛乳	くだもの	***牛乳***、豆腐、とり肉、ベーコン、えび	長ねぎ、にんじん、きくらげ、しょうが、きゅうり、***キャベツ***、にら、玉ねぎ、もやし、くだもの	***米***、油、かたくり粉、ごま油、春雨、砂糖	小	667	27.8	3.4	
											中	818	33.1	4.3	
16	木	ごはん	ごまだれ焼肉	ひじきの含め煮	玉ねぎのみそ汁	牛乳		***牛乳***、ぶた肉、***みそ***、ひじき、さつま揚げ、***大豆***	しょうが、にんにく、玉ねぎ、にら、にんじん、ごぼう、しらたき、いんげん、えのきたけ、長ねぎ、小松菜	***米***、砂糖、ごま、油、じゃがいも	小	661	26.1	2.6	☆金井小６年：修学旅行
											中	808	31.1	3.0	
★『食育の日：「こまごわ(は)やさしい」メニュー』：19日は食育の日です。「こまごわやさしい」食材を探してみましょう！今月は、『いか』や『くきわかめ』を使って、よくかんで食べるメニューにしました。															
17	金	くきわかめごはん	いかのかりん揚げ	キャベツのごまあえ	具だくさんご汁	牛乳	くだもの	***牛乳***、わかめ、***大豆***、くきわかめ、***いか***、ぶた肉、油揚げ、みそ	しょうが、***キャベツ***、にんじん、もやし、玉ねぎ、ごぼう、***しいたけ***、くだもの	***米***、かたくり粉、***米粉***、油、ごま、砂糖、じゃがいも	小	687	27.3	3.1	
											中	836	32.4	3.7	
20	月	ごはん	コーンシュウマイ	切干大根の中華炒め	チンゲン菜のスープ	牛乳	くだもの	***牛乳***、たら、ぶた肉、たまご、ベーコン	とうもろこし、玉ねぎ、長ねぎ、切干大根、きくらげ、ピーマン、にんにく、しょうが、チンゲン菜、にんじん、しめじ、くだもの	***米***、小麦粉、油、砂糖、ごま油、かたくり粉	小	684	25.6	2.8	
											中	861	31.1	3.6	
21	火	きなこ揚げパン	ミートオムレツ	イタリアンサラダ	野菜スープ	牛乳		***牛乳***、きなこ、たまご、とり肉	玉ねぎ、ブロッコリー、パプリカ、カリフラワー、***キャベツ***、にんじん、玉ねぎ、ほうれん草、とうもろこし	***米粉パン***、砂糖、油、ドレッシング、じゃがいも	小	621	26.0	2.5	
											中	786	32.4	3.1	
22	水	シーフードカレーライス【麦ごはん、シーフードカレー】		福神あえ		牛乳	ヨーグルトあえ	***牛乳***、えび、いか、あさり、***ヨーグルト***	玉ねぎ、にんじん、にんにく、***キャベツ***、きゅうり、福神漬け、もも、みかん、バナナ、パイナップル	***米***、じゃがいも、油、	小	713	23.8	3.2	
											中	878	28.4	3.8	
23	木	ごはん	あじの南蛮漬け	きりざい	田舎汁	牛乳	くだもの	***牛乳***、あじ、納豆、豆腐、***みそ***	長ねぎ、しょうが、たくあん、にんじん、野沢菜、大根、ごぼう、くだもの	***米***、かたくり粉、油、砂糖、ごま油	小	691	28.7	3.1	☆畑野小６年：修学旅行 ★畑野小：給食試食会
											中	845	34.2	3.9	
24	金	ごはん	炒り豆腐	小松菜のからしあえ	じゃがいもときぬさやのみそ汁	牛乳		***牛乳***、豆腐、ぶた肉、たまご、油揚げ、***みそ***	にんじん、こんにゃく、***しいたけ***、長ねぎ、グリンピース、小松菜、***キャベツ***、もやし、きぬさや、玉ねぎ	***米***、砂糖、油、じゃがいも	小	634	25.0	2.5	
											中	776	29.8	3.0	
27	月	ごはん	はんぺんチーズフライ	アスパラとカシューナッツの炒め物	ほうれん草と豆腐のスープ	牛乳		***牛乳***、はんぺん、チーズ、たまご、とり肉、豆腐	アスパラガス、しめじ、玉ねぎ、にんじん、ほうれん草、***しいたけ***	***米***、砂糖、小麦粉、パン粉、油、カシューナッツ	小	680	23.9	2.6	
											中	800	27.0	3.1	
28	火	セルフビビンバ【麦ごはん、豚肉のピリ辛炒め、ナムル】			キムチスープ	牛乳	くだもの	***牛乳***、ぶた肉、たまご、とり肉、豆腐	玉ねぎ、ぜんまい、にんにく、しょうが、もやし、小松菜、にんじん、***しいたけ***、キムチ、くだもの	***米***、油、砂糖、ごま油、ごま	小	656	28.1	3.0	☆畑野中：新潟地区大会
											中	800	33.5	3.9	
29	水	ごはん（鉄っ子ひじき）	さばのごまみそ焼き	酢じょうゆあえ	けんちん汁	牛乳		***牛乳***、ひじき、さば、みそ、ハム、たまご、豆腐	小松菜、もやし、きゅうり、ごぼう、大根、こんにゃく、にんじん、***しいたけ***、長ねぎ	***米***、ごま、砂糖、ごま油、里いも、油	小	667	28.4	2.2	
											中	808	33.5	2.7	
30	木	ごはん	親子煮	水玉漬け	ごまみそ汁	牛乳	型抜きチーズ	***牛乳***、とり肉、たまご、かまぼこ、油揚げ、***みそ***、チーズ	玉ねぎ、いんげん、***しいたけ***、***キャベツ***、にんじん、きゅうり、大根、長ねぎ	***米***、じゃがいも、油、砂糖、里いも、ごま	小	650	23.6	2.6	
											中	789	27.4	3.2	