6月の予定献立表

カルちゃん　カルシウムたっぷりのほねぶと献立に登場するよ。

かむくん　カミカミ献立のときに登場するよ。

精華町学校給食委員会

○月○日（△）

エネルギー(kcal)
たんぱく質(g)

こんだて

献立に使用している食品を記載しています。

中学年（３・４年生）の量です。

食べ物の三色分けを書いています。

赤「体をつくるもの」
緑「体の調子をととのえるもの」
黄「はたらく力になるもの」

分類	食品名	使用量(g)
緑	玉ねぎ	80.0
緑	にんじん	10.0

6月 1日（木）　590kcal　20.9g

ぎゅうにゅう
しょくパン
りんごジャム
ABCトマトスープ
きらきらポテトサラダ

分類	食品名	使用量(g)
赤	牛乳 飲用	1本
黄	食パン	1枚
黄	りんごジャム	1個
赤	ぶた肉	20.0
緑	キャベツ	22.0
緑	にんじん	11.0
緑	たまねぎ	33.0
赤	ベーコン	2.5
赤	ショルダーベーコン	2.5
黄	ABCマカロニ	5.0
緑	パセリ	0.5
	塩	0.3
	こしょう	0.03
	ケチャップ	5.0
緑	トマト缶	10.0
	スープベースチキン	5.0
	うすロしょうゆ	1.0
	水	80.0
黄	じゃがいも	55.0
赤	ロースハム	5.0
緑	たまねぎ	8.0
緑	にんじん	7.0
	塩	0.2
	こしょう	0.01
黄	ノンエッグマヨネーズ	8.0

6月 2日（金）　596kcal　30.7g

ぎゅうにゅう
ごはん
ほっけのてりやき
レモンあえ
けんちんじる

分類	食品名	使用量(g)
赤	牛乳 飲用	1本
黄	米	80.0
赤	ほっけ（一汐・60g）	1切
	こいロしょうゆ	3.5
	みりん	1.4
	酒	1.4
黄	上白糖	0.7
黄	片栗粉	0.4
	水	2.0
緑	キャベツ	38.0
緑	にんじん	6.0
緑	レモン果汁	0.5
	こいロしょうゆ	2.0
黄	上白糖	0.5
赤	ぶた肉	15.00
赤	豆腐	20.0
緑	にんじん	11.0
緑	だいこん	21.0
緑	葉ネギ	4.0
	板こんにゃく	10.0
赤	信州みそ	8.0
	削り節	2.0
	水	100.0

6月 5日（月）　623kcal　22.5g

ぎゅうにゅう
カミカミごはん
ぎゅうにくとごぼうのしぐれに
わかめとふのみそしる

分類	食品名	使用量(g)
赤	牛乳 飲用	1本
黄	米	75.0
緑	切り干し大根	1.0
緑	にんじん	6.0
赤	油揚げ	7.0
赤	大豆（乾）	2.5
緑	しめじ	5.0
	こいロしょうゆ	2.0
	うすロしょうゆ	2.0
	塩	0.5
	酒	2.0
赤	牛肉	30.0
緑	ごぼう	33.0
緑	しょうが	1.0
	酒	1.0
黄	三温糖	1.0
	こいロしょうゆ	3.0
	みりん	0.7
	水	10.0
赤	おつゆふ	2.0
赤	カットわかめ（乾）	0.5
緑	にんじん	11.0
緑	たまねぎ（精華町産）	33.0
緑	葉ネギ	4.0
赤	信州みそ	8.0
	削り節	2.0
	水	100.0

6月4日～10日は、
「歯と口の健康週間」
よくかんで食べよう！

6月 6日（火）　608kcal　27.5g

ぎゅうにゅう
ごはん
ししゃものからあげ
にんじんシリシリ
さわにわん

分類	食品名	使用量(g)
赤	牛乳 飲用	1本
黄	米	80.0
赤	ししゃも（40g）	1～2本
黄	片栗粉	6.0
黄	油	3.0
緑	にんじん	30.0
赤	ツナ	12.0
黄	米油	0.2
黄	三温糖	0.6
	うすロしょうゆ	0.6
	酒	0.6
	塩	0.1
	こしょう	0.02
赤	ぶた肉	15.0
緑	にんじん	11.0
緑	たまねぎ	22.0
緑	葉ネギ	6.0
	つきこんにゃく	10.0
	うすロしょうゆ	3.0
	酒	0.3
	塩	0.1
	こしょう	0.02
	削り節	2.0
	水	100.0

ししゃも1本40g
1～2年生：1本
3年生以上：2本

6月 7日（水）　580kcal　23.7g

ぎゅうにゅう
ごはん（すくなめ）
カレーうどん
チキンサラダ

分類	食品名	使用量(g)
赤	牛乳 飲用	1本
黄	米	70.0
黄	うどん	60.0
赤	ぶた肉	25.0
赤	かまぼこ	10.0
緑	にんじん	11.0
緑	たまねぎ（精華町産）	45.0
緑	葉ネギ	4.0
	カレー粉	0.7
黄	片栗粉	1.0
	みりん	2.5
	塩	0.5
	こしょう	0.02
	こいロしょうゆ	4.5
	うすロしょうゆ	2.5
黄	上白糖	0.5
	削り節	2.0
	水	70.0
赤	ささみフレーク	10.0
緑	キャベツ	27.0
緑	にんじん	6.0
緑	とうもろこし	8.0
緑	レモン果汁	0.3
	塩	0.3
	こしょう	0.03
	酢	2.0
黄	上白糖	1.0
黄	オリーブオイル	1.0

～おはなし給食～
今月の絵本「じゃがいもポテトくん」よ
きらきらポテトサラダ

この他にも、6月はじゃがいもを使った料理がたくさん登場し

6月 8日（木）　640kcal　27.5g

ぎゅうにゅう
こくとうパン
ポークビーンズ
かいそうサラダ
ヨーグルト

分類	食品名	使用量(g)
赤	牛乳 飲用	1本
黄	黒糖パン	1枚
赤	ぶた肉	20.0
赤	大豆（乾）	15.0
黄	じゃがいも（精華町産）	44.0
緑	たまねぎ	44.0
緑	にんじん	17.0
黄	油	1.0
	ケチャップ	8.0
	ウスターソース	2.0
	トンカツソース	2.0
	塩	0.4
	こしょう	0.03
	スープベースチキン	5.0
	水	20.0
	赤ワイン	1.0
黄	上白糖	0.5
赤	ひじき（乾）	0.8
赤	くきわかめ	0.5
赤	ロースハム	8.0
緑	にんじん	6.0
緑	とうもろこし	8.0
	酢	2.0
	塩	0.3
黄	オリーブオイル	1.0
黄	上白糖	0.5
赤	ヨーグルト	1個

6月 9日（金）　596kcal　27.6g

ぎゅうにゅう
ごはん
とりにくのうめソース
こまつなのあえもの
なめことちくわのみそしる

分類	食品名	使用量(g)
赤	牛乳 飲用	1本
黄	米	80.0
赤	とり肉（60g）	1切
	塩	0.2
	こしょう	0.02
	酒	0.8
緑	ねり梅	1.0
黄	三温糖	0.2
	こいロしょうゆ	1.0
	みりん	1.8
黄	片栗粉	0.2
	水	4.0
緑	こまつな（精華町産）	18.0
緑	にんじん	6.0
緑	もやし	20.0
黄	すりごま	1.0
	こいロしょうゆ	1.0
赤	花かつお	1.0
黄	上白糖	0.5
緑	なめこ（水煮）	10.0
赤	ちくわ	8.0
緑	にんじん	11.0
緑	たまねぎ（精華町産）	27.0
緑	葉ネギ	4.0
赤	信州みそ	8.0
	削り節	2.0
	水	100.0

入梅の献立

6月 12日（月）　588kcal　22.9g

ぎゅうにゅう
ごはん
じゃがぶたキムチ
もやしのナムル

分類	食品名	使用量(g)
赤	牛乳 飲用	1本
黄	米	80.0
赤	ぶた肉	40.0
	酒	1.5
黄	じゃがいも	55.0
	糸こんにゃく	15.0
緑	にんじん	11.0
緑	たまねぎ（精華町産）	33.0
緑	キムチ	20.0
緑	にら	4.0
黄	三温糖	2.0
	こいロしょうゆ	5.0
	みりん	2.0
	米油	0.3
	削り節	1.0
	水	30.0
緑	もやし	40.0
緑	にんじん	11.0
黄	ごま油	0.5
	酢	1.0
	こいロしょうゆ	3.0
黄	上白糖	1.0
	一味唐辛子	0.02

6月 13日（火）　732kcal　30.9g

ぎゅうにゅう
ごはん
あげどりのあまずソースあえ
めかぶのみそしる

分類	食品名	使用量(g)
赤	牛乳 飲用	1本
黄	米	80.0
赤	とり肉	70.0
緑	しょうが	0.7
	酒	1.4
黄	片栗粉	12.0
黄	米油	4.0
緑	葉ネギ	4.0
黄	上白糖	3.5
	こいロしょうゆ	5.0
	酢	2.8
緑	たまねぎ	27.0
緑	にんじん	8.0
赤	油揚げ	8.0
緑	キャベツ	17.0
赤	めかぶ（乾）	1.0
緑	葉ネギ	4.0
赤	信州みそ	8.0
	削り節	2.0
	水	100.0

6月 14日（水）　668kcal　29.1g

ぎゅうにゅう
ナン
きらきらドライカレー
フルーツしらたま

分類	食品名	使用量(g)
赤	牛乳 飲用	1本
黄	ナン	1個
赤	牛ミンチ	30.0
赤	ぶたミンチ	25.0
緑	にんじん	27.0
緑	たまねぎ（精華町産）	110.0
緑	ピーマン	11.0
	ケチャップ	3.0
	ウスターソース	0.5
	トンカツソース	1.5
	塩	0.5
	こしょう	0.02
	赤ワイン	0.5
	カレー粉	0.6
黄	米粉	2.0
黄	片栗粉	1.0
緑	みかん缶	20.0
緑	もも缶	15.0
緑	パイナップル缶	15.0
黄	白玉団子	20.0
	白ワイン	1.0
黄	上白糖	3.0
	水	6.0
	塩	0.1

6月 15日（木）　636kcal　29.1g

ぎゅうにゅう
さけわかめごはん
こうやどうふのにつけ
あおとうのみそいため

分類	食品名	使用量(g)
赤	牛乳 飲用	1本
黄	米	80.0
赤	鮭わかめ	2.3
赤	高野豆腐	20.0
赤	とり肉	25.0
緑	しいたけ	4.0
緑	たまねぎ	44.0
緑	にんじん	16.0
黄	三温糖	2.5
	うすロしょうゆ	5.0
	酒	1.0
	みりん	1.0
	削り節	1.0
	水	60.0
緑	青とう（精華町産）	30.0
	板こんにゃく	10.0
赤	ぶたミンチ	10.0
黄	油	1.0
	こいロしょうゆ	1.0
黄	三温糖	1.0
	みりん	1.0
赤	信州みそ	4.0