

令和2年度 6月 学校給食予定献立表

※最長兄弟配布

佐賀市立東与賀小学校



給食目標 よくかんで たべよう!

- ・ひとくち30回かんで食べよう!
- ・食べたらずをみがこう。

※6月は有明海でとれる ムツゴロウ、真えび、えつ を給食に取り入れます。
※材料は、変わる場合がありますのでご了承ください。



オリエンティック給食
むし歯予防デー歯と口の健康週間
地産地消せんいくん

日(曜)	献立名	食品名			調味料	献立メッセージ	
		赤：おもに体をつくるもと	黄：エネルギーのもと	緑：おもに体の調子を整える		エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)
1 (月)	ごはん 牛乳 ぶたにくのしょうがいため アーモンドあえ すましじる	牛乳1本 豚肉40 かまぼこ4、小町麩1、わかめ1	米70、強化米 油0.4 アーモンド6、砂糖0.4	えのき7、玉ねぎ10、生姜1 ほうれん草18、もやし23、人参5 玉ねぎ15、ごぼう5、人参5、ねぎ2	酒、醤油、みりん 醤油、みりん 削り節、だし昆布、塩、醤油、酒	給食目標は「よくかんで食べよう」です。一口30回かんで食べよう!	578 24.2
2 (火)	クロワッサン 牛乳 ミートローフ やさしいカレーソーテー クラムチャウダー	牛乳1本 牛肉15、豚肉15、おから8、卵6、牛乳6 ウイナー5 ベーコン4、あさり8、牛乳40	クロワッサン1袋 パン粉2、砂糖1 油0.2、砂糖0.3 じゃがいも20、白いんげん豆4、油0.4、生クリーム2	ソテーオニオン8、人参4、切干大根1、グリーンピース3 キャベツ20、玉ねぎ10、コーン7、小松菜10 玉ねぎ5、しめじ4、枝豆5	塩、こしょう、ナツメグ、ケチャップ、ソース 醤油、酒、カレー粉 コンソメ、塩、こしょう	オリエンティック給食!メダル獲得数1位のアメリカの郷土料理を作ります。	571 23.5
3 (水)	ごはん 牛乳 コロック ごまあえ ほうれんそうとなすのみそしる	牛乳1本 北海道サクッとコロック60 厚揚げ15、米味噌3、合わせ味噌3.8	米70、強化米 揚げ油 ごま2、砂糖0.3	アスパラガス5、もやし23、きゅうり13、人参3 ほうれん草15、玉ねぎ15、えのき5、なす10、ねぎ2	醤油、塩、みりん 煮干し	正しいお箸の持ち方を身に着けよう!毎日の食事が実践の場!練習しよう★	632 18.6
4 (木)	ごはん 牛乳 とりにくのりんごソースかけ ひじきのサラダ ビーンズスープ	牛乳1本 鶏肉40 ロースハム5、ひじき0.4、チーズ3 ウイナー4、ゆで大豆5	米70、強化米 砂糖1.2、片栗粉0.4 イタリアンドレッシング5 じゃがいも15、ひよこ豆5、油0.4	にんにく、玉ねぎ10、りんごピューレ12 キャベツ13、きゅうり10、アスパラガス8、コーン4 玉ねぎ10、キャベツ15、枝豆5、パセリ	塩、こしょう、酒、白ワイン、醤油、酢 醤油、みりん コンソメ、塩、醤油	6月4日は「むし歯予防デー」です。よくかんで食べることで歯を守ろう!	589 22.3
5 (金)	ごはん あじのり 牛乳 ちくぜんに すみそあえ	牛乳1本 / 味のり1袋 鶏肉20、高野豆腐2 いか6、わかめ0.8、米みそ4	米70、強化米 里芋45、油0.4、砂糖2 砂糖1.4、ごま1	ごぼう15、人参10、れんこん10、干し椎茸0.5、絹さや5、こんにゃく15 キャベツ13、きゅうり10、人参5	酒、醤油、みりん 酒、酢	6月4日~10日は「歯と口の健康週間」です。歯にいい献立を実施します。	566 20.5
8 (月)	コーンピラフ 牛乳 かみかみサラダ にらたまスープ	牛乳1本 ベーコン5 ロースハム5、煎り大豆6 卵20、豆腐10	米65、強化米 バター0.8 和風ドレッシング4 緑豆春雨4、片栗粉1	玉ねぎ10、人参5、ピーマン5、コーン10 ごぼう20、きゅうり15、人参5 玉ねぎ10、にら7	フイオン、塩、こしょう 醤油、みりん、塩 フイオン、塩、こしょう、醤油	煎り大豆を使ってかむ回数が増えるようにしています。咀嚼の効果を知ろう	551 18.8
9 (火)	ピザトースト 牛乳 コールスローサラダ ミートボールスープ	牛乳1本 ツナ18、チーズ10 鶏と豚のミートボール15	食パン1枚 油0.4 油1	玉ねぎ20、人参5、ピーマン5、しめじ4、トマトピューレ6 キャベツ35、きゅうり10、人参5、コーン5、レモン汁 ほうれん草15、玉ねぎ18、人参4、えのき5、パセリ	塩、こしょう 酢、醤油、塩、こしょう フイオン、塩、こしょう	歯の材料になるカルシウムたっぷりの献立です。残さず食べて強い歯を作ろう	519 17.3
10 (水)	ごはん 牛乳 ししゃものフライ ごもくきんぴら わかめのみそしる	牛乳1本 ししゃもフライ2尾 豚肉6 わかめ1.2、豆腐15、米みそ3、合わせ味噌3.8	米70、強化米 揚げ油 ごま油0.4、ごま1、砂糖1.2	ごぼう15、人参5、さやいんげん5、しらたき15 玉ねぎ13、キャベツ15、ねぎ2	酒、醤油 煮干し	歯を強くするためには、材料になる栄養をとることとしっかり噛むことが大切	642 22.0
11 (木)	コッペパン ジャム 牛乳 とりとしめじのスパゲティ グリーンサラダ	牛乳1本 鶏肉25 ロースハム5	コッペパン1袋、黒豆きなこクリーム10 オリーブオイル0.8、スパゲティ麺35 フレンチクリーミードレッシング6	しめじ10、玉ねぎ25、人参5、小松菜20、コーン5、にんにく キャベツ15、きゅうり10、アスパラガス10、枝豆5	白ワイン、醤油、塩、こしょう、昆布茶	今が旬のアスパラガスは、東与賀で作られたものです。味わって食べよう!	627 19.0
12 (金)	ごはん 牛乳 とりにくのさいきょうやき いりおから つみれじる	牛乳1本 鶏肉40、米みそ3.5 おから27 いわしボール20	米70、強化米 上白糖1.9、ごま1、ごま油0.4 砂糖1、ごま油0.8	生姜、にんにく、ねぎ0.5 にんじん8、ごぼう5、枝豆6、干し椎茸0.6 玉ねぎ10、えのき5、人参5、ほうれん草15、ねぎ2	酒 みりん、醤油、塩 削り節、だし昆布、塩、醤油、酒	腸をきれいにする食物せんいを強化した「せんいくん給食」です。	613 27.2
6月 平均栄養価						595	21.5

カルチャ
地産地消

日 (曜)	献立名	食 品 名			調味料	献立メッセージ	
		赤：おもに体をつくるもと	黄：エネルギーのもと	緑：おもに体の調子を整える		エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)
15 (月)	ごはん 牛乳 きびなごのいそべあげ たたききゅうり こまつなのみそしる	牛乳1本 きびなご40、青のり0.4 厚揚げ15、米味噌3、合わせ味噌3.8	米70、強化米 片栗粉2、小麦粉2、揚げ油 ごま1、砂糖1.4、ごま油0.4	きゅうり40、生姜 切干大根4、玉ねぎ10、人参5、小松菜15、ねぎ2	 酒、塩 酢、醤油、豆板醤 煮干し	骨や歯の材料になるカルシウムを強化した「カルちゃん給食」です。 600 23.4	
16 (火)	しょくパン 牛乳 ひがしよかオニオングラタン ゆでとうもろこし トマトスープ	牛乳1本 鶏肉15、牛乳40、スキムミルク0.7、チーズ10 ベーコン5	食パン1袋 油0.4、バター3.5、小麦粉4 小麦粉4	玉ねぎ25、人参5、アスパラガス6、しめじ5 カットコーン1個 キャベツ20、玉ねぎ20、トマト10、枝豆7	塩、こしょう コンソメ、塩、こしょう、醤油	1学期に使っている玉ねぎは、すべて東与賀で作られた玉ねぎです！ 596 25.7	
17 (水)	ナムルどん 牛乳 チーズいりちゅうかスープ メロン	牛乳1本 牛肉15、大豆5、加熱レバー1 豚肉8、粉チーズ2	米70、強化米 ごま1、砂糖1.4、油0.4、ごま油0.4 ウェーブワンタン6、ごま1、ごま油0.4	にんにく、人参5、もやし30、のえき5、にら5、 たけのこ7、ほうれん草12 玉ねぎ10、人参5、キャベツ10、チンゲンサイ7、きくらげ0.4 メロン1/16切	塩、こしょう、酒、醤油、 豆板醤、オイスターソース 中華スープ、塩、醤油	メロンは、佐賀市で作られたものです。地産地消は環境にも優しい食べ方です 607 22.1	
18 (木)	ミルクパン ゼリー 牛乳 じゃがいもケチャップに しんごぼうのサラダ	牛乳1本 豚肉20、粉チーズ1 ツナ6	ミルクパン1袋、アセロラゼリー1個 じゃがいも60、砂糖1 ノンエッグマヨネーズ8、ごま1	にんにく、玉ねぎ40、人参10、しめじ5、グリーンピース4、 トマトピューレ12、トマトホール3 ごぼう17、きゅうり20、人参5、コーン4	赤ワイン、ケチャップ、 塩、醤油 醤油、みりん	根菜はかむ回数の増える食材です。一口30回噛んでいるか確認してみよう！ 666 14.7	
19 (金)	ごはん 牛乳 さばのみそカレーに のりすあえ みぞれしる	牛乳1本 さば40、米みそ2.5 錦糸卵4、焼きのり1 かまぼこ5	米70、強化米 砂糖2.7 ごま1、砂糖0.6	生姜1.5 ほうれん草30、もやし15、人参4 大根10、人参8、玉ねぎ20、干し椎茸0.3、アスパラガス5、ねぎ3	醤油、みりん、酒、カレー粉 醤油、酢 削り節、だし昆布、塩、醤油、みりん	食品を仲間分けできるようになろう！赤・黄・緑の動きと仲間分けを覚えよう 571 25.2	
22 (月)	すこすし 牛乳 ごまたしあえ じゃがいものみそしる	牛乳1本 ムツゴロウ8、かまぼこ5、錦糸卵8 チキンササミ8 油揚げ6、わかめ0.8、米味噌3、合わせ味噌3.8	米65、強化米、砂糖5 砂糖2 練りごま2、ごま油0.6、砂糖0.7 じゃがいも25	干し椎茸0.8、ごぼう8、れんこん5、人参5、さやいんげん5 キャベツ15、きゅうり10、人参4、小松菜10 玉ねぎ15、ねぎ2	酢、塩、 酒、醤油、みりんみりん 酢、醤油 煮干し	有明海の恵み給食！「むつごろう」を使った白石町の郷土料理を作ります。 551 21.2	
23 (火)	しょくパン ジャム 牛乳 タイピーエン かみかみやさいチップス	牛乳1本 豚肉10、むきえび8、 うずらの卵10	食パン1袋、りんごジャム15 緑豆春雨12、油0.4	玉ねぎ18、キャベツ20、人参5、ねぎ3 かぼちゃ15、れんこん10	ガラスーフチキンゴールド、 酒、中華スープ、塩、こしょう 塩	味めぐり給食！熊本のタイピーエンを作ります。熊本について知ろう！ 606 21.0	
24 (水)	むぎごはん 牛乳 やさいのカレー カラフルサラダ	牛乳1本 鶏肉20、加熱レバー3、 スキムミルク0.7 ロースハム5	精白米70、精麦5 オリーブオイル0.8、 砂糖1.4、油1	にんにく、玉ねぎ40、かぼちゃ17、なす17、 人参8、りんごピューレ3 キャベツ20、人参4、玉ねぎ4、きゅうり10、コーン7、パプリカ5	カレールー、 チャツネ、ソース 酢、塩、こしょう	6月生まれのみなさん！お誕生日おめでとうございませう♪ 591 18.5	
25 (木)	ごはん 牛乳 まえびのかきあげ うめのりあえ こんさいのみそしる	牛乳1本 真えび10 焼きのり1 あさり6、米味噌3、合わせ味噌3.8	米70、強化米 米粉4、小麦粉2、揚げ油	玉ねぎ15、人参5、水菜5、枝豆3 小松菜20、きゅうり6、切干大根6、乾燥カリカリ梅 ごぼう12、人参5、大根12、キャベツ15、えのき5、ねぎ3	 酒、塩 ねり梅、醤油、みりん 煮干し	有明海の恵み給食！「真えび」と「のり」を使います感謝して食べよう☆ 701 21.0	
26 (金)	ごはん 牛乳 まーぼーなす ちゅうかあえ	牛乳1本 豚肉15、大豆5、米味噌4、 合わせ味噌2、加熱レバー4 オーシャンキング6	米70、強化米 油0.6、砂糖0.5、片栗粉1.2、 ごま油0.4 砂糖0.9、ごま油0.8	生姜、にんにく、玉ねぎ20、なす40、人参5、 たけのこ10、干し椎茸0.6、ねぎ3 キャベツ15、もやし15、きゅうり10、人参5	酒、醤油、豆板醤、 オイスターソース 塩、酢、醤油	東与賀で作られた野菜を探そう！地域で作られている食べ物を知ろう！！ 528 19.8	
29 (月)	ごはん 牛乳 こえつのすがたあげ ピーマンのいためもの あつあげのみそしる	牛乳1本 子えつ30 豚肉10 厚揚げ20、わかめ0.8、米味噌3、合わせ味噌3.8	米70、強化米 小麦粉2.5、片栗粉2.5、揚げ油 ごま1、砂糖0.5、ごま油0.6	 ピーマン10、人参4、突きこんにゃく15 キャベツ15、玉ねぎ15、ねぎ2	塩、こしょう 酒、醤油、みりん 煮干し	有明海の恵み給食！「子えつ」を丸ごと揚げます♪残さずに食べましょう☆ 589 22.6	
30 (火)	しょくパン 牛乳 スコッチエッグ コロネーションサラダ レンズまめとやさいのスープ	牛乳1本 スコッチエッグ50 チキンササミ10 粉チーズ1	スコッチエッグ50 じゃがいも18、ノンエッグマヨネーズ8、マーメイド2、アーモンド2 レンズ豆6、油0.4	きゅうり8、玉ねぎ4、人参4、さやいんげん4 にんにく、キャベツ15、人参5、玉ねぎ10、トマト10、ほうれん草15	カレー粉 コンソメ、塩、こしょう	オリンピック給食！メダル獲得数3位のイギリスの郷土料理を作ります。 599 23.9	

有明海の恵み

味めぐり

お誕生日

有明海の恵み

地産地消

有明海の恵み
オリンピック給食