

6月は、  
虫歯予防月間  
です。



# 6月のよていこんだて表

まいつき 19日は しょくいくの日!!

★ 今月 18日(金)・19日(土)・20日(日)は  
佐藤 食育の日です! ★

みやき町立中原 小学校



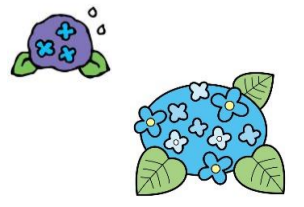
2021

ひつげ 日付	こんだて 名	主 材			栄養価			アレルギー物質を 含む食品	
		おも 主にエネルギーのもとになる (黄)	おも 主に体をつくるもとになる (赤)	おも 主に体の調子を 整えるもとになる (緑)	エネルギー	たんぱく質	カルシウム		
ようび 曜日	しゅく 主食 ぎゅうにゅう 牛乳 しゅさい 主菜 かさい 副菜	こくまい 穀類・いも類・砂糖 ・油脂類 など	いさ 魚・肉・卵・大豆 ・牛乳・小魚・海そうなど	いろ 色の濃い野菜・その他の野菜・ きのこ・果物 など	ちゅうりょう 調味料など	エネルギー kcal	たんぱく質 g	カルシウム mg	(卵、小麦、そば、 落花生、乳、えび、 かにを原材料に 使用した食品)  ※ コンタミ ネーションの 可能性のある 食品は除く
*** 状況によっては、献立や使用する食品に変更が生じる場合があります。ご了承ください。 ***									
1 か 火	ごはん ぎゅうにゅう 牛乳 豚肉のかわりあけ ばいにくあえ ごもく汁	せいはいくまい 米 きょうかまい 米 かたくりこ さとう あぶら さとう あぶら	ぎゅうにゅう 牛乳 豚肉 みそ ちくわ あぶらあけ	しょうが キャベツ こまつな 切干大根 にんじん ねぎりょうめ	うすくちしょうゆ さけ みりん うすくちしょうゆ す しお 塩	607	23.8	316	
2 す い 水	ごはん ぎゅうにゅう 牛乳 じゃがいものそぼろ煮 ごま酢あえ のり佃煮	せいはいくまい 米 きょうかまい 米 じゃがいも さとう あぶら かたくりこ	ぎゅうにゅう 牛乳 とりひき肉 高野豆腐	たまねぎ こんにやく にんじん えだまめ ほししいたけ しょうが	しょうゆ みりん さけ 酒 うすくちしょうゆ す しお 塩	634	22.1	325	
3 も く 木	おにぎりの日								
4 き ん 金	ごはん ぎゅうにゅう 牛乳 さばのごまやき きりぼろいん 切干大根のいために みそ汁	せいはいくまい 米 きょうかまい 米 いりごま さとう さとう あぶら	ぎゅうにゅう 牛乳 さば とり肉 こうや豆腐 とうふ あぶらあけ みそ	しょうが しょうゆ みりん さけ 酒 しょうゆ みりん にぼし けす ぶし 削り節	644	25.8	352		
7 げ つ 月	ごはん ぎゅうにゅう 牛乳 あつあげの ピリからに かんこく風のりあえ	せいはいくまい 米 きょうかまい 米 さとう あぶら いりごま ごまあぶら さとう	ぎゅうにゅう 牛乳 あつあげ 豚肉 みそ 赤みそ のり	はくさい 白菜キムチ たまねぎ こんにやく にんじん えだまめ きくらげ しょうが にんにく ほうれんそう キャベツ もやし にんじん	しょうゆ みりん さけ 酒 トウバンジャン しお 塩	633	27.4	403	
8 か 火	ごはん ぎゅうにゅう 牛乳 さかなのなんばんづけ まわかめの金平 とうふのみそ汁	せいはいくまい 米 きょうかまい 米 小麥粉 かたくりこ さとう あぶら すりごま さとう ごまあぶら	ぎゅうにゅう 牛乳 さけ たまねぎ 赤ピーマン 黄ピーマン レモン果汁 しょうゆ こしょう うすくちしょうゆ す しお 塩	628	25.8	315	小麦粉		
9 す い 水	わかめごはん ぎゅうにゅう 牛乳 肉うどん チンゲンサイの炒め物	せいはいくまい 米 きょうかまい 米 うどん さとう あぶら ごま油	わかめごはんのもと ぎゅうにゅう 牛乳 ぎゅうにく 牛肉 ベーコン	ごぼう たまねぎ にんじん ほししいたけ ねぎ もやし キャベツ 赤ピーマン チンゲンサイ	しょうゆ みりん さけ 酒 しお 塩、こしょう	596	20.4	277	うどん ベーコン(乳)
10 も く 木	ミルクパン ぎゅうにゅう 牛乳 ポークビーンズ 野菜のマヨネーズあえ	ミルクパン じゃがいも オリーブオイル さとう たまご 卵なしマヨネーズ	ぎゅうにゅう 牛乳 豚肉 だいず マグロみずに	たまねぎ ホルトマト にんじん にんにく パセリ ほうれんそう キャベツ にんじん とうもろこし	しょうゆ けす ぶし 削り節	618	26.6	347	ミルクパン(小麦・乳)
11 き ん 金	ごはん ぎゅうにゅう 牛乳 ごまつなとごぼうのいためもの こまつな和え物 厚揚げのみそ汁	せいはいくまい 米 きょうかまい 米 さとう あぶら いりごま さとう	ぎゅうにゅう 牛乳 ぎゅうにく 牛肉 あつあげ みそ	ごぼう たまねぎ にんじん えのきたけ ねぎ にぼし けす ぶし 削り節	631	24.2	356		
14 げ つ 月	ごはん ぎゅうにゅう 牛乳 とりのてり焼き わらうマヨネーズあえ ふのすまし汁	せいはいくまい 米 きょうかまい 米 さとう あぶら いりごま さとう ふ	ぎゅうにゅう 牛乳 とり肉 糸かまぼこ わかめ	しょうが キャベツ ほうれんそう ごぼう にんじん たまねぎ にんじん えのきたけ ねぎ	しょうゆ みりん さけ 酒 うすくちしょうゆ す しお 塩	642	26.2	280	
15 か 火	ごはん ぎゅうにゅう 牛乳 いわしの梅煮 ピーマンとこんにやくのいためもの わかめのみそ汁	せいはいくまい 米 きょうかまい 米 さとう かたくりこ あぶら さとう	いわし 豚肉 とうふ わかめ あぶらあけ みそ	うめ 梅 ピーマン こんにやく にんじん たまねぎ にんじん ねぎ	しょうゆ みりん しお 塩 しょうゆ みりん しお 塩	591	23.7	426	



## 6月は「食育強化月間」です

家族みんなで食卓を囲んだり、親子で料理を作ったりしてみましよう!  
いつもの食生活をふりかえてみましよう!



6月は、  
虫歯予防月間  
です。



# 6月のよていこんだて表

まいつき 19日は しょくいくの日!!

★ 今月 18日(金)・19日(土)・20日(日)は  
佐藤 食育の日です! ★

みやき町立中原 小学校



2021

ひつげ 日付	こんだて名 しゅく 主 食 ぎゅうにゅう 牛 乳 しゅさい 主 菜 かさい 副 菜	おも 主 な さい 材 りょう 料			えいようか 栄 養 価			アレルギー物質を 含む食品 (卵、小麦、そば、 落花生、乳、えび、 かにを原材料に 使用した食品) ※ コンタミ ネーションの 可能性のある 食品は除く	
		おも 主 にエネルギーのもとになる (黄)	おも 主 にからだをつくるもとになる (赤)	おも 主 にからだの調子を 整 えるもとになる (緑)	エネ ル ギー	たんぱく 質	カルシ ウム		
16 すい 水	ごはん 牛乳	せいはいく米 きょうか米	おも 主 にからだをつくるもとになる 魚 (赤)	おも 主 にからだの調子を 整 えるもとになる 色の濃い野菜・その他の野菜・ きのこ・果物 など	調味料など	608	23.1	324	
	マーボー豆腐 中華風ごもくスープ	さとう あぶら かたくり粉	豚肉 とうふ だいず みそ 煮みそ	たまねぎ にんじん たけのこ ほししいたけ グリンピース ねぎ にんにく しょうが	しょうゆ 塩 トウバンジャン テンメンジャン				ベーコン(乳)
17 もく 木	ミルクパン 牛乳	ミルクパン				622	29.3	330	ミルクパン(小麦・乳)
	ポークチャップ コーンポテト 野菜スープ	あぶら さとう かたくり粉	豚肉	たまねぎ しょうが りんごピューレ	ケチャップ しょうゆ 塩 こしょう みりん 酢				チーズ バター ベーコン(乳)
18 きん 金	ごはん 牛乳	せいはいく米 きょうか米				622	25.2	285	
	とり肉のねぎみそやき キャベツときゅうりのおかかあえ	さとう	かつおぶし	キャベツ きゅうり にんじん	しょうゆ みりん うすくちしょうゆ 酢				
	さわにわん		豚肉 あぶらあげ	たまねぎ ごぼう こんにゃく こまつな ほししいたけ にんじん	しょうゆ だし醤油 うすくちしょうゆ 塩 みりん 酢				
21 げ 月	ごはん 牛乳	せいはいく米 きょうか米				598	25.0	284	
	ぶた肉のみそいため 野菜いため はるさめスープ	さとう あぶら	ぶた肉 赤みそ みそ	たまねぎ たけのこ しょうが	しょうゆ しょうゆ 塩 こしょう				ベーコン(乳)
22 か 火	ごはん 牛乳	せいはいく米 きょうか米				625	20.1	486	
	鮭のメンチカツ ツナとピーマンのいためもの じゃがいものみそ汁	パン粉 かたくり粉 小麦粉 あぶら	鮭のメンチカツ(鮭 たら)	たまねぎ	しょうゆ しょうゆ 塩				パン粉 小麦粉
		すりごま ごまあぶら	まぐろ水煮	ピーマン もやし キャベツ にんじん	うすくちしょうゆ しょうゆ 塩				
		じゃがいも	わかめ みそ	たまねぎ にんじん ねぎ	しょうゆ しょうゆ 塩				
23 すい 水	ごはん 牛乳	せいはいく米 きょうか米				623	28.5	346	
	高野豆腐の たまごとし	さとう	高野豆腐 たまご	たまねぎ たけのこ にんじん	しょうゆ しょうゆ 塩				たまご
	きゅうりとわかめの酢の物	さとう	ちりめんじゃこ わかめ	きゅうり もやし にんじん	しょうゆ しょうゆ 塩				
24 もく 木	こくとうパン 牛乳	こくとうパン				632	24.5	360	黒糖パン(小麦・乳)
	やきそば 中華あえ	やきそば麺 あぶら	豚肉	たまねぎ もやし キャベツ にんじん きくらげ ねぎ	しょうゆ しょうゆ 塩				焼きそば麺
	りんごゼリー	ごまあぶら さとう	海藻ミックス	きゅうり きりぼろいこん とうもろこし にんじん	しょうゆ しょうゆ 酢				
25 きん 金	ごはん 牛乳	せいはいく米 きょうか米				631	24.4	274	
	白身魚のねぎソース じゃがいものいためもの 中華風コーンスープ	かたくり粉 さとう あぶら	白身魚	しょうが にんにく ねぎ	しょうゆ しょうゆ 塩				
		じゃがいも ごま油 さとう	さつまあげ	チンゲンサイ	しょうゆ みりん				
		あぶら かたくり粉	鶏肉	とうもろこし たまねぎ たけのこ ほうれんそう きくらげ	しょうゆ しょうゆ 塩				
28 げ 月	チキンカレー (ごはん)	せいはいく米 きょうか米	鶏肉 粉チーズ	たまねぎ にんじん ホールトマト グリンピース	カレールー ケチャップ ソース	626	20.5	279	カレールー(小麦・乳)
	海藻サラダ	じゃがいも あぶら		にんにく しょうが	しょうゆ しょうゆ 塩				粉チーズ
				キャベツ きゅうり にんじん とうもろこし	あおじそドレッシング しょうゆ 塩				
29 か 火	ごはん 牛乳	せいはいく米 きょうか米				622	24.0	293	
	すぶた	じゃがいも あぶら さとう	ぶた肉	たまねぎ にんじん たけのこ ピーマン	しょうゆ しょうゆ 塩				
		かたくり粉	いりだいず	きゅうり パプリカ きくらげ しょうが	ケチャップ しょうゆ 塩				
	さわかめのちゅうかスープ	あぶら	ベーコン 菜わかめ	たまねぎ キャベツ チンゲンサイ にんじん ねぎ	しょうゆ しょうゆ 塩				ベーコン(乳)
30 すい 水	シシリアンライス (ごはん)	せいはいく米 きょうか米				640	23.3	267	
	ピーンスープ	さとう あぶら ドレッシング	牛肉	たまねぎ エリンギ しょうが にんにく	しょうゆ みりん しょうゆ 塩				
	もちゼリー	たまご 卵なしマヨネーズ		きゅうり レタス とうもろこし 赤ピーマン					
		じゃがいも	ウィンナー だいず	たまねぎ キャベツ にんじん パセリ	しょうゆ しょうゆ 塩				ウィンナー(乳)

☆よくかんで食事をしましょう! ☆



今月の平均

基準値は8~9歳(3.4年生)の場合の値

623	24.6	330	
640	24.0	350	*牛乳は毎日