令和6年度　6月　学　校　給　食　予　定　献　立　表　若楠小学校

◎　食に関する指導目標　よくかんで食べよう
◎　給食指導目標　衛生的な過ごし方を知ろう
誕生おめでとう献立…３日（月）
ハッピーにんじんの日…２１日（金）
※佐賀の食材…なす、玉ねぎ、きゅうり、アスパラガス、トマト

＊しょうゆ濃口・薄口）及び中華スープの素は、小麦を含みます。
＊マヨネーズは卵が入っていません。
＊カレールウはアレルゲン対応のルウです。（卵、乳不使用）
＊ハム、ウインナー、かまぼこ、ちくわ等練り製品に乳、卵は使用していません。
＊学校行事等により献立変更の時は、別途お知らせします。

日 曜	献立名	献立のメッセージ	食品名 主にエネルギーのもとになる（きいろ）	主に体をつくるもとになる（あか）	主に体の調子を整えるもとになる（みどり）	調味料	アレルギー物質表示7品目（卵・乳・小麦・そば・落花生・えび・かに）	栄養価 エネルギー(kcal)	たん白質(g)
3 月	ミルクパン　牛乳 ミートボールのトマトシチュー カラフルサラダ あじさいゼリー（ぶどう味）	誕生おめでとう献立	ミルクパン じゃがいも　小麦粉バター　油　かたくり粉 和風ドレッシング あじさいゼリー１個	牛乳 鶏ひき肉　豚ひき肉　おから　ひよこ豆 ハム	にんじん　玉ねぎ　にんにく　生姜 マッシュルーム　パセリ きゅうり　キャベツ　パプリカ　とうもろこし	白ワイン塩こしょうブイヨン トマトケチャップ赤ワインソース	牛乳（乳） ミルクパン（小麦・乳） 小麦粉（小麦）	632	23.9
4 火	ごはん　牛乳 鶏肉と大豆のみそ炒め 春雨スープ	「歯と口の健康週間」よくかんで食べよう	ごはん 油　さとう片栗粉 春雨　油	牛乳 鶏肉　みそ　大豆 豚肉	玉ねぎ　にんじん　ピーマン しょうが　にんにく　たけのこ にんじん　玉ねぎ　白菜　ねぎ	しょうゆ 酒　塩 がらスープ 中華スープ 塩 しょうゆ 酒　こしょう	牛乳（乳）	610	20.0
5 水	遠足・修学旅行　　おべんとう・すいとうをもってきましょう								
6 木	ごはん　牛乳 魚のから揚げ 茎わかめのきんぴら みそ汁	「歯と口の健康週間」かみごたえのある食材について知ろう	ごはん 油 油	牛乳 ホキ天玉１個 くきわかめ　豚肉 豆腐　煮干し	いんげん　にんじん　こんにゃく 白菜　玉ねぎ　人参　しめじ　ねぎ	醤油　酒　みりん	牛乳（乳）	591	22.1
7 金	ごはん　牛乳 とり肉のガーリック焼き 野菜のソテー わかめ汁	「歯と口の健康週間」歯を丈夫にする食材について知ろう	ごはん 油	牛乳 鶏もも肉 わかめ　かまぼこ	すりおろしにんにく　粉パセリ 玉ねぎ　にんじん　ごぼう　もやし　キャベツ たまねぎ　にんじん　えのき　ねぎ	濃口しょうゆ　清酒　オールスパイス　パプリカ粉 塩コショウ　中華味	牛乳（乳）	614	25.6
9 日	おにぎりべんとうの日　　おにぎり・すいとうをもってきましょう								
10 月	振　替　休　日								
11 火	ごはん　牛乳 厚揚げの中華煮 ナムル パリッシュ	衛生に気を付けよう	ごはん かたくり粉　ごま油　さとう ごま　ごま油	牛乳 厚揚げ　豚肉 パリッシュ１個	キャベツ　玉ねぎ　にんじん　椎茸 しょうが　にんにく　たけのこ　にら もやし　小松菜　にんじん	中華スープ 酒 しょうゆ 醤油　みりん	牛乳（乳）	585	24.0
12 水	ミルクパン　牛乳 クラムチャウダー チーズサラダ　ヨーグルト	カルちゃん給食です（カルシウムたっぷり給食）	ミルクパン じゃがいも　バター　油 和風ドレッシング	牛乳 鶏肉　あさりむき身　スキムミルク　牛乳　白いんげん ハム　チーズ　ヨーグルト１個	たまねぎ　とうもろこし　にんじん パセリ ほうれん草　きゅうり　にんじん　パプリカ　アスパラ	がらスープ　ブイヨン 白ワイン　塩こしょう	ミルクパン（小麦・乳） 牛乳・バター・スキムミルク（乳）	652	27.7
13 木	ごはん　牛乳 魚の利休焼き 大豆の磯煮 みそ汁	「まごわやさしい」について知ろう	ごはん 白ごま　黒ごま 砂糖 さつまいも	牛乳 アジ１切れ 鶏肉　ひじき　大豆 厚揚げ　煮干し　みそ	にんじん　こんにゃく　ごぼう　いんげん なす　玉ねぎ　人参　えのき　小ねぎ	塩　薄口しょうゆ　酒 濃口しょうゆ　みりん	牛乳（乳）	598	24.1
14 金	ごはん　牛乳 カレーそぼろ煮 切干大根の甘酢和え 納豆　手巻き海苔	てっちゃん給食です（鉄分たっぷり給食）	ごはん じゃがいも　砂糖 三温糖　ごま油　ごま	牛乳 鶏肉　厚揚げ 油揚げ 納豆１個　手巻き海苔１枚	こんにゃく　たまねぎ　にんじん　枝豆　しょうが 切干大根　にんじん　小松菜　きゅうり	濃口しょうゆ　みりん 酒　かつお節（だし用） カレー粉 酢　薄口しょうゆ	牛乳（乳）	628	26.2
17 月	ミルクパン　牛乳 魚のパン粉焼き かぼちゃのサラダ レンズ豆と野菜のスープ	食事のマナーを守ろう	ごはん パン粉　オリーブ油 エッグケアマヨネーズ	牛乳 赤魚 チーズ　ひじき 鶏肉　レンズ豆	粉パセリ かぼちゃ　きゅうり　枝豆 たまねぎ　にんじん　キャベツ　ほうれん草　パセリ	塩　こしょう 醤油みりん がらスープ　ブイヨン　薄口しょうゆ　塩こしょう	牛乳（乳） ミルクパン（小麦・乳）	622	27.7
18 火	キムタクごはん　牛乳 揚げ春巻き ビーフンとチンゲン菜のスープ	キムタクごはんを味わおう	ごはん 油 ごま油　ビーフン	牛乳　豚肉 春巻き１個 鶏肉	たくわん　キムチ　にら にんにく　にんじん　チンゲン菜　たまねぎ　きくらげ	薄口しょうゆ　がらスープ 中華スープの素 塩	牛乳（乳）	633	19.8
19 水	ハニートースト　牛乳 いろどりサラダ ラビオリと野菜のスープ	はちみつについて知ろう	食パン　はちみつ マーガリン　グラニュー糖 玉葱ドレッシング ラビオリ	牛乳 ささみ	キャベツ　とうもろこし　きゅうり　にんじん 玉葱　人参　ほうれん草　しめじ　パセリ	醤油　ブイヨン　塩　こしょう	牛乳（乳） 食パン（小麦・乳） ラビオリ（小麦）	599	18.7
20 木	しそごはん　牛乳 きつねうどん 野菜のごまあえ	ごまの栄養について知ろう	ごはん　ごま 砂糖　うどん ごま	牛乳 鶏肉　かまぼこ　油あげ　わかめ ちくわ	玉葱　人参　ねぎ ほうれん草　もやし　キャベツ　人参	しそごはんの素 醤油　酒　みりん 醤油　みりん	牛乳（乳） うどん（小麦）	595	21.4
21 金	タコライス　牛乳 オニオンスープ 佐賀みかんゼリー	タコライスを味わおう ハッピーにんじん	ごはん じゃがいも　ゼリー１個	牛乳 豚ひき肉　牛ひき肉　大豆 チーズ ベーコン	にんにく　にんじん　たまねぎ ピーマン　トマト水煮 キャベツ　トマト 玉葱ソテーオニオンにんじん　ほうれん草　しめじ	ケチャップ　チリパウダー　ソース	牛乳（乳）	642	23.6
24 月	ミルクパン　牛乳 トマトとなすのスパゲッティー ハムのマリネ	図書コラボ給食「ぎょうれつのできるスパゲッティやさん」	ミルクパン スパゲッティー　オリーブ油1 フレンチドレッシング	牛乳 ベーコン ロースハム	なす　玉葱　しめじ　トマト　バジル にんにく 玉葱　キャベツ　きゅうり　にんじん	トマトケチャップ　ウスターソース　赤ワイン 塩こしょう　デミグラスソース　ブイヨン	ミルクパン（小麦・乳）牛乳 スパゲティーミニ（小麦） 牛乳（乳）	572	20.5
25 火	ごはん　牛乳 メンチカツ 切り干大根の炒め煮 みそ汁	図書コラボ給食「あげる」	ごはん 油 油 じゃがいも	牛乳 メンチカツ１個 さつま揚げ 油揚げ　米みそ　煮干し　わかめ	切干大根　こんにゃく　にんじん　いんげん たまねぎ　ねぎ　にんじん　えのき	みりん　酒　薄口・濃口しょうゆ	牛乳（乳） メンチカツ（小麦）	648	20.7
26 水	食パン　牛乳 チーズグラタン 肉団子と野菜のスープ きなこクリーム	図書コラボ給食「れいぞうこのおくのおく」	食パン ホワイトソース　バター　マカロニ じゃがいも　油 きなこクリーム１個	牛乳 鶏もも肉　牛乳　チーズ 肉団子	たまねぎ　にんじん　しめじ たまねぎ　にんじん　ほうれん草　とうもろこし　パセリ	がらスープ　ブイヨン　白ワイン　塩こしょう がらスープ　ブイヨン　薄口しょうゆ　塩こしょう　白ワイン	食パン（小麦・乳） 牛乳、バター、チーズ（乳） スクールミートボール（小麦）	603	23.9
27 木	ごはん　牛乳 さばの塩焼き きんぴらごぼう 豆腐と卵のすまし汁	図書コラボ給食「やきざかなののろい」	ごはん ごま油　砂糖　ごま	牛乳 さば 昆布　鰹節　たまご　豆腐	ごぼう　にんじん　いんげん　こんにゃく 玉葱　ほうれん草　人参　えのき　ねぎ	しょうゆ　みりん　酒 醤油　みりん　塩	牛乳（乳）	634	27.2
28 金	麦ごはん　牛乳 ポークカレー 大豆のカリカリサラダ	図書コラボ給食「しょうてんがいくん」	麦ごはん　油 じゃがいも 和風ドレッシング	牛乳 豚肉 ハム　大豆	玉葱　人参　にんにく りんごピューレ きゅうり　にんじん　パプリカ　キャベツ	酒　ルウ	牛乳（乳）	602	22.1

※第3金曜日・土・日は佐賀県食育の日