



6月献立予定表



はつかいちしりつみやじましよう ちゅうがっこう
廿日市市立宮島小・中学校

はつかいち しりつみやじまがっこうきゅうしよく
廿日市市立宮島学校給食センター

今月の献立目標

歯をじょうぶにしよう!

日(曜)	献立名	材料名			野菜の量 (g)	栄養量		ひとくちメモ
		賞の食品	赤の食品	緑の食品		エネルギー (kcal)	食塩相当量 (g)	
4 (火)	ごはん くわかめのつくだにおやこに きゅうりとはるさめのすのもの 牛乳	ごめ じゃがいも ごめあぶら きびざとう はるさめ ごめあぶら ごま	とりにく たまご しらすぼし ちくわ くわかめ 牛乳	にんじん たまねぎ きゅうり にんにく しょうが ねぎ	小 110 中 143	604 2.9 744 3.7	◆献立紹介◆ かみごたえ、カルシウムがいっぱい 6月の給食には、歯を丈夫にする、かみごたえのある食品、カルシウムを多く含む食品をたくさんとり入れました。	
5 (水)	【世界味めぐりの旅 インド料理】ターメリックライス ダルカリー たまねぎのアチャール フルーツインラッシー 牛乳	ごめ むぎ パター こむぎこ きびざとう オリーブあぶら	ひよこめめ とりにく わかめ ヨーグルト 牛乳	パセリ たまねぎ にんじん にんにく しょうが レーズン きゅうり レモン みかん パイン もも パナナ	小 131 中 170	624 1.4 770 1.8	◆世界味めぐりの旅◆ 5日(水) インド料理 ◆ダルカリー ダルとは、インドの言葉で「豆」のことをいい、豆のカレーです。特に、ひよこ豆はインドでは大変よく食べられる豆です。 ◆アチャール インドで日常的に食べられている漬物(ピクルス)のような料理です。 ◆ラッシー ヨーグルトと牛乳を混ぜた飲み物です。給食では、フルーツのヨーグルト和えをアレンジします。	
7 (金)	ごはん ししゃものごまにしょくあげ そらまめのおゆで じゃがいものうまに れいとうみかん 牛乳	ごめ こむぎこ ごま なたねあぶら じゃがいも ごめあぶら きびざとう	ししゃも とりにく 牛乳	そらまめ にんじん たまねぎ にんにく さやいんげん みかん	小 92 中 120	695 1.6 869 2.0	◆今年も吉和から届きます!◆ 12日(水) あまごと舞茸 今年も、吉和の清流で育てられたおいしいあまごが届きます。あまごは、きれいで冷たい水を好むといわれています。吉和の自然環境は、あまごの生育にぴったりの環境です。また、吉和の郷土料理である「呉汁」には、吉和の舞茸を使います。自然豊かな吉和の味を、味わってくださいね。	
10 (月)	もぶりごはん ひややつこ さつまじる 牛乳	ごめ きびざとう さつまいも	あぶらあげ くらめ とうふ とりにく こんぶ みそ 牛乳	ほしいたけ さやいんげん ねぎ にんにく だいこん こんにやく ねぎ ごぼう	小 60 中 78	615 2.6 758 3.3	◆今年も吉和から届きます!◆ 5日(水) インド料理 ◆ダルカリー ダルとは、インドの言葉で「豆」のことをいい、豆のカレーです。特に、ひよこ豆はインドでは大変よく食べられる豆です。 ◆アチャール インドで日常的に食べられている漬物(ピクルス)のような料理です。 ◆ラッシー ヨーグルトと牛乳を混ぜた飲み物です。給食では、フルーツのヨーグルト和えをアレンジします。	
11 (火)	ごはん にくじゃが アーモンドあえ メロン 牛乳	ごめ じゃがいも ごめあぶら アーモンド きびざとう	ぶたにく 牛乳	にんじん たまねぎ いとこんにやく さやいんげん キャベツ こまつな メロン	小 114 中 148	594 1.0 734 1.1	◆今年も吉和から届きます!◆ 5日(水) インド料理 ◆ダルカリー ダルとは、インドの言葉で「豆」のことをいい、豆のカレーです。特に、ひよこ豆はインドでは大変よく食べられる豆です。 ◆アチャール インドで日常的に食べられている漬物(ピクルス)のような料理です。 ◆ラッシー ヨーグルトと牛乳を混ぜた飲み物です。給食では、フルーツのヨーグルト和えをアレンジします。	
12 (水)	よしわしよざいこんだて【吉和食材献立】ごはん あまごのからあげ きゅうりのうめおかかあえ だんごいりごじる 牛乳	ごめ でんぶん なたねあぶら しらたまもち	あまご かつおぶし だいず あぶらあげ みそ 牛乳	きゅうり だいこん こんにやく にんじん まいたけ ねぎ うめぼし	小 68 中 88	621 2.1 770 2.7	◆今年も吉和から届きます!◆ 5日(水) インド料理 ◆ダルカリー ダルとは、インドの言葉で「豆」のことをいい、豆のカレーです。特に、ひよこ豆はインドでは大変よく食べられる豆です。 ◆アチャール インドで日常的に食べられている漬物(ピクルス)のような料理です。 ◆ラッシー ヨーグルトと牛乳を混ぜた飲み物です。給食では、フルーツのヨーグルト和えをアレンジします。	
13 (木)	ちゅうかどんぶり ばんさんすう いりことだいずのあげに 牛乳	ごめ でんぶん ごまあぶら はるさめ きびざとう ごま なたねあぶら	ぶたにく いか ちくわ うずらたまご ハム かえりいりこ だいず 牛乳	にんじん たけのこ キャベツ たまねぎ チンゲンサイ しょうが きゅうり	小 168 中 218	638 1.9 791 2.4	◆今年も吉和から届きます!◆ 5日(水) インド料理 ◆ダルカリー ダルとは、インドの言葉で「豆」のことをいい、豆のカレーです。特に、ひよこ豆はインドでは大変よく食べられる豆です。 ◆アチャール インドで日常的に食べられている漬物(ピクルス)のような料理です。 ◆ラッシー ヨーグルトと牛乳を混ぜた飲み物です。給食では、フルーツのヨーグルト和えをアレンジします。	
14 (金)	ひじきごはん まつがせやき もやしのこんぶあえ ながいもじる 牛乳	ごめ きびざとう ごめあぶら でんぶん ごま ながいも	ひじき まぐろのみずに とりにく とうふ たまご みそ こんぶ あぶらあげ 牛乳	にんじん ごぼう たまねぎ ねぎ えだまめ もやし だいこん えのきたけ	小 125 中 163	572 2.6 705 3.6	◆今年も吉和から届きます!◆ 5日(水) インド料理 ◆ダルカリー ダルとは、インドの言葉で「豆」のことをいい、豆のカレーです。特に、ひよこ豆はインドでは大変よく食べられる豆です。 ◆アチャール インドで日常的に食べられている漬物(ピクルス)のような料理です。 ◆ラッシー ヨーグルトと牛乳を混ぜた飲み物です。給食では、フルーツのヨーグルト和えをアレンジします。	
17 (月)	なめし きりぼしだいこんのたまごやき こふきいも ごぼうしぐれに 牛乳	ごめ ごま きびざとう ごめあぶら じゃがいも ごまあぶら	しらすぼし ぶたにく たまご なまあげ さつまあげ 牛乳	こまつな きりぼしだいこん しょうが にんじん ねぎ ごぼう たまねぎ こんにやく しめじ	小 139 中 181	677 1.9 842 2.4	◆今年も吉和から届きます!◆ 5日(水) インド料理 ◆ダルカリー ダルとは、インドの言葉で「豆」のことをいい、豆のカレーです。特に、ひよこ豆はインドでは大変よく食べられる豆です。 ◆アチャール インドで日常的に食べられている漬物(ピクルス)のような料理です。 ◆ラッシー ヨーグルトと牛乳を混ぜた飲み物です。給食では、フルーツのヨーグルト和えをアレンジします。	
18 (火)	こくとうパン ポークビーンズ あじさいサラダ さくらんぼ 牛乳	パン(くるごとう) じゃがいも きびざとう オリーブあぶら アーモンド ごめあぶら	きんときまめ ぶたにく 牛乳	たまねぎ にんじん さやいんげん セロリ コーン キャベツ きゅうり むらさきキャベツ さくらんぼ	小 117 中 152	608 2.1 755 2.8	◆今年も吉和から届きます!◆ 5日(水) インド料理 ◆ダルカリー ダルとは、インドの言葉で「豆」のことをいい、豆のカレーです。特に、ひよこ豆はインドでは大変よく食べられる豆です。 ◆アチャール インドで日常的に食べられている漬物(ピクルス)のような料理です。 ◆ラッシー ヨーグルトと牛乳を混ぜた飲み物です。給食では、フルーツのヨーグルト和えをアレンジします。	
19 (水)	【食育の日 和食の基本献立】ごはん さばのおやき だいこんおろし こまつなとだいずのおひたし みそじる 牛乳	ごめ きびざとう	さば だいず わかめ かつおぶし とうふ あぶらあげ みそ 牛乳	だいこん こまつな もやし たまねぎ えのきたけ ねぎ	小 98 中 127	649 2.3 805 3.0	◆今年も吉和から届きます!◆ 5日(水) インド料理 ◆ダルカリー ダルとは、インドの言葉で「豆」のことをいい、豆のカレーです。特に、ひよこ豆はインドでは大変よく食べられる豆です。 ◆アチャール インドで日常的に食べられている漬物(ピクルス)のような料理です。 ◆ラッシー ヨーグルトと牛乳を混ぜた飲み物です。給食では、フルーツのヨーグルト和えをアレンジします。	
20 (木)	えびのクリームライス マカロニサラダ ジュリアンスープ 牛乳	ごめ むぎ パター ごめあぶら こむぎこ マカロニ じゃがいも マヨネーズ	とりにく えび チーズ ぶたにく なまクリーム 牛乳	たまねぎ しめじ ピーマン きゅうり コーン にんじん セロリ キャベツ	小 158 中 205	727 2.3 903 3.0	◆今年も吉和から届きます!◆ 5日(水) インド料理 ◆ダルカリー ダルとは、インドの言葉で「豆」のことをいい、豆のカレーです。特に、ひよこ豆はインドでは大変よく食べられる豆です。 ◆アチャール インドで日常的に食べられている漬物(ピクルス)のような料理です。 ◆ラッシー ヨーグルトと牛乳を混ぜた飲み物です。給食では、フルーツのヨーグルト和えをアレンジします。	
21 (金)	ジャージャーめん ひじきのかふうあえ サーターアランダギー 牛乳	ちゅうかめん ごまあぶら きびざとう でんぶん こむぎこ くるごとう なたねあぶら	ぶたにく みそ ひじき しらすぼし たまご 牛乳	しろねぎ たまねぎ しょうが たけのこ もやし ほしいたけ きゅうり キャベツ にんじん	小 131 中 170	591 3.0 729 3.8	◆今年も吉和から届きます!◆ 5日(水) インド料理 ◆ダルカリー ダルとは、インドの言葉で「豆」のことをいい、豆のカレーです。特に、ひよこ豆はインドでは大変よく食べられる豆です。 ◆アチャール インドで日常的に食べられている漬物(ピクルス)のような料理です。 ◆ラッシー ヨーグルトと牛乳を混ぜた飲み物です。給食では、フルーツのヨーグルト和えをアレンジします。	
24 (月)	さんしょくどんぶり じゃがいものみそマヨネーズあえ けんちんじる 牛乳	ごめ きびざとう さとう ごめあぶら じゃがいも マヨネーズ ごまあぶら	とりにく たまご みそ とうふ 牛乳	しょうが ほうれんそう だいこん にんじん ごぼう こんにやく ねぎ	小 85 中 111	636 1.8 792 2.4	◆今年も吉和から届きます!◆ 5日(水) インド料理 ◆ダルカリー ダルとは、インドの言葉で「豆」のことをいい、豆のカレーです。特に、ひよこ豆はインドでは大変よく食べられる豆です。 ◆アチャール インドで日常的に食べられている漬物(ピクルス)のような料理です。 ◆ラッシー ヨーグルトと牛乳を混ぜた飲み物です。給食では、フルーツのヨーグルト和えをアレンジします。	
25 (火)	ごはん ごもくに ほうれんそうのいそあえ メロン 牛乳	ごめ じゃがいも きびざとう ごめあぶら マヨネーズ	だいず とりにく なまあげ こんぶ のり 牛乳	にんじん こんにやく さやいんげん ほしいたけ ほうれんそう もやし しめじ メロン	小 75 中 98	624 1.1 774 1.3	◆今年も吉和から届きます!◆ 5日(水) インド料理 ◆ダルカリー ダルとは、インドの言葉で「豆」のことをいい、豆のカレーです。特に、ひよこ豆はインドでは大変よく食べられる豆です。 ◆アチャール インドで日常的に食べられている漬物(ピクルス)のような料理です。 ◆ラッシー ヨーグルトと牛乳を混ぜた飲み物です。給食では、フルーツのヨーグルト和えをアレンジします。	
26 (水)	【まごわやさしい献立】あずきごはん さわらのみぞれやき しるりのからしあえ なめこじる 牛乳	ごめ ごま きびざとう じゃがいも	あずき さわら しらすぼし わかめ みそ 牛乳	レモン だいこん しょうが にんじん しろねぎ しろりり なめこ たまねぎ ねぎ	小 99 中 129	558 2.8 686 3.7	◆今年も吉和から届きます!◆ 5日(水) インド料理 ◆ダルカリー ダルとは、インドの言葉で「豆」のことをいい、豆のカレーです。特に、ひよこ豆はインドでは大変よく食べられる豆です。 ◆アチャール インドで日常的に食べられている漬物(ピクルス)のような料理です。 ◆ラッシー ヨーグルトと牛乳を混ぜた飲み物です。給食では、フルーツのヨーグルト和えをアレンジします。	
27 (木)	ガーリックトースト ごぼうの Pasta かりぼりサラダ 牛乳	パン パター オリーブあぶら スパゲティ きびざとう ごめあぶら	ぶたにく 牛乳	にんにく パセリ ごぼう ねぎ きゅうり だいこん にんじん	小 92 中 120	616 1.6 762 2.0	◆今年も吉和から届きます!◆ 5日(水) インド料理 ◆ダルカリー ダルとは、インドの言葉で「豆」のことをいい、豆のカレーです。特に、ひよこ豆はインドでは大変よく食べられる豆です。 ◆アチャール インドで日常的に食べられている漬物(ピクルス)のような料理です。 ◆ラッシー ヨーグルトと牛乳を混ぜた飲み物です。給食では、フルーツのヨーグルト和えをアレンジします。	
28 (金)	いわしのかばやきどんぶり キャベツのあまずあえ さっぱりレモン牛乳プリン 牛乳	ごめ なたねあぶら ごま さとう でんぶん きびざとう	いわし あぶらあげ なまクリーム 牛乳	しょうが キャベツ にんじん きゅうり レモン	小 51 中 66	688 1.2 859 1.5	◆今年も吉和から届きます!◆ 5日(水) インド料理 ◆ダルカリー ダルとは、インドの言葉で「豆」のことをいい、豆のカレーです。特に、ひよこ豆はインドでは大変よく食べられる豆です。 ◆アチャール インドで日常的に食べられている漬物(ピクルス)のような料理です。 ◆ラッシー ヨーグルトと牛乳を混ぜた飲み物です。給食では、フルーツのヨーグルト和えをアレンジします。	

* 都合により献立内容を変更する場合があります。
* 3日(月)運動会の代休、6日(木)は運動会予備日で給食はありません。



きじゅんりょう しょうがっこう
* 基準量 (小学校)
エネルギー 650キロカロリー
食塩相当量 2.0g未満
野菜の量 100~120g
* 基準量 (中学校)
エネルギー 800キロカロリー
食塩相当量 2.5g未満
野菜の量 120g