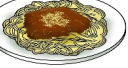




6月のこんだて表



中津川市・東白川村食と文化の館

月	火	水	木	金
2  かぼちゃの そぼろ煮 とりにく 鶏肉のレモ ン味   ごはん なめこともずくの汁	3  とき 土佐煮 ちくわのひ すい揚げ  うどん	4  ブルーベリータルト じゃがいも の炒め煮 わかさぎの なんばんづ 南蛮漬け   ごはん ガツンとんじる	5  くらごまクリーム チキンとポテト のガーリック炒 め かみかみサ ラダ   しよくパン コンソメスープ	6  かいそう 海藻サラダ だいず 大豆と小魚 の磯がらめ  チキンカレーライス
9  あじさいゼリー ひじきの炒 め煮 豚肉のかり ん揚げ   ごはん ごもくじる	10  にんじんシ リシリ こくろ 黒糖きなこ 煮しパン  ごもくラーメン	11  オレンジ きくらげサ ラダ あげギョー ザ   ちゅうかはん ちゅうかはんのく	12  しん 新じゃがタマの マヨネーズ焼き せん 半切りサラ ダ   しよくパン おぎいりスープカレー	13  き 切り干し大 根のサラダ そぼろ丼の 具   いりどりそぼろどん じゃがいものみそじる
16  さつまいもだいふく わかめのあ えもの けいちゃん   ごはん しんたまねぎのみそじる	17  グリーンサ ラダ ししゃもの がんせきあ 右石揚げ  ミートスパゲッティ	18  小魚 やさしい 野菜のうま 煮 あつあ 厚揚げのそ ぼろかけ   ごはん こじる	19  ウスターソース チキンカツ キャベツの ペペロン チーノ   こめこしよくパン クリームシチュー	20  コアコアヨーグルト トマト肉 じゃが さばの香味 や 焼き   ごはん かみなりじる
23  たけのこ入 りきんぴら わらう 和風おろし ハンバーグ   ごはん 豆腐汁	24  煮びたし だいず入りか き揚げ  カレーうどん	25  ふまつな 小松菜とツ ナの炒め煮 さばの竜田 揚げ   ごはん なつけんちんじる	26  ウィンナー ポテトサラ ダ   セルフドッグ ミネストローネ	27  だいこん 大根サラダ さばのみそ チーズ焼き   ごはん すましじる
30  ホイコー ロー シューマイ   ごはん にぎやかわかめスープ	 ねっちゅうしょう よほう 熱中症を予防しよう！ 6月になると、気温が高くなり、夏のような暑さになることがあります。この時期は、体が暑さに慣れていないので、熱中症にかかりやすくなります。こまめに水分を補給して、熱中症を予防しましょう。また、暑さに負けない体を作るために、規則正しい生活を送り、栄養バランスのとれた食事をしましょう。 			

* 都合により献立内容を変更することがあります。

* 学校給食における米、大豆、県産野菜については、学校給食地産地消推進事業より、県・市・JAグループから補助を受けています。

<小学校>

令和7年6月 献立表

日付		献立名	からだをつくるもの (あか)	からだの調子をととのえるもの (みどり)	からだの熱や力になるもの (き)	エネルギー タンパク質 脂肪 塩分
2	月	ごはん、鶏肉のレモン味、かぼちやのそぼろ煮、なめこもずくの汁、牛乳	ひきわり大豆、一口厚揚げ、もずく、鶏むね肉、牛乳	西洋かぼちゃ、たまねぎ、ねぎ、レモン、なめこ	麦、精白米、でんぶん、中ざら、米ぬか油、サラダ油	665kcal 30.4g 18.9g 1.6g
3	火	うどん、ちくわのひすい揚げ、土佐煮、牛乳	油あげ、あおのり、竹輪、鶏もも肉、牛乳	こまつな、チンゲンサイ、にんじん、ねぎ、ほうれんそう、しいたけ	小麦粉、うどん、でんぶん、上白糖、大豆油	649kcal 29.9g 20.5g 2.8g
4	水	ごはん、わかさぎの南蛮漬け、じゃがいもの炒め煮、ガツン豚汁、ブルーベリータルト、牛乳	豆腐(木綿)、わかさぎ、豚肩肉、牛乳	ごぼう、だいこん、たまねぎ、トマト、にんじん、ねぎ、ピーマン、しょうが・おろし	麦、精白米、米粉、こんにやく、じゃがいも、でんぶん、上白糖、ごま油、米ぬか油、お米deブルーベリータルト	699kcal 25.7g 22.5g 2.3g
5	木	食パン、黒ごまクリーム、チキンとポテトのガーリック炒め、かみかみサラダ、コンソメスープ、牛乳	くきわかめ、ベーコン、鶏むね肉、牛乳	キャベツ、きゅうり、切り干し大根、たまねぎ、冷凍コーン、にんじん、レモン	食パン、じゃがいも、でんぶん、黒ごまクリームFe、オリーブ油	637kcal 27.3g 19.7g 2.7g
6	金	チキンカレーライス、大豆と小魚の磯がらめ、海藻サラダ、牛乳	大豆、あおのり、海藻、食べられる煮干し、鶏むね肉、鶏もも肉、牛乳、牛乳、プロセスチーズ	きゅうり、だいこん、たまねぎ、にんじん	麦、精白米、米の粉、じゃがいも、でんぶん、上白糖、米ぬか油、大豆油、無塩バター、カレールー	706kcal 31.7g 19.9g 2.6g
9	月	ごはん、豚肉のかりん揚げ、ひじきの炒め煮、五目汁、あじさいゼリー、牛乳	豆腐(木綿)、ひじき、ツナレトルト、豚もも短冊、牛乳	いんげん、だいこん、にんじん、ねぎ、ほうれんそう、しょうが・おろし	麦、精白米、米粉、こんにやく、でんぶん、上白糖、中ざら、白いりごま、米ぬか油、大豆油	650kcal 25.8g 17.7g 2.1g
10	火	五目ラーメン、黒糖きなこ蒸しパン、にんじんシリシリ、牛乳	きな粉、ツナレトルト、なると、豚肩肉、殺菌液卵、牛乳、牛乳	キャベツ、にんじん、ねぎ、ほうれんそう、きくらげ・乾	こむぎ・ホットケーキ用、中華めん、米の粉、黒砂糖、米ぬか油	633kcal 27.0g 17.6g 2.3g
11	水	中華飯、揚げギョーザ、きくらげサラダ、オレンジ、牛乳	豚肩肉、牛乳、ぎょうざ(冷凍)	こまつな、だいこん、たまねぎ、チンゲンサイ、にんじん、はくさい、オレンジ、きくらげ・乾、しょうが・おろし	麦、精白米、でんぶん、ごま油、大豆油	632kcal 21.3g 22.7g 2.2g
12	木	食パン、新じゃがタマのマヨネーズ焼き、千切りサラダ、麦入りスープカレー、牛乳	ツナレトルト、鶏もも肉、牛乳	キャベツ、こまつな、たまねぎ、トマト、なす、にんじん	麦、食パン、じゃがいも、オリーブ油、米ぬか油、マヨネーズ	673kcal 23.0g 29.0g 2.8g
13	金	彩りそぼろ丼、切り干し大根サラダ、じゃがいものみそ汁、牛乳	ひきわり大豆、一口厚揚げ、豚ひき肉、鶏ひき肉、牛乳	えだまめ・冷凍、こまつな、しょうが、切り干し大根、たまねぎ、冷凍コーン、にんじん、ねぎ	麦、精白米、じゃがいも、上白糖、米ぬか油	620kcal 26.7g 20.3g 1.9g
16	月	ごはん、けいちゃん、わかめのあえもの、新玉ねぎのみそ汁、さつまいも大福、牛乳	わかめ、わかめ、鶏むね肉、鶏もも肉、牛乳	キャベツ、きゅうり、たまねぎ、新たまねぎ、冷凍コーン、にんじん、ねぎ、えのきたけ、しめじ、しょうが・おろし	麦、精白米、じゃがいも、上白糖、米ぬか油	630kcal 26.5g 16.2g 1.6g
17	火	ミートスパゲッティ、ししゃもの岩石揚げ、グリーンサラダ、牛乳	ひきわり大豆、あおのり、ししゃも、豚ひき肉、牛乳、牛乳、プロセスチーズ	キャベツ、きゅうり、こまつな、たまねぎ、トマト(缶)、にんじん、にんにく、しょうが・おろし	小麦粉、ソフトスパゲティ式麺、米粉、上白糖、オリーブ油、大豆油	756kcal 37.6g 26.1g 2.7g
18	水	ごはん、厚揚げのそぼろかけ、野菜のうま煮、ごじる、小魚、牛乳	大豆ペースト、ひきわり大豆、一口厚揚げ、パプリッシュ、はんぺん、鶏むね肉、鶏ひき肉、牛乳	ごぼう、だいこん、たまねぎ、にんじん、ねぎ、ほうれんそう、しいたけ、しょうが・おろし	麦、精白米、じゃがいも、こんにやく(赤こんにやく)、中ざら、米ぬか油	655kcal 30.8g 20.1g 2.4g
19	木	米粉食パン、チキンカツ、キャベツのペペロンチーノ、クリームシチュー、牛乳	ベーコン、鶏むね肉、牛乳、牛乳	キャベツ、たまねぎ、にんじん	小麦粉、米粉パン、パン粉、米の粉、じゃがいも、オリーブ油、米ぬか油、大豆油、無塩バター	754kcal 33.5g 28.1g 2.6g
20	金	ごはん、さばの香味焼き、トマト肉じゃが、かみなり汁、ココアヨーグルト、牛乳	豆腐(木綿)、さば、豚肩肉、牛乳、ヨーグルト(ココアアブラス)	いんげん、ごぼう、だいこん、たまねぎ、トマト、にんじん、ねぎ、しょうが・おろし	麦、精白米、こんにやく、じゃがいも、中ざら、ごま油、米ぬか油	698kcal 32.0g 23.1g 1.8g
23	月	ごはん、和風おろしハンバーグ、たけのこ入りきんぴら、豆腐汁、牛乳	豆腐(木綿)、牛乳、ハンバーグFe	いんげん、ごぼう、しょうが、だいこん、たけのこ、たまねぎ、にんじん、ほうれんそう、えのきたけ、しいたけ	麦、精白米、でんぶん、中ざら、白いりごま、米ぬか油	560kcal 22.3g 14.7g 2.2g
24	火	カレーうどん、大豆入りかき揚げ、煮びたし、牛乳	蒸し大豆、一口厚揚げ、油あげ、鶏もも肉、牛乳	キャベツ、ごぼう、切り干し大根、たまねぎ、チンゲンサイ、にんじん、ねぎ、しいたけ	小麦粉、うどん、米の粉、さつまいも、でんぶん、米ぬか油、カレールー	680kcal 26.4g 20.9g 2.2g
25	水	ごはん、さばの竜田揚げ、小松菜とツナの炒め煮、夏けんちん汁、牛乳	一口厚揚げ、油あげ、さば、ツナレトルト、牛乳	西洋かぼちゃ、ごぼう、こまつな、だいこん、切り干し大根、にんじん、ねぎ、しいたけ、しょうが・おろし	麦、精白米、でんぶん、中ざら、米ぬか油、大豆油	674kcal 29.7g 27.9g 1.7g
26	木	セルフドッグ、ポテトサラダ、ミネストローネ、牛乳	蒸し大豆、ウインナー、鶏むね肉、牛乳	きゅうり、たまねぎ、冷凍コーン、トマト(缶)、にんじん、しめじ	コッペパン(給食用)、マカロニ、じゃがいも、オリーブ油、ハーフマヨネーズ	619kcal 24.5g 30.4g 2.8g
27	金	ごはん、さばのみそチーズ焼き、大根サラダ、すまし汁、牛乳	豆腐(木綿)、さば、糸かまぼこ、牛乳、とろけるチーズ	えだまめ・冷凍、しそ(葉)、だいこん、たまねぎ、冷凍コーン、にんじん、ねぎ、ほうれんそう	麦、精白米、上白糖	662kcal 27.0g 26.0g 1.9g
30	月	ごはん、シューマイ、ホイコーロー、にぎやかわかめスープ、牛乳	豆腐(木綿)、わかめ、くきわかめ、豚肩ロース、牛乳、肉シューマイ	キャベツ、たまねぎ、にんじん、ねぎ、めかぶわかめ、しょうが・おろし	麦、精白米、三温糖、白いりごま、ごま油、米ぬか油	616kcal 25.5g 22.3g 2.4g