

# こんだてひょう 6がつ

2020年6月  
妙高市立新井北小学校

日	曜日	献立名	使用食材			エネルギー たんぱく質 塩分
			血やにくになる食品	熱ゆ力になる食品	体の調子を整える食品	
1	月	むぎごはん トマトたっぷりハヤシライス ぎゅうにゅう かいそうとこんにやくのサラダ ヨーグルト	ぎゅうにゅう ぶたにく わかめ ヨーグルト	おおむぎ ごはん じゃがいも ハヤシルウ あぶら ごま	たまねぎ にんじん エリンギ しょうが にんにく トマト キャベツ きゅうりこんにやく	700 21.8 2.8
2	火	ゆでちゅうかめん ごまみそラーメンスープ ぎゅうにゅう はるまき カレーもやし	ぎゅうにゅう ぶたにく わかめ	ゆでちゅうかめん あぶら ごま こむぎこ	しょうが にんにく たまねぎ キャベツ メンマ ほししいたけ コーン もやし にんじん ほうれんそう	657 26.5 2.4
3	水	ごはん ぎゅうにゅう ししゃものしちみやき なすのきんぴら こうやどうふのたまごとしに	ぎゅうにゅう ししゃも さつまあげ ぶたにく こうやどうふ たまご	ごはん さとう じゃがいも あぶら ごま	なす にんじん たけのこ つきこんにやく ピーマン たまねぎ しめじ さやえんどう	668 29.7 2.4
4	木	【カミカミ献立】 げんまいごはん ぎゅうにゅう いかのさらさらあげ かみかみサラダ まめっこじる	ぎゅうにゅう いか くわわかめ みそ あつあげ	げんまい アーモンド かたくりこ あぶら じゃがいも	キャベツ にんじん コーン だいこん ねぎ	647 27.3 2.0
5	金	ごはん ぎゅうにゅう あつあげのチリソースかけ こますあえ めぎすのつみれじる	ぎゅうにゅう あつあげ どうふ めぎす だいす みそ	ごはん ごまあぶら さとう ごま じゃがいも	しょうが にんにく ねぎ きゅうり もやし キャベツ だいこん たまねぎ にんじん	617 24.6 1.9
8	月	【和食の日 山形県】 ごはん ぎゅうにゅう さくらますのレモンじょうゆかけ ひやじる もうそうじる さくらんぼゼリー	ぎゅうにゅう さくらます あぶらあげ こうやどうふ うちまめ ぶたにく みそ	ごはん さとう じゃがいも ゼリー	にんじん ほうれんそう キャベツ ほししいたけ つきこんにやく たけのこ しめじ さくらんぼ	616 29.5 1.8
9	火	ごはん ぎゅうにゅう にこみハンバーグ キャベツのごまサラダ しんじゃがとアスパラのクリームスープ	ぎゅうにゅう ぶたにく チーズ ウインナー	ごはん ごま あぶら さとう じゃがいも ホワイトルウ いんげんまめ	にんにく たまねぎ キャベツ もやし にんじん トマト アスパラ きゅうり しめじ コーン パセリ	693 24.2 2.0
10	水	むぎごはん シーフードカレーライス ぎゅうにゅう あおだいすサラダ チーズ	ぎゅうにゅう いか あおだいす チーズ	おおむぎ ごはん じゃがいも カレールウ ごまあぶら さとう	にんじん たまねぎ しょうが にんにく キャベツ きゅうり	679 23.3 2.6
11	木	ごはん ぎゅうにゅう いわしのうめふうみソースかけ ごまあえ みそけんちんじる	ぎゅうにゅう いわし かつおぶし ぶたにく あつあげ みそ	ごはん あぶら かたくりこ ごま さとう	ほうれんそう もやし にんじん だいこん ごぼう ねぎ つきこんにやく	681 26.8 2.1
12	金	むぎごはん セルフブルコギどん ぎゅうにゅう きゅうりのごましょうゆづけ しんじゃがのみそじる	ぎゅうにゅう ぶたにく あぶらあげ だいす みそ わかめ	おおむぎ ごはん ごま はるさめ さとう あぶら じゃがいも	にんにく たまねぎ にんじん ほししいたけ いら きゅうり キャベツ えのきだけ	617 24.6 2.1
15	月	ごはん ぎゅうにゅう ぶたにくのこんにやくしょうゆかけ だいすとひじきのいりに なめこのみそじる	ぎゅうにゅう ぶたにく さつまあげ だいす ひじき どうふ みそ	ごはん ごま あぶら さとう じゃがいも	にんにく にんじん つきこんにやく いんげん なめこ ほうれんそう	607 28.1 2.0
16	火	おおむぎめん わふうじる ぎゅうにゅう はたはたのこめあげ のりナッツあえ	ぎゅうにゅう ぶたにく あぶらあげ はたはた のり	おおむぎめん あぶら こめこ アーモンド	ほししいたけ たまねぎ にんじん たけのこ もやし ほうれんそう キャベツ ねぎ	627 31.1 3.1
17	水	ごはん おかかぶりかけ ぎゅうにゅう シェパーズパイ グリーンサラダ やさいスープ	ぎゅうにゅう チーズ かつおぶし ぶたにく だいす ベーコン	ごはん あぶら バター じゃがいも さとう	たまねぎ にんにく トマト ブロッコリー もやし きゅうり キャベツ パセリ にんじん	620 21.3 2.1
18	木	ビスキュイこめこパン ぎゅうにゅう オムレツ イタリアンサラダ ビーンストマトスープ	ぎゅうにゅう たまご ベーコン だいす	こめこパン パター さとう アーモンド こむぎこ オリーブオイル じゃがいも	キャベツ にんじん コーン ピーマン トマト しめじ ほうれんそう	647 25.8 2.5
19	金	【ミヨーコーさん給食】 ごはん ぎゅうにゅう くるまふのあげに ゆかりあえ みょうこうだけのこじる	ぎゅうにゅう くるまふ さば たまご みそ	ごはん かたくりこ あぶら こめこ ごま じゃがいも	もやし キャベツ にんじん たまねぎ ひめたけのこ ねぎ	613 22.2 2.1
22	月	ごはん ぎゅうにゅう やきぎょうざ コーンおひたし ジャージャンとうふ	ぎゅうにゅう ぶたにく だいす あつあげ	ごはん こむぎこ さとう かたくりこ	ほうれんそう もやし にんじん しょうが にんにく たまねぎ たけのこ ほししいたけ ねぎ いら	678 27.8 2.2
23	火	【へらしお君の日】 ごはん ぎゅうにゅう さばのカレーやき いんげんのごまドレッシング なすのみそじる	ぎゅうにゅう さば あぶらあげ だいす みそ	ごはん ごまあぶら ごま じゃがいも	しょうが たまねぎ さやいんげん キャベツ もやし にんじん コーン なす ほうれんそう	651 24.1 1.9
24	水	キムチチャーハン ぎゅうにゅう あつやきたまご しおこんぶあえ ツナじゃが	ぎゅうにゅう ぶたにく たまご こんぶ ツナ あつあげ	ごはん じゃがいも あぶら	キムチ たまねぎ キャベツ きゅうり にんじん つきこんにやく いんげん	649 27.7 2.5
25	木	ごはん ぎゅうにゅう ことうすぶた ローストポテト もすくのみそじる	ぎゅうにゅう ぶたにく とうすぶたもすく どうふ みそ だいす	ごはん かたくりこ あぶら あぶら くらさとう オリーブあぶら じゃがいも	しょうが にんじん たまねぎ ねぎ たけのこ ほししいたけ ピーマン にんにく えのきだけ こまつな	658 26.1 2.0
26	金	ごはん ぎゅうにゅう さけのオリーブオイルやき キャベツとアーモンドのサラダ いらたまみそじる	ぎゅうにゅう さけ こなチーズ どうふ たまご	ごはん パンこ さとう アーモンド じゃがいも かたくりこ	キャベツ にんじん きゅうり たまねぎ えのきだけ いら	639 28.6 2.0
29	月	むぎごはん セルフごもくさんさいきんぴらどん ぎゅうにゅう あおりのポテト きぬさやのみそじる	ぎゅうにゅう ぶたにく とうふ さとう ごま あおりの くわわかめ	おおむぎ ごはん あぶら さとう ごま じゃがいも	にんじん ごぼう わらび こんにやく キャベツ たまねぎ さやえんどう	616 23.8 2.0
30	火	ごはん ぎゅうにゅう さばのみそに えだまめのわふうサラダ とりだんこスープ	ぎゅうにゅう さば みそ とりにく	ごはん ごまあぶら さとう	だいこん えだまめ キャベツ にんじん きゅうり しめじ ねぎ	673 29.2 2.3

月平均 エネルギー647kcal たんぱく質：26.1g 脂質：20.7g 塩分相当量：2.2g

### 【お知らせ】

食材の都合や感染性胃腸炎の流行等により調理法や献立が急遽変更になる場合があります。



妙高市では平成25年度より「みょうこう減塩生活大作戦」を実施し、減塩による生活習慣病予防に取り組んでいます。そこで給食でも、毎月【へらしお君の日】を設け、子どもたちに減塩の大切さを働きかけます。

