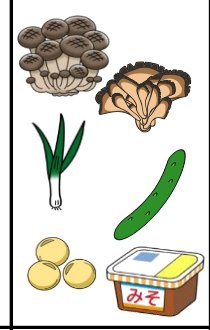
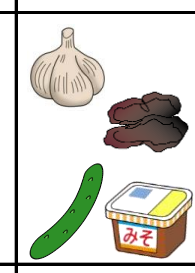
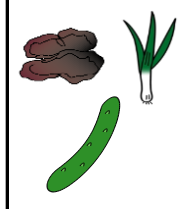
6月　給食献立予定表

給食目標　よくかんで食べよう。

イラストは，
その日の白根産です★

2023年6月　☆がついているものは業者が配達します。　白根学校給食センター（小学校・中学校）

日(曜)	こんだて	エネルギーのもと		体をつくる		体の調子をととのえる		ｴﾈﾙｷﾞｰ(kcal) 塩分(g)	備考
		たんすいかぶつ	ししつ	たんぱくしつ	むきしつ	ビタミン			
1日(木)	いりこいりなめし	こめ　さとう			いわし	だいこんな		（小）663 2.1 （中）814 2.6	臼井中２年なし
	わらびのみそしる			とうふ　あぶらあげ みそ		こまつな	わらび　えのきたけ		
	ぶたにくとだいずのあげに	でんぷん　じゃがいも さとう　こんにゃく こめこ　こむぎこ	あぶら	ぶたにく　だいず		にんじん アスパラガス	たけのこ　しいたけ		
	れいとうみかん						みかん		
	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう				
2日(金)	【祝！白根大凧合戦献立】							（小）587 2.0 （中）726 2.3	
	こだいまいごはん	こめ　こだいまい							
	だこがっせんあじつけのり	さとう		かつおぶし	のり　いりこ　こんぶ		しいたけ　とうがらし		
	しろねのめぐみじる	じゃがいも		ぶたにく　うちまめ あぶらあげ　みそ なるとまき		にんじん はねぎ	だいこん　まいたけ しめじ		
	おまつりたこやき	こむぎこ　さとう	あぶら	たこ			キャベツ　ねぎ　しょうが		
	はるさめサラダ	はるさめ　さとう	あぶら ごまあぶら			にんじん	キャベツ　きゅうり コーン		
	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう				
5日(月)	ごはん	こめ						（小）629 2.1 （中）776 2.4	
	にくじゃが	じゃがいも しらたき　さとう	あぶら	ぶたにく ぎゅうにく		にんじん いんげん	たまねぎ		
	アーモンドいりちりめんじゃこのつくだ	さとう	アーモンド		ちりめんじゃこ				
	そくせきづけ	さとう			わかめ	にんじん	キャベツ　きゅうり		
	アップルシャーベット☆	さとう					りんご		
	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう				
6日(火)	こめこパン	こめこ　さとう	あぶら		だっしふんにゅう			（小）667 2.5 （中）846 3.3	
	レモンはちみつジャム	はちみつ					レモン		
	グリーンポタージュ	じゃがいも	あぶら ホワイトルウ	ベーコン	ぎゅうにゅう なまクリーム こなチーズ	にんじん パセリ	グリンピース たまねぎ		
	アンサンブルエッグ	じゃがいも でんぷん　さとう	あぶら	ベーコン　たまご	チーズ ぎゅうにゅう		たまねぎ		
	コンビネーションサラダ	さとう	あぶら				キャベツ　きゅうり コーン　みかん		
	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう				
7日(水)	ごはん	こめ						（小）647 2.2 （中）796 2.8	
	マーボーライスのぐ	さとう　でんぷん	あぶら ごまあぶら	とうふ　ぶたにく だいず　ぎゅうにく とうにゅう　みそ		にんじん　にら	にんにく　しょうが ねぎ　きくらげ しいたけ		
	もやしのナムル	さとう	ごまあぶら			にんじん	もやし　コーン きゅうり		
	ミルクデザート☆	さとう			ぎゅうにゅう				
	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう				
8日(木)	ごはん	こめ						（小）601 2.1 （中）789 2.5	大鷲小５年なし
	なめことだいこんのみそしる			とうふ　あぶらあげ みそ		はねぎ	だいこん　なめこ		
	あじのなんばんづけ	さとう　でんぷん	あぶら ごまあぶら	あじ			しょうが　ねぎ		
	ごまびたし		ごま			こまつな　にんじん	キャベツ		
	（小）ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう				
	（中）いちごののむヨーグルト☆	さとう			ぎゅうにゅう		いちご		
9日(金)	ごはん	こめ						（小）604 2.2 （中）751 2.5	大鷲小５年なし 大通小２年なし
	かつおふりかけ	さとう　でんぷん		かつおぶし	のり				
	チンゲンサイとほたてのスープ			ほたて　とうふ		チンゲンサイ にんじん	しめじ たまねぎ		
	とりにくのカレーあげ	でんぷん	あぶら	とりにく					
	ビーフンソテー	ビーフン	あぶら	ぶたにく		ピーマン にんじん	たけのこ　きくらげ キャベツ　もやし		
	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう				
12日(月)	ようふうさんしょくごはん	こめ	あぶら	ウィンナー		にんじん	たまねぎ　コーン グリンピース	（小）572 2.5 （中）749 3.3	第一中学なし 北中なし 
	トマトとたまごのレタススープ	でんぷん		とうふ　たまご		トマト　にんじん はねぎ	レタス きくらげ		
	だいずコロッケ	パンこ　でんぷん さとう　こむぎこ	あぶら	だいず　ぶたにく		にんじん	たまねぎ		
	フレンチサラダ	さとう	あぶら				キャベツ　きゅうり パイン　みかん		
	（中）ブルーベリーゼリー☆	さとう　でんぷん					ブルーベリー		
	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう				
13日(火)	ごはん	こめ						（小）597 2.7 （中）757 3.3	第一中学なし 北中なし
	キムチとんじる	じゃがいも　さとう つきこんにゃく		とうふ　ぶたにく みそ	こんぶ	にんじん はねぎ	にんにく　しょうが はくさい　だいこん とうがらし　ねぎ		
	マスのしおこうじやき			マス					
	アーモンドあえ	さとう	アーモンド			こまつな　にんじん	キャベツ		
	アップルシャーベット☆	さとう					りんご		
	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう				
14日(水)	わかめごはん	こめ　さとう			わかめ			（小）601 2.7 （中）753 3.4	
	キャベツとあさりのみそしる			あさり あぶらあげ　みそ		はねぎ	キャベツ えのきたけ		
	ギョーザロール	こむぎこ　でんぷん さとう　パンこ こんにゃく	あぶら	ぶたにく　とりにく だいず		にら	キャベツ　たまねぎ ねぎ　にんにく しょうが		
	ポテトいり スクランブルエッグ	じゃがいも	あぶら	たまご　ベーコン		にんじん	コーン　グリンピース		
	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう				

日(曜)	こんだて	エネルギーのもと		体をつくる		体の調子をととのえる		ｴﾈﾙｷﾞｰ(kcal) 塩分(g)	備考
		たんすいかぶつ	ししつ	たんぱくしつ	むきしつ	ビタミン			
15日(木)	ごはん	こめ						（小）622 2.1 （中）774 2.4	小林小６年なし 大鷲小４年なし 大通小５年なし
	こんさいじる	じゃがいも つきこんにゃく		とうふ　みそ		にんじん はねぎ	だいこん ごぼう		
	ササミチーズフライ	こむぎこ　パンこ こめこ　でんぷん	あぶら	とりにく	チーズ				
	ひじきのしぐれに	さとう	あぶら	ぎゅうにく	ひじき ちりめんじゃこ	にんじん	しょうが　ごぼう えだまめ		
	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう				
16日(金)	【防　災　食　体　験　給　食】							（小）656 1.8 （中）812 2.1	小林小６年なし 大鷲小４年なし 大通小５年なし
	カレーあじごはん	こめ	あぶら						
	キーマカレー	じゃがいも	あぶら カレールウ	ぶたにく だいず		にんじん トマト	たまねぎ　にんにく グリンピース しめじ		
	かぶのフルーツづけ	さとう					かぶ　きゅうり なつみかん		
	かんぱん（小・中２こ）	こむぎこ　さとう	あぶら　ごま						
	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう				
19日(月)	【食育の日】～ラッキーにんじんデー　じゃがいものオイスターソースにのなかに、★の形のにんじんがはいっています～							（小）585 1.9	第一中学なし 臼井中なし 北中なし
	ごはん	こめ							
	じゃがいものｵｲｽﾀｰｿｰｽに	じゃがいも　さとう でんぷん	あぶら	なまあげ　ぶたにく		にんじん チンゲンサイ	たまねぎ　にんにく しょうが　きくらげ		
	あまえびのかんずりごまソース	さとう　でんぷん	あぶら　ごま	みそ	えび	トマト	ゆず　とうがらし		
	こんぶいりしおもみ				こんぶ	にんじん	キャベツ　きゅうり		
	いちごののむヨーグルト☆	さとう			ぎゅうにゅう		いちご		
20日(火)	ごはん	こめ						（小）628 2.5	第一中なし 臼井中なし 北中なし
	やさいふりかけ	さとう	あぶら	かつおぶし		ひろしまな　きょうな だいこんな　かぼちゃ にんじん	しそ		
	かきたまみそしる			とうふ　たまご　みそ		はねぎ	えのきたけ　たまねぎ		
	レバーいりメンチカツ	パンこ　でんぷん	あぶら	ぶたにく			たまねぎ		
	アーモンドおひたし		アーモンド			こまつな　にんじん	キャベツ		
	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう				
21日(水)	パプリカライス	こめ	あぶら					（小）617 2.6 （中）776 3.0	
	ホタテとあさりの クリームソース	こめこ	ホワイトルウ あぶら	あさり　ほたて いんげんまめ	こなチーズ ぎゅうにゅう	にんじん パセリ	たまねぎ しめじ		
	ブロッコリーサラダ		あぶら			ブロッコリー	キャベツ　きゅうり コーン　たまねぎ		
	さくらんぼ（小2こ・中3こ）						さくらんぼ		
	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう				
22日(木)	ごはん	こめ						（小）560 1.6 （中）787 2.3	臼井小６年なし
	さわにわん	はるさめ		ぶたにく　かまぼこ		にんじん　みずな	えのきたけ　ごぼう たけのこ		
	さばのカレーてりやき			さば					
	うめのりあえ	さとう			のり	ほうれんそう　にんじん	キャベツ　うめ		
	（中）チーズ				チーズ				
	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう				
23日(金)	【白根の特産品　しろね　きゅうり王子👑を味わって食べましょう！】							（小）633 2.1 （中）775 2.4	臼井小６年なし
	ごはん	こめ							
	もずくのみそしる			とうふ　みそ	もずく	はねぎ	えのきたけ		
	とりにくとだいずの チリソースに	でんぷん さとう	あぶら ごまあぶら	とりにく　だいず		ピーマン	たまねぎ　にんにく しょうが		
	きゅうりおうじのあまからづけ						きゅうり		
	ごまプリン	さとう　でんぷん	ごま		ぎゅうにゅう				
	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう				
26日(月)	キムタクごはん	こめ さとう	あぶら ごまあぶら	ベーコン	こんぶ	はねぎ　にんじん	だいこん　はくさい　ねぎ とうがらし　にんにく しょうが	（小）618 3.0 （中）757 3.8	
	ちゅうかふうたまごいりコーンスープ	でんぷん	ごまあぶら	たまご　とうふ		にんじん　チンゲンサイ	コーン　たまねぎ		
	はるまき	こむぎこ　こめこ でんぷん　さとう	あぶら　ごまあぶら	ぶたにく		にんじん	キャベツ　たまねぎ しいたけ　しょうが		
	キャベツのしおこうじづけ		ごまあぶら				キャベツ　きゅうり		
	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう				
27日(火)	ソフトめん	こむぎこ						（小）709 2.4 （中）904 2.9	北中1,2年なし
	チーズいり ミートソース		あぶら ハヤシルウ	ぎゅうにく ぶたにく だいず	こなチーズ	にんじん トマト	たまねぎ　しょうが にんにく　セロリー マッシュルーム		
	アーモンドいりシャキシャキサラダ	じゃがいも	アーモンド　あぶら			にんじん	きゅうり		
	すいか						すいか		
	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう				
28日(水)	ゆかりごはん	こめ				しそ		（小）603 2.5 （中）759 3.0	北中1,2年なし
	もやしとあぶらあげのみそしる	じゃがいも		あぶらあげ　みそ		はねぎ	えのきたけ　もやし		
	いかのたつたあげ	でんぷん	あぶら	いか			しょうが		
	チャプチェ	はるさめ さとう	あぶら ごまあぶら	ぶたにく		にんじん	にんにく　しょうが たけのこ　きゅうり きくらげ		
	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう				
29日(木)	むぎごはん	こめ　むぎ						（小）618 2.5 （中）812 3.0	
	ワンタンスープ	ワンタン		ぶたにく なるとまき		こまつな にんじん	もやし　ねぎ しいたけ　メンマ		
	コーンシューマイ （小２こ・中３こ）	こむぎこ　さとう でんぷん　パンこ	あぶら	たら　とうふ			コーン　たまねぎ		
	たまごりツナ そぼろどんのぐ	さとう　でんぷん	あぶら	ツナ　たまご		にんじん	たまねぎ　えだまめ きりぼしだいこん		
	（小）サワーゼリー☆	さとう	あぶら		ぎゅうにゅう		レモン		
	（中）ヨーグルト☆	さとう			ヨーグルト				
	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう				
30日(金)	ごはん	こめ						（小）600 2.3 （中）784 3.1	
	わかめとじゃがいものみそしる	じゃがいも		とうふ　みそ	わかめ	はねぎ	えのきたけ		
	ハンバーグのおろしソースがけ	さとう　パンこ でんぷん	あぶら	ぎゅうにく　ぶたにく	かんてん	しそ	だいこん　たまねぎ		
	ごまあえ	さとう	ごま			こまつな　にんじん	キャベツ		
	（中）かんそうこざかな	さとう			いわし				
	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう				