



6月 学校給食よていこんだて表



令和5年度

田野町給食センター

日	曜日	主食	牛乳	おかず(野菜・副菜・デザート)	体温やエネルギーになる食品(黄)		体をつくるものになる食品(赤)		体の調子をととのえる食品(緑)		たんぱく質(g)	エネルギー(kcal)
					ごめ・いち・砂糖など	油脂	肉・魚・たまご・豆類など	乳製品・海草・海藻など	緑黄色野菜	その他の野菜・果物		
1	木	ごはん		さばの竜田揚げ ゆず和え にらスープ	ごめ さとう でんぶん	サラダあぶら	さば かつおぶし とうふ	ぎゅうにゅう	にんじん にら	しょうが キャベツ もやし ゆず たまねぎ	幼 431	14.3
2	金	豚汁		ポテトサラダ あっさりコーンスープ	ごめ おおむぎ さとう じゃがいも でんぶん	サラダあぶら マヨネーズ ごまあぶら	ぶたにく ハム かまぼこ	ぎゅうにゅう	にんじん ねぎ	たまねぎ えのきたけ こんにやく キャベツ きゅうり コーン	幼 404	14.3
5	月	むぎごはん		マーボー豆腐 かみかみ和え	ごめ おおむぎ さとう でんぶん	サラダあぶら	とうふ ぶたにく みそ さきいか ハム	ぎゅうにゅう	にんじん ねぎ	たまねぎ しいたけ たけのこ にんにく しょうが だいこん きゅうり	幼 417	14.3
6	火	ごはん		鶏肉のバーベキューソース はりはり漬け たまねぎのみそ汁 海藻サラダ	ごめ さとう	ごま	とりにく あつあげ みそ	ぎゅうにゅう こんぶ からり わかめ	ねぎ にんじん	しょうが にんにく レモン汁 だいこん きゅうり たまねぎ えのきたけ	幼 412	14.3
7	水	ハヤシライス		お米のタルト	ごめ おおむぎ お米のタルト	サラダあぶら	ぶたにく ツナ	ぎゅうにゅう わかめ	にんじん	にんにく たまねぎ キャベツ だいこん ゆず	幼 505	14.3
8	木	ごはん		きびなごのかりかりフライ レモン和え けんちん汁	ごめ さとう さいとも	サラダあぶら	ツナ とりにく あぶらあげ	ぎゅうにゅう きびなご	にんじん ねぎ	キャベツ もやし レモン果汁 ごぼう だいこん こんにやく しょうが	幼 386	14.3
9	金	肉ごぼう ごはん		きゅうりとささみのごま酢和え いなかな汁	ごめ おおむぎ さとう じゃがいも	サラダあぶら ごま ごまあぶら	ぎゅうにゅう ぶたにく ささみ あつあげ みそ	ぎゅうにゅう わかめ	にんじん にら ねぎ	しょうが ごぼう きゅうり キャベツ ゆず だいこん しめじ	幼 390	14.3
12	月	ごはん		肉じゃが 生豚サラダ のりの佃煮	ごめ じゃがいも さとう	サラダあぶら	ぶたにく ささみ かつおぶし	ぎゅうにゅう わかめ のりつくだに	にんじん さやいんげん	たまねぎ こんにやく キャベツ きゅうり ゆず	幼 373	14.3
13	火	むぎごはん		切干大根の豚鍋 ピーマンともやしのおひたし わかめスープ	ごめ おおむぎ さとう	サラダあぶら ごま	ぶたにく たまご かつおぶし とうふ	ぎゅうにゅう わかめ	ねぎ ピーマン	だいこん たまねぎ しいたけ もやし しめじ	幼 403	14.3
14	水	ごはん		スタミナ炒め キャベツのゆず和え ゆでとうもろこし	ごめ さとう	サラダあぶら	ぶたにく かつおぶし	ぎゅうにゅう	にんじん ピーマン にら	たまねぎ キャベツ しめじ ほうさい きゅうり だいこん ゆず コーン	幼 430	14.3
15	木	ごはん		しいらのピリ辛揚げ じゃこサラダ なすのみそ汁	ごめ でんぶん さとう	サラダあぶら ごまあぶら	しいら みそ とうふ	ぎゅうにゅう からり	にんじん ねぎ	にんにく しょうが キャベツ きゅうり ゆず なす たまねぎ	幼 430	14.3
16	金	高知家のカレーの日 ナン		ドライカレー にんじんごまサラダ フルーツポンチ	パン じゃがいも さとう カクテルゼリー サイダー	サラダあぶら ごま	ぶたにく ひよこめ ハム	ぎゅうにゅう	にんじん トマト ピーマン	にんにく しょうが たまねぎ なす もやし マッシュルーム キャベツ きゅうり もも みかん バイナップル	幼 409	14.3
19	月	五目うどん		きゅうりのピクルス 五目きんぴら	うどん さとう	サラダあぶら	ぶたにく あぶらあげ だいたい さつまあげ とりにく	ぎゅうにゅう	にんじん	しいたけ だいこん ほうさい きゅうり ゆず れんこん ごぼう こんにやく	幼 386	14.3
20	火	むぎごはん		さばのごまみそ焼き きゅうりとわかめの酢の物 たまねぎ汁	ごめ おおむぎ さとう でんぶん	ごま ごまあぶら	さば みそ さつまあげ あぶらあげ	ぎゅうにゅう わかめ からり	にんじん ねぎ	きゅうり ゆず こんにやく えのきたけ しょうが	幼 422	14.3
21	水	ごはん		ひき肉と野菜のチャプチェ とうふスープ	ごめ はるさめ さとう でんぶん	サラダあぶら ごま ごまあぶら	ぶたにく とうふ	ぎゅうにゅう	にんじん ピーマン ねぎ	たまねぎ キャベツ にんにく もやし ほうさい	幼 408	14.3
22	木	由野が4年生のリクエスト献立 お楽しみメニュー			ごめ でんぶん さとう デザート	サラダあぶら	とりにく ハム かつおぶし ベーコン	ぎゅうにゅう わかめ こんぶ	トマト にんじん パセリ	しょうが にんにく キャベツ きゅうり コーン たまねぎ	幼 482	14.3
23	金	むぎごはん		豚のしょうが焼き おひたし いろどりみそ汁	ごめ おおむぎ さとう じゃがいも	サラダあぶら	ぶたにく あつあげ あぶらあげ みそ	ぎゅうにゅう からり	ねぎ こまつな にんじん	たまねぎ しょうが キャベツ コーン ごぼう	幼 453	14.3
26	月	親子丼		ごま和え すまし汁	ごめ おおむぎ さとう	ごま	とりにく かまぼこ たまご かつおぶし ちくわ とうふ	ぎゅうにゅう わかめ	にんじん ねぎ ほうれんそう	たまねぎ キャベツ だいこん えのきたけ	幼 431	14.3
27	火	ごはん		しいらのみそマヨネーズ焼き ピーマンのおか和え 豚汁	ごめ さとう さつまいも	マヨネーズ	しいら みそ かつおぶし ぶたにく あぶらあげ	ぎゅうにゅう	パセリ ピーマン にんじん ねぎ	たまねぎ えのきたけ もやし だいこん ごぼう ほうさい こんにやく	幼 427	14.3
28	水	ごはん		鶏肉のうめしそ揚げ キャベツともやしの和え物 えのきのすまし汁	ごめ でんぶん さとう	サラダあぶら	とりにく かつおぶし とうふ かまぼこ	ぎゅうにゅう わかめ	しそ こまつな にんじん ねぎ	しょうが うめ キャベツ もやし えのきたけ	幼 412	14.3
29	木	鶏揚げと たくあんのごはん		オクラのおか和え たくあんみそ汁	ごめ さとう じゃがいも		あぶらあげ かつおぶし みそ	ぎゅうにゅう	オクラ にんじん ねぎ	たくあん たまねぎ えのきたけ	幼 370	14.3
30	金	むぎごはん		豚揚げの中華煮 もやしのナムル カットパン	ごめ おおむぎ さとう でんぶん	サラダあぶら ごまあぶら	あつあげ ぶたにく ハム	ぎゅうにゅう	にんじん ねぎ	たまねぎ たけのこ しいたけ しょうが もやし きゅうり バイナップル	幼 447	14.3

※予定献立は材料などの都合で変更することがあります。ご了承ください。

6月4日～10日は 歯と口の健康週間 です!

いつまでも食事を楽しむためには、健康な歯が欠かせません。

歯を健康に保つためには、

- ①よくかんで食べる
- ②食べた後はしっかり歯をみがく
- ③だらだら食べをしない

などに気を付けましょう!



このマークのある献立は、とくによくかんで食べよう!

6月献立 栄養価

年齢	エネルギー	たんぱく質	脂質	カルシウム	鉄	ビタミン				たんぱく質	食物繊維
						A	B1	B2	C		
8～9ヶ月	604	27.3	29	395	2.4	233	0.47	0.52	28	2.4	5.0
10～11ヶ月	650	28.0	29～30X	350	2.0	200	0.40	0.40	20	2.0	5.0
12ヶ月	85	109	200～300	96	80	117	118	130	140	120	100

幼基準	455	17.5
小基準	650	25.0
中基準	845	42.5