



6月学校給食献立表



北浦町学校給食センター
令和6年6月

| 日曜 | 主 食 | こんだてめい | きいろのしょくひん | | あかのしょくひん | | みどりのしょくひん | | ちょうみりょう | 小学校 | 中学校 |
|------------------|------------------------------|---|---|-----------------------|--|--------------------------|--|---|--|---------|---------|
| | | | エネルギーのもとになるもの | | からだをつくるもとになるもの | | からだのちょうしをととのえるもの | | | | |
| | | | たんぱく質 | 脂質 | たんぱく質 | 無機質 | ビタミン(色の濃い野菜) | ビタミン(その他の野菜) | | | |
| ☆浦城小なし | | | | | | | | | | | |
| 3 | コッペン | ポークビーンズ | 【コッペン】 じゃがいも さとう | (あぶら) | だいず ぶたにく | 【ぎゅうにゅう】 | にんじん | たまねぎ グリンピース にんにく しょうが(キャベツ きゅうり パイン) | トマトピューレ しょうゆ ケ チャップ しお こしょう ウ スター ウイン(す しょうゆ しお こしょう) | 609kcal | 709kcal |
| 4 | パインサラダ | すどり | 【ごはん】 かたくりこ じゃがいも さとう(かたくりこ) | あぶら | とりにく (とりにく とろふ たまご) | | にんじん (にんじん にら) | たまねぎ たけのこ しいたけ あおまめ (たまねぎ えのき) | しょうゆ さけ ケチャップ しょうゆ す(しょうゆ しお さけ あつけずりぶし) | 29.7g | 34.9g |
| 5 | ビーマンとなすのくにのみそどん | にらたまスープ | 【ごはん】 さとう(かたくりこ) | ごま アーモンド あぶら | ぶたにく とりにく だいずミート みそ (とろふ あぶらあげ) | 【ぎゅうにゅう】 (わかめ) | にんじん ビーマン カラビーマン | たまねぎ なす しょうが(たまねぎ えのき) | さけ みりん しょうゆ(しょう ゆ しお さけ あつけず りぶし) | 26.7 | 31.1 |
| 6 | げんりょうコッペン | たかなビーフン | 【げんりょうコッペン】 ビーフン | ごまあぶら (たまごなしマヨネーズ) | ぶたにく とりにく (とりさきみちゃんク) | 【ぎゅうにゅう】 | にんじん たかなづけ (にんじん) | たまねぎ キャベツ コーン にんにく (ごぼう きゅうり) | しょうゆ こしょう しお さけ(し お こしょう しょうゆ) | 620 | 727 |
| 7 | 熊野江小なし | いわしのしょうがに そえやさい さつまじる | 【ごはん】(さとう) さとう(さつまいも) | ごま | くいわし (とりにく とろふ あぶらあげ みそ) | 【ぎゅうにゅう】 | ごまつな にんじん (にんじん ねぎ) | く(しょうが)キャベツ (だいこん しいたけ) | く(しょうゆ みりん)しょうゆ (さけ あつけずりぶし) | 643 | 759 |
| 10 | げんりょうコッペン | なすとひきにくのスパゲティ | 【げんりょうコッペン】 スパゲティ | あぶら マーガリン (あぶら) | とりにく ぶたにく だいずミート | 【ぎゅうにゅう】 | にんじん とまとかん (ほうれんそう にんじん) | たまねぎ なす しいたけ にんにく (キャベツ コーン) | ウスターソース しお こ しょう ケチャップ ウイン (しょうゆ す しお こしょう) | 609 | 722 |
| 11 | ほうれんそうとコーンのサラダ | カレーライス | 【ごはん】さとう じゃがいも こむぎこ (マスカットグレー ナタデココ) | マーガリン | | 【ぎゅうにゅう】 チーズ | にんじん | たまねぎ グリンピース にんにく しょうが りんごピューレ (パイン もも みかん) | カレー ケチャップ チョ ップネ しょうゆ ウスター ソース しお ウイン とり がら | 703 | 831 |
| 12 | いりどうふ | くきわかめのすのもの | 【ごはん】 さとう (さとう) | あぶら (ごま ごまあぶら) | たまご とろふ とりにく | 【ぎゅうにゅう】 (くきわかめ) | にんじん (にんじん) | しいたけ たまねぎ たけのこ あおまめ (キャベツ きゅうり) | しょうゆ さけ みりん(す しょうゆ) | 631 | 747 |
| 13 | バーガー | フィッシュバーガー キャベツのマヨネーズあえ しろはなまめのスープ | 【バーガーパン】 (ばんこ こむぎこ せんぱん) (じゃがいも コンスターチ) | あぶら たまごなしマヨネーズ | く(ホキ) (とりにく しろはなまめ しろいんげんまめ) | (ぎゅうにゅう) | (にんじん パセリ) | キャベツ (たまねぎ) | く(しお)しょうゆ(しお こしょう しょうゆ ウイン とりが ら) | 633 | 771 |
| 14 | やさのキムチチーズに | つぼみふくらサラダ | 【ごはん】 じゃがいも さとう (さとう) | あぶら (あぶら) | ぶたにく あつあげ | 【ぎゅうにゅう】 チーズ | にんじん ほうれんそう (ブロッコリー にんじん) | たまねぎ ほうさいキムチ (カリフラワー コーン) | しょうゆ さけ(しょうゆ す しお こしょう) | 637 | 750 |
| 17 | げんりょうコッペン | ちゃんぽん | 【げんりょうコッペン】 ちゅうかめん(かたくりこ さつまいも さとう) | ごまあぶら (あぶら ごま) | ぶたにく いか (だいず) | 【ぎゅうにゅう】 | にんじん ねぎ | キャベツ たまねぎ コーン しいたけ にんにく しょうが | しお こしょう しょうゆ さ け あつけずりぶし(みりん しょうゆ) | 608 | 714 |
| 18 | いっしょくとり やさしいため | けいはん いっしょくとり やさしいため | 【ごはん】 さとう (さとう) | あぶら | とりさきみちゃんク たまご(のり) (ぶたにく あつあげ みそ) | 【ぎゅうにゅう】 | にんじん ねぎ (にんじん) | やまわづけ ふくじんづけ しいたけ (たまねぎ キャベツ) | しょうゆ しお とりがら (しょうゆ さけ みりん) | 609 | 713 |
| ☆北浦中2年なし | | | | | | | | | | | |
| 19 | とりにくのさっぱり こまつなとひじきのあえもの | 【ごはん】 じゃがいも さとう (マロニー さとう) | ごまあぶら (ごま) | とりにく (かにかま ひじき) | 【ぎゅうにゅう】 | にんじん いんげん (にんじん こまつな) | ごぼう れんこん こんにゃく (コーン) | にんにく しょうが す しょう ゆ みりん さけ(す しょう ゆ) | 614 | 719 | |
| ☆北浦中2年なし、北川中2年なし | | | | | | | | | | | |
| 20 | くとうべ | しろみざかなのクリームシチュー | 【くとうパン】 じゃがいも こむぎこ (さとう) | マーガリン (あぶら) | とりにく たら (とりさきみちゃんク) | 【ぎゅうにゅう】 チーズ ぎゅうにゅう | にんじん (ブロッコリー) | たまねぎ しめじ コーン あおまめ(キャベツ きゅうり) | しお こしょう しょうゆ ワ イン とりがら(しょうゆ す しお こしょう) | 628 | 731 |
| 21 | ひむかテンジャオロース | やさいごまじる | 【ごはん】 さとう かたくりこ (じゃがいも) | ごまあぶら(ごま) | ぶたにく (あぶらあげ とろふ みそ) | 【ぎゅうにゅう】 | ピーマン カラービーマン にんじん (にんじん ねぎ) | せんざりだいこん たけのこ にんにく しょうが (れんこん ごぼう えのき) | オイスターソース しょうゆ さ け しお こしょう(あつけずり ぶし) | 620 | 727 |
| 24 | げんりょうコッペン | ごもくうどん | 【げんりょうコッペン】 うどん | (ごま たまごなしマヨネーズ) | とりにく かまぼこ あぶらあげ (まぐるちゃんク) | 【ぎゅうにゅう】 | にんじん ほうれんそう (にんじん ブロッコリー) | しいたけ ながねぎ しめじ(きゅうり) | みりん さけ しょうゆ しお あつけずりぶし(しょうゆ し お こしょう) | 607 | 722 |
| 25 | ごまマヨサラダ | さかなのかわりあげ ばいにくあえ ぐだくさんみそしる | 【ごはん】 かたくりこ ばんこ さとう(さとう)(じゃがいも) | あぶら ごま | あじ (あぶらあげ みそ) | 【ぎゅうにゅう】 | しょうが (きゅうり うめぼし) (えのき だいこん) | さけ ウスターソース(しょう ゆ)(あつけずりぶし) | 715 | 840 | |
| 26 | かぼちゃのそぼろに | あじのつみれじる | 【ごはん】 さとう (でんぱん さとう) | あぶら | ぶたにく だいずミート (あじ あぶらあげ) | 【ぎゅうにゅう】 | かぼちゃ にんじん (にんじん こまつな) | たまねぎ こんにゃく あおまめ (たまねぎ ごぼう しょうが) | しょうゆ さけ みりん(しょう ゆ しお さけ あつけず りぶし) | 619 | 731 |
| 27 | ミルクパン | カレーポトフ | 【ミルクパン】 マカロニ じゃがいも | (あぶら) | とりにく ひよこまめ | 【ぎゅうにゅう】 | にんじん ブロッコリー | たまねぎ キャベツ (たまねぎ) | カレー しお しょうゆ こ しょう とりがら(ケチャップ トマトピューレ) | 623 | 737 |
| 28 | あつあげのちゅうかに せんざりだいこんのラー油あえ | 【ごはん】 さとう かたくりこ (さとう) | ごまあぶら (ごまあぶら) | とりにく あつあげ (ちくわ) | 【ぎゅうにゅう】 | にんじん こまつな (にんじん) | たまねぎ しいたけ たけのこ あおまめ しょうが (れんこん パセリ キャベツ) | しょうゆ オイスターソース さけ とろふ(しょうゆ) あ つけずりぶし(す しょう ゆ ラー油) | 654 | 768 | |

6月4日～10日は



歯と口の健康週間

よくかむことは
よく味わうこと



味はた液にとけた味物質が、舌にある味らいを刺激して脳に伝わることで感じます。
かむほどにた液と食べ物とが混ざるので、よくかむことはよく味わうことにつながります。