



# 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 炭水化物	脂肪	たんぱく質	無機質	ビタミン(色のこい野菜)	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	ピ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 カラピーマン	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)	23.8	27.6
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 (マスカットリー 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 ウネ 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 ょうゆ ウイン とりが ら)	27.3	32.1
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	いっしょくのもの	いっしょくのもの	【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)	27.3	32.2
19	北浦中2年なし	とりにくのさっぱり	【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 ごまつな)	ごぼう れんこん こんにゃ (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
20	北浦中2年なし、北川中2年なし	しろみざかなのクリームシチュー	【ごとうパン】 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 ウ イン とりがら(しょうゆ す しお こしょう)	22.9	26.2
21	北浦中2年なし、北川中2年なし	ひむかテンジャオロース	【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 カラーピーマン 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 (まぐろちゃんク)	【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	【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)	28.4	33.6	
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 ごまつな)	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)	25.6	30.1
28	北川小4年なし、北川中1年なし	あつあげのちゅうかに	【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 ごまつな (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 ラーゆ)	623	737
29	せんざりだいこんのラーゆあえ									27.9	32.8

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。