

6月 予定献立表

今月の目標 よくかんで食べよう

2024(令和6)年6月3日～28日 20日間

栄 養 素	今月の1食あたりの予定平均摂取量	
	小学生(中学年)	中学生
エネルギー kcal	650	769
たんぱく質 g	25.3	29.7
脂 質 g	20.9	24.1
炭 水 化 物 g	93.0	108.3
食塩相当量 g (麺の汁も含む)	2.6	3.2



ホームページにて予定献立表・使用予定食材産地・給食だよりの情報公開をしています。

月	火	水	木	金
ごはん ぎゅう にゅう 牛 乳 みそ汁 もやし あぶらあげ にんじん 炒りどり とりにく ごぼう たけのこ にんじん しいたけ ごんにやく いわしのごま味噌煮 3	ミルクパン ぎゅう にゅう 牛 乳 いろど 彩りチャウダー たまねぎ じゃがいも にんじん あかピーマン コーン ブロッコリー ベーコン ポークチャップ ぶたにく たまねぎ マッシュルーム にんじん いんげん ほたて貝柱フライ (小1・2年1個、小3～2個) 4	ごはん ぎゅう にゅう 牛 乳 けんちん汁 とうふ にんじん ごぼう だいこん ぶなしめじ あぶらあげ キャベツとじゃがいものみそ煮 キャベツ じゃがいも にんじん ぶたにく とり 鶏ももの照り焼き 5	ぎゅう にゅう 牛 乳 さんさい 山菜うどん あぶらあげ わらび ふき ねぎまりたけ なると にんじん たまねぎ とうにゅう ☆豆乳コーンコロッケ スティックチーズ (一食包装) ふるさと食材の日 6	ごはん ぎゅう にゅう 牛 乳 とり 鶏と生姜のスープ とりにく たまねぎ もやし ながねぎ とうふ コーン チンジャオロース 青椒肉絲 ぶたにく あかピーマン ピーマン たけのこ ショーロンポー (小1個・中2個) 7
ごはん ぎゅう にゅう 牛 乳 みそ汁 さつまあげ ごぼう たまねぎ はくさい 豚肉といんげんのカレー炒め ぶたにく いんげん たまねぎ とう 豆腐のそぼろあん包み 10	ごはん ぎゅう にゅう 牛 乳 キャロットポタージュ にんじん たまねぎ ハム じゃがいも パセリ ベーコンの和風スパゲッティ スパゲッティ ベーコン たまねぎ こまつな ぶなしめじ ポテトカップグラタン(ほうれん草) 11	ごはん ぎゅう にゅう 牛 乳 みそ汁 ちくわ キャベツ にんじん かいとどん 開拓丼 ぶたにく とりにく だいずたんぱく ぶたレバーチップ ひじき たまねぎ にんじん コーン いか香味揚げ 12	ぎゅう にゅう 牛 乳 ねぎ塩チャーシュー麺 チャーシュー たまねぎ にんじん もやし はくさい ながねぎ きくらげ はる ま 春巻き とと焼き (一食包装) 13	ごはん ぎゅう にゅう 牛 乳 カレー じゃがいも にんじん たまねぎ ぶたにく フルーツ白玉 パイン もも りんご みかん しらたまもち ケチャップ肉団子 14
ごはん ぎゅう にゅう 牛 乳 みそ汁 わかめ とうふ ながねぎ 豚肉と白菜の生姜煮 ぶたにく はくさい たまねぎ にんじん ぶなしめじ ほっけの甘塩焼き 17	ごはん ぎゅう にゅう 牛 乳 たま 玉ねぎとベーコンのスープ たまねぎ ベーコン トマト にんじん スパイシーポテト炒め じゃがいも たまねぎ ウィンナー いんげん やさい 野菜入りメンチカツ 18	ごはん ぎゅう にゅう 牛 乳 とろーりめかぶのワントンスープ めかぶ ワンタン ハム しいたけ たまねぎ にんじん やさい 焼肉風野菜炒め ぶたにく たまねぎ もやし キャベツ にんじん つくね (小1個・中2個) 19	ぎゅう にゅう 牛 乳 や 焼きうどん ぶたにく なると いか にんじん キャベツ たまねぎ やさい 野菜餃子 (小1個・中2個) はちみつレモンゼリー (一食包装) 20	ごはん ぎゅう にゅう 牛 乳 いわし団子汁 いわしだんご にんじん ごぼう だいこん ながねぎ あつ あ 厚揚げと小松菜の煮物 こまつな あつあげ ぶなしめじ にんじん みそ味噌ゼンギ (小1個・中2個) 21
ごはん ぎゅう にゅう 牛 乳 みそ汁 なめこ たまねぎ とうふ イカと野菜のスタミナ炒め いか ぶたにく にんじん キャベツ もやし さばの照り焼き 24	ごはん ぎゅう にゅう 牛 乳 ジュリアンスープ キャベツ たまねぎ にんじん ピーマン ハム ほうれん草と玉ねぎのクリームパスタ ほうれん草 ベーコン ぶなしめじ ほうれん草 たまねぎ パセリ わかどり 若鶏のレモンバジル焼き (小1個・中2個) 25	ごはん ぎゅう にゅう 牛 乳 ふらのワインチーズカレー ぶたにく じゃがいも にんじん たまねぎ フルーツのももゼリーよせ はくとうゼリー ナタデココ パイン もも りんご みかん ピーチゼリー スペイン風オムレツ 26	ぎゅう にゅう 牛 乳 わかめラーメン ぶたにく わかめ もやし コーン にんじん たまねぎ なると かぼちゃひき肉フライ ブルーベリータルト (一食包装) 27	ごはん ぎゅう にゅう 牛 乳 みそ汁 たまねぎ いんげん にんじん ピーマンのきんぴら ピーマン ちくわ ぶたにく ごんにやく たまねぎ ごま しの だに 信田煮 28
ふとじ ○太字は、リクエストメニューです。 なか ら の しょうがっこう しむがっふんやうがう しょうがっこう 中富良野小学校、古冠中央小学校 からリクエストをいただきました。 ありがとうございます。 ☆印は、新メニューです。 たんぱん あ もの の や もの 単品での揚げ物・蒸し物・焼き物およ び一食包装のものを除き、料理名の下 に使用食材名を記載しております。 一言メモ ひとこと 4日(火)ほたて貝柱フライ 4日(火)の「ほたて貝柱フライ」 は北海道漁業協同組合連合会から 無償提供していただきました。 北海道で採れた新鮮なほたてが フライになっています。地元北 海道のおいしい食材を積極的に 食べましょう！ 6日(木)ふるさと食材の日 山菜うどん 6日(木)の「山菜うどん」には、 古冠山村産業振興公社さんの山 菜と、デイセンター芽ぐみ野さ んの油揚げがたっぷり使われて います。生産者さんに感謝して いただきます。 「よくかんで食べよう」 よくかんで食べるためには「歯」 が大切です。歯を強くするもの のひとつにカルシウムがありま すが、給食によく出る牛乳やチー ズ、ヨーグルトなどにはカルシ ウムが多く含まれています。カ ルシウムをしっかりとりとて歯を 強くしましょう！ ひみこのはがいーぜ よくかんで食べることで8つの効果 が得られるといわれています。 詳しくは給食だよりをご覧ください。 あいこば 合言葉は「ひみこのはがいーぜ」！ ひと口の目安は 30回以上！				

*献立は都合により、内容が一部変更になる場合があります。あらかじめご了承ください。
*焼魚や煮魚には骨があります。注意して食べましょう。

富良野学校給食センター