

# 6月分献立予定表

| 日・曜     | 献立  | 材料と体内での働き                                     |   |  |   | 小学校                             | 中学校                             |
|---------|---|---|---|--|---|---------------------------------|---------------------------------|
|         |   | 熱や力になる  | 血や肉になる  | 体の調子をととのえる                                 | 調味料 (その他)   | エネルギー/たんぱく質/脂質/塩分               | エネルギー/たんぱく質/脂質/塩分               |
| 1<br>木  | サンマーマン(ホットラーメン、サンマーマンスープ)<br>牛乳 大根のナムル たこ焼き                             | ホットラーメン<br>でんぶん 油<br>ごま油                      | 牛乳 鶏肉   | もやし キャベツ<br>にんじん 大根                        | オイスターソース<br>醤油ラーメンスープ 塩<br>鶏だし しょうゆ こしょう<br>たこdeたこ焼         | 602kcal/28.7g<br><br>15g/3.8g   | 785kcal/36.2g<br><br>17.1g/4.6g |
| 2<br>金  | 中華丼(麦ごはん、中華丼の具)<br>牛乳 みそポテト   | 米 おおむぎ 油<br>ごま油 でんぶん<br>じゃがいも あぶら             | 牛乳 鶏肉<br>うずらたまご<br>板なし蒲鉾(白)                   | にんじん たまねぎ<br>キャベツ                          | 中華スープ<br>オイスターソース<br>しょうゆ 酒 白みそ<br>三温糖 みりん                  | 703kcal/26.8g<br><br>24.3g/2.5g | 923kcal/33.5g<br><br>29.5g/3.4g |
| 5<br>月  | ごはん 牛乳 スタミナ納豆<br>じゃがいものみそ汁  | 米 ごま油<br>じゃがいも                                | 牛乳 鶏ひき肉<br>なっとう<br>きざみ揚げ 豆腐                   | ねぎ にんにく<br>しょうが                            | 赤みそ しょうゆ みりん<br>酒 白みそ いりこだし<br>かつおだし                        | 553kcal/26.3g<br><br>19.7g/1.9g | 721kcal/33.1g<br><br>23.5g/2.5g |
| 6<br>火  | コッペパン 牛乳 鮭のマヨネーズ焼き<br>ミネストローネ   | コッペパン<br>マヨネーズ<br>じゃがいも<br>トマトルウ 油            | 牛乳 さけ<br>ウインナー<br>蒸し大豆                        | にんじん たまねぎ<br>キャベツ にんにく                     | 赤みそ しょうゆ コンソメ<br>トマトピューレ                                    | 595kcal/33.1g<br><br>24.9g/2.8g | 776kcal/38.9g<br><br>30.3g/3.9g |
| 7<br>水  | 麦ごはん 牛乳<br>たまねぎたっぷりポークカレー<br>コールスローサラダ<br>【地場産デー<br>～二宮町のたまねぎを使用した献立①～】 | 米 おおむぎ<br>じゃがいも 油<br>カレールウ<br>マヨネーズ           | 牛乳 豚肉   | にんじん たまねぎ<br>にんにく しょうが<br>ソニオン キャベツ<br>コーン | ウスターソース ケチャップ<br>カレー粉 こしょう                                  | 624kcal/20.6g<br><br>21.1g/2g   | 817kcal/25.7g<br><br>25.3g/2.7g |
| 8<br>木  | 五目うどん(ソフトめん、五目うどん汁)<br>牛乳 ちくわのゆかり揚げ                                     | ソフトめん<br>てんぷらこ 油                              | 牛乳 きざみ揚げ<br>ちくわ                               | にんじん たまねぎ<br>ごまつな ゆかり                      | かつおだし しょうゆ<br>みりん ざらめ                                       | 538kcal/22.1g<br><br>12.5g/1.9g | 743kcal/30.6g<br><br>14.6g/2.9g |
| 9<br>金  | 麦ごはん 牛乳 鶏のから揚げ青じそ風味<br>塩こぶキャベツ 厚揚げのみそ汁                                  | 米 おおむぎ<br>ごめ油 でんぶん<br>ごま油                     | 牛乳 鶏肉<br>なまあげ                                 | しょうが えのきたけ<br>キャベツ にんじん<br>しおこんぶ           | 酒 青じそドレッシング<br>こしょう 塩 白みそ<br>赤みそ かつおだし<br>こんぶだし             | 618kcal/29.6g<br><br>21.3g/2.8g | 809kcal/38g<br><br>25.7g/3.1g   |
| 12<br>月 | ごはん 牛乳 さばのカレー風味焼き<br>豆腐とキャベツのみそ汁  | 米 油   | 牛乳 さば 豆腐<br>きざみ揚げ                             | にんじん キャベツ                                  | カレー粉 しょうゆ 塩<br>かつおだし こんぶだし<br>白みそ 赤みそ                       | 584kcal/24.9g<br><br>28.3g/1.9g | 712kcal/28.1g<br><br>29.9g/2.3g |
| 13<br>火 | 黒パン コーヒー牛乳<br>鶏肉のハヤシソース ブロッコリーサラダ                                       | 黒パン<br>じゃがいも 油<br>ハヤシルウ<br>デミグラスソース           | コーヒー牛乳<br>鶏肉                                  | たまねぎ ソニオン<br>ブロッコリー コーン                    | トマトピューレ ケチャップ<br>ウスターソース コンソメ<br>イタリアンドレッシング                | 576kcal/25.2g<br><br>14.9g/2.7g | 779kcal/33.7g<br><br>19.2g/3.7g |
| 14<br>水 | タコライス(麦ごはん、タコライスの具) 牛乳<br>野菜のコンソメスープ                                    | 米 おおむぎ 油<br>でんぶん<br>じゃがいも                     | 牛乳 鶏ひき肉<br>大豆ミート チーズ                          | にんにく たまねぎ<br>カットマト キャベツ<br>にんじん            | 酒 こしょう<br>チリパウダー ケチャップ<br>ウスターソース カレー粉<br>塩 ざらめ コンソメ<br>鶏だし | 570kcal/23.9g<br><br>16.6g/1.8g | 748kcal/29.6g<br><br>19.7g/2.4g |
| 15<br>木 | 塩ラーメン(ホットラーメン、塩ラーメンスープ)<br>牛乳 チーズはんぺんフライ                                | ホットラーメン 油                                     | 牛乳 鶏肉<br>チーズはんぺんフライ                           | にんじん もやし<br>キャベツ                           | しおラーメンスープ<br>鶏だし 塩 こしょう                                     | 612kcal/29.2g<br><br>18.9g/2.8g | 826kcal/38g<br><br>23g/3.6g     |
| 16<br>金 | 麦ごはん 牛乳 豆カレー フルーツあえ   | 米 おおむぎ<br>じゃがいも 油<br>カレールウ<br>ナタデココ<br>カットゼリー | 牛乳 鶏ひき肉<br>白いんげん豆<br>蒸し大豆                     | にんじん たまねぎ<br>にんにく しょうが<br>ソニオン みかん<br>りんご  | トマトピューレ ケチャップ<br>カレー粉 ウスターソース                               | 632kcal/22.9g<br><br>17.2g/1.7g | 830kcal/28.6g<br><br>20.3g/2g   |
| 19<br>月 | きんぴら鶏丼(ごはん、きんぴら鶏丼の具)<br>牛乳 荳わかめのみそ汁<br>【食育の日献立～噛み噛み献立～】                 | 米 油 でんぶん                                      | 牛乳 鶏肉 豆腐<br>きざみ揚げ<br>荳わかめ                     | つきこんやく ごぼう<br>にんじん 切干大根<br>たまねぎ            | しょうゆ ざらめ みりん<br>酒 かつおだし<br>こんぶだし<br>赤みそ 白みそ                 | 553kcal/27g<br><br>15.1g/2.6g   | 720kcal/33.8g<br><br>17.6g/3.1g |
| 20<br>火 | 揚げパン(シュガー) 牛乳<br>バジルチキン オニオンスープ<br>【地場産デー<br>～二宮町のたまねぎを使用した献立②～】        | コッペパン ごめ油<br>油                                | 牛乳 ベーコン                                       | ソニオン にんじん<br>たまねぎ                          | グラニュー糖<br>バジルチキン コンソメ<br>塩 こしょう                             | 603kcal/20.9g<br><br>27.9g/3.2g | 774kcal/25.5g<br><br>32.7g/4.3g |
| 21<br>水 | 麦ごはん 牛乳 アジフライ(小袋ソース)<br>根菜サラダ 大根のみそ汁                                    | 米 おおむぎ<br>ごめ油                                 | 牛乳 アジフライ<br>ひじき<br>鶏ささみチャック<br>冷凍わかめ<br>きざみ揚げ | 枝豆 にんじん<br>ごぼう 大根                          | 小袋ソース<br>ごまドレッシング<br>かつおだし こんぶだし<br>赤みそ 白みそ                 | 588kcal/26.5g<br><br>19g/2.6g   | 733kcal/30.7g<br><br>20.7g/2.9g |
| 22<br>木 | サラダうどん<br>(ソフトめん、サラダうどんの具、めんつゆ)<br>牛乳 鶏のから揚げ                            | ソフトめん ごめ油<br>でんぶん                             | 牛乳 シーチキン<br>板なし蒲鉾(白)<br>錦糸玉子<br>冷凍わかめ 鶏肉      | にんじん きゅうり<br>もやし にんにく<br>しょうが              | ストレートつゆ 酒<br>しょうゆ 塩 こしょう                                    | 610kcal/34g<br><br>13.4g/3.9g   | 813kcal/44.6g<br><br>15.5g/4.3g |
| 23<br>金 | 麦ごはん 牛乳 甘酢チキン 豚汁  | 米 おおむぎ<br>油 でんぶん<br>ごま油                       | 牛乳 鶏肉 豚肉<br>豆腐 きざみ揚げ                          | にんじん 大根<br>こんにゃく ごぼう                       | ざらめ しょうゆ 酢<br>ケチャップ かつおだし<br>白みそ 赤みそ みりん                    | 625kcal/30.7g<br><br>20.8g/1.8g | 827kcal/39.7g<br><br>25.1g/2.5g |
| 26<br>月 | ごはん 牛乳 鶏肉のしょうが炒め<br>具だくさんみそ汁  | 米 油 でんぶん<br>じゃがいも ごま油                         | 牛乳 鶏肉 豆腐<br>きざみ揚げ                             | たまねぎ しょうが<br>にんじん キャベツ                     | 酒 ざらめ しょうゆ<br>かつおだし いりこだし<br>赤みそ 白みそ                        | 555kcal/26.7g<br><br>15.2g/2.2g | 723kcal/33.1g<br><br>17.4g/2.7g |
| 27<br>火 | コッペパン 牛乳 メンチカツ(小袋ソース)<br>ポトフ  | コッペパン 油<br>じゃがいも                              | 牛乳 メンチカツ<br>ウインナー<br>レンズ豆                     | にんじん たまねぎ<br>キャベツ                          | 小袋ソース 鶏だし<br>コンソメ こしょう                                      | 557kcal/22.6g<br><br>22.1g/3.1g | 761kcal/30.4g<br><br>28.2g/4.3g |
| 28<br>水 | 麦ごはん 牛乳 麻婆豆腐<br>ほうれん草のごまサラダ   | 米 おおむぎ<br>ごま油 でんぶん                            | 牛乳 鶏ひき肉<br>豆腐<br>鶏ささみチャック                     | たまねぎ にんにく<br>しょうが ほうれん草<br>キャベツ にんじん       | トウバンジャン<br>中華スープ しょうゆ<br>赤みそ ざらめ<br>ごまドレッシング                | 639kcal/25.2g<br><br>20.3g/2.6g | 837kcal/31.5g<br><br>24.2g/3.4g |
| 29<br>木 | きつねうどん(ソフトめん、きつねうどん汁)<br>牛乳 キャベツとちくわのごまあえ                               | ソフトめん ごま                                      | 牛乳 冷凍わかめ<br>きざみ揚げ 鶏肉<br>なると ちくわ               | たまねぎ にんじん<br>キャベツ もやし                      | かつおだし しょうゆ<br>みりん ざらめ 三温糖                                   | 580kcal/27.5g<br><br>15g/3.1g   | 770kcal/35.4g<br><br>17.5g/3.8g |
| 30<br>金 | 麦ごはん 牛乳 鶏肉のにんにくみそ焼き<br>ひじきの煮物 青のりのみそ汁                                   | 米 おおむぎ 油                                      | 牛乳 鶏肉 ひじき<br>こうやどうふ<br>蒸し大豆<br>あおり 豆腐         | しょうが にんにく<br>にんじん 枝豆<br>たまねぎ               | 赤みそ しょうゆ 酒<br>三温糖 みりん<br>かつおだし ざらめ<br>こんぶだし 白みそ             | 596kcal/30.3g<br><br>18.3g/2.9g | 790kcal/38.9g<br><br>21.8g/3.7g |

※ 材料などの都合により、献立を一部変更することもあります。  
 ※ 栄養価は中学年(3, 4年生)を表示してあります。低学年(1, 2年生)は0.9倍、高学年(5, 6年生)は1.1倍、中学生は1.3倍になります。  
 ※ 食材料費は給食費でまかなわれています。  
 ※ 給食で使用しているウインナーは、無添加のものを使用しているため、まれに表面が黒くなる場合があります。

## 6月献立ひとくちメモ

令和5年6月 二宮町学校給食センター

| 日曜      | 献立   | ひとくちメモ  |
|---------|--|---|
| 1<br>木  | サンマーメン(ホットラーメン、サンマーメンスープ)<br>牛乳 大根のナムル たこ焼き                          | サンマーメンは、神奈川県郷土料理で野菜を炒めてあんかけにし、ラーメンスープにいれた料理です。とろみがあるので味が絡まりやすいと思います。                                |
| 2<br>金  | 中華丼(麦ごはん、中華丼の具)<br>牛乳 みそポテト  | みそポテトは、じゃがいもに衣をつけて揚げ、甘辛いみそだれをからめた料理です。秩父でよく食べられている料理を給食用にアレンジしています。                                 |
| 5<br>月  | ごはん 牛乳 スタミナ納豆<br>じゃがいものみそ汁   | スタミナ納豆は、鶏ひき肉をごま油で炒め、みそやしょうゆなどで味付けし、ひきわり納豆と和えて作ります。納豆はおなかの調子を整える働きもあります。                             |
| 6<br>火  | コッペパン 牛乳 鮭のマヨネーズ焼き<br>ミネストローネ  | 今日のミネストローネはウインナー、にんじん、たまねぎ、大豆、キャベツと具沢山にしました。コッペパンはよく噛んで食べてくださいね。                                    |
| 7<br>水  | 麦ごはん 牛乳<br>たまねぎたっぷりポークカレー コールスローサラダ<br>【地場産デー<br>～二宮町のたまねぎを使用した献立①～】 | 今日は地場産デーです。二宮町でとれるたまねぎをたっぷり使った給食になっています。ポークカレーの中にたっぷりのたまねぎが入っていますよ。                                 |
| 8<br>木  | 五目うどん(ソフトめん、五目うどん汁)<br>牛乳 ちくわのゆかり揚げ                                  | 今日は、ちくわのゆかり揚げです。5月にちくわの磯辺揚げが出たのを覚えていませんか？磯辺揚げと比べて、見た目や味はどうでしょう？思い出しながら食べてみてくださいね。                   |
| 9<br>金  | 麦ごはん 牛乳 鶏のから揚げ青じそ風味<br>塩こぶキャベツ 厚揚げのみそ汁                               | 今日の塩こぶキャベツは、キャベツ、塩昆布、ごま油を使用しています。キャベツには、食物繊維がたくさん含まれていて、ほかにビタミンなどの栄養も含まれていますよ。                      |
| 12<br>月 | ごはん 牛乳 さばのカレー風味焼き<br>豆腐とキャベツのみそ汁                                     | 今日のさばは、カレー味にしてみました。ごはんが進む味付けにしてみましたのでご飯と一緒に食べてみてください。   |
| 13<br>火 | 黒パン コーヒー牛乳<br>鶏肉のハヤシソース ブロッコリーサラダ                                    | 鶏肉のハヤシソースは、トマトベースの味付けです。季節の野菜を入れて、作ってもおいしいですよ。黒パンは小さくちぎってよく噛んで食べてください。                              |
| 14<br>水 | タコライス(麦ごはん、タコライスの具)<br>牛乳 野菜のコンソメスープ                                 | タコライスは、アメリカからきたタコスが沖縄県でアレンジされたものです。沖縄料理の1つになります。  |
| 15<br>木 | 塩ラーメン(ホットラーメン、塩ラーメンスープ)<br>牛乳 チーズはんぺんフライ                             | 給食でよく使用するにんじんには、カロテンという栄養素が多く含まれています。カロテンは、体内でビタミンAに変わり、疲れた目を回復させる効果があります。今日のラーメンスープには、にんじんが入っています。 |
| 16<br>金 | 麦ごはん 牛乳 豆カレー フルーツあえ  | 今日のカレーには豆を2種類入れました。違いがわかりますか？味わって食べてみてください。   |
| 19<br>月 | きんぴら鶏丼(ごはん、きんぴら鶏丼の具)<br>牛乳 茎わかめのみそ汁<br>【食育の日献立～噛み噛み献立～】              | 今日のはかみかみ献立の日です。みそ汁には、茎わかめを使用しています。よく噛んで食べてください。   |
| 20<br>火 | 揚げパン(シュガー) 牛乳<br>バジルチキン オニオンスープ<br>【地場産デー<br>～二宮町のたまねぎを使用した献立②～】     | 今日は7日(水)に引き続き、二宮町のたまねぎを使用した給食になっています。オニオンスープにたくさんのたまねぎを使用するため、調理員さんたちが頑張って皮をむいてくれましたよ。              |
| 21<br>水 | 麦ごはん 牛乳 アジフライ(小袋ソース)<br>根菜サラダ 大根のみそ汁                                 | アジフライにかける小袋ソースは、全部使い切らずに自分でちょうどよい量をかけてください。   |
| 22<br>木 | サラダうどん<br>(ソフトめん、サラダうどんの具、めんつゆ)<br>牛乳 鶏のから揚げ                         | サラダうどんは、具にめんつゆをかけて、ソフトめんをほくして少しずつ加えて食べて下さい。具は種類をたくさん入れました。  |
| 23<br>金 | 麦ごはん 牛乳 甘酢チキン 豚汁   | 豚汁は、野菜がたっぷり食べられるように作っています。お肉や豆腐、油揚げも入っていて、栄養満点です！   |
| 26<br>月 | ごはん 牛乳 鶏肉のしょうが炒め<br>具たくさんみそ汁   | 今日の鶏肉のしょうが炒めは、しょうがを効かせて作りました。しょうがの辛み成分にはお肉を柔らかくする効果がありますよ。  |
| 27<br>火 | コッペパン 牛乳 メンチカツ(小袋ソース)<br>ポトフ   | コッペパンにメンチをはさみ、お好みでソースをかけて食べてください。小袋ソースは、自分でちょうどよい量をかけてくださいね。パンは、あまり口に入れすぎないように気をつけて、よく噛んで食べてください。   |
| 28<br>水 | 麦ごはん 牛乳 麻婆豆腐<br>ほうれん草のごまサラダ  | 今日の麻婆豆腐は、トウバンジャンを少量入れて、みそやしょうゆなどを加えて味付けしています。麻婆豆腐にも、たまねぎが入っていますよ。                                   |
| 29<br>木 | きつねうどん(ソフトめん、きつねうどん汁)<br>牛乳 キャベツとちくわのごまあえ                            | 今日の和え物にはちくわを使用して、和風の味付けにしました。噛みごたえのある和え物だと思います。良く噛んで食べて下さいね。  |
| 30<br>金 | 麦ごはん 牛乳 鶏肉のにんにくみそ焼き<br>ひじきの煮物 青のりのみそ汁                                | 今日のひじきの煮物には、乾燥して保存がきく乾物の、干しひじきと高野豆腐を入れました。水やお湯で戻すとひじきは約8倍、高野豆腐は約6倍に増えますよ。                           |

※7日(水)、20日(火)に二宮町で採れたたまねぎを使用する予定です。