6月 給食だより

胎内市学校給食センター
令和５年６月　発行
ＴＥＬ　０２５４(４３)５４６１

月	火	水	木	金

歯と口の健康を守ることは、食事をする上でとても大切なことです。しっかりかむことができる歯を保つためにも、食事のあとは、ていねいに歯をみがきましょう。

献立表の見方

献立名は、主食、主菜、副菜、汁物の順に欄の左上から掲載します。地場産食材には、★印をつけます。

分量は、小学校中学年の量をg単位で掲載してあります。野菜は皮などの廃棄する部分を除いた量です。
使用量の少ないもの、下味に使用する酒などは、量を省略する場合があります。

1（木）
ごはん　牛乳
にくやさいいため
しゃきしゃきサラダ
あさりととうふのスープ

◎肉野菜炒め
- 米ぬか油 0.8
- 冷おろししょうが 0.25
- 冷おろしにんにく 0.25
- 豚肉 35
- たまねぎ 25
- しょうゆ/★みそ 2.4/1.2
- 中濃ソース 1
- さとう 0.8
- アップルソース 2.3
- 練りごま 1.4
- にら 5
- 白いりごま 1.4
- プチドリップ 0.5

◎しゃきしゃきサラダ
- きゅうり 10
- にんじん 6
- じゃがいも 28
- キャベツ 12
- 塩 0.2
- 穀物酢 1
- しょうゆ 1
- ごま油 1
- こしょう 0.01

◎あさりと豆腐のスープ
- チキンがらスープ 8
- えのきたけ 10
- メンマ 10
- たまねぎ 20
- ★豆腐 35
- 冷あさり 10
- 冷コーン 6
- 中華スープの素 0.6
- 塩/こしょう 0.2/0.02
- しょうゆ 2.4
- 冷ほうれん草 10

小 595 kcal　中 742 kcal
胎内小6年、黒川小6年なし

2（金）
ごはん　牛乳
さばのカレーやき
なめたけあえ
あられふのみそしる

◎さばのカレー焼き
- さば切り身 50
- 酒 1
- 本みりん 1
- しょうゆ 2.4
- さとう 0.5
- カレー粉 0.2

◎なめたけあえ
- こまつな 15
- もやし 30
- にんじん 6
- なめたけ 10
- しょうゆ 1
- 白いりごま 1.4

◎あられ麩のみそ汁
- 煮干しだしパック 2.2
- たまねぎ 25
- じゃがいも 20
- ★豆腐 25
- ★みそ 7
- あられ麩 1.2
- 冷わかめ 4
- 長ねぎ 7

小 604 kcal　中 755 kcal
胎内小6年、黒川小6年なし

5（月）
ごはん　牛乳
ささかまの米粉おこのみやき(2こ)
にんじんしりしり
しおこうじとんじる

◎笹かまの米粉お好み焼き
- 笹かまぼこ 2枚
- 酒 1
- ノンエッグマヨネーズ 6
- 中濃ソース 1
- ★米粉 0.2
- かつお節 0.4
- 青のり粉 0.02
- 冷炒り卵 15
- 冷さやいんげん 6
- プチドリップ 0.2

◎にんじんしりしり
- 米ぬか油 0.6
- にんじん 12
- もやし 18
- ツナ缶 8.5
- しょうゆ 1
- 塩 0.1
- こしょう 0.02
- 白いりごま 0.5
- 白すりごま 0.8

◎塩こうじ豚汁
- 煮干しだしパック 2
- ごぼう 6
- にんじん 10
- たまねぎ 20
- 豚肉 15
- じゃがいも 30
- つきこんにゃく 10
- ★豆腐 20
- ★みそ 5
- 塩こうじ 2.6
- 長ねぎ 7
- 大豆ペースト 7

小 627 kcal　中 796 kcal

6（火）
ゆでうどん　牛乳
わふうかけじる
まめてんぷら
はりはりづけ

◎和風かけ汁
- かつおだしパック 3
- 鶏肉 18
- たまねぎ 25
- にんじん 12
- たけのこ 10
- えのきたけ 12
- かまぼこ 10
- 油揚げ 6
- チキンがらスープ 10
- 本みりん 2
- しょうゆ 12
- こまつな 10
- 長ねぎ 6

◎まめ天ぷら
- まめ天ぷら 30
- 揚げ油

◎はりはり漬け
- 切干大根 4
- きゅうり 18
- にんじん 8
- 塩昆布 1.2
- 穀物酢 1
- しょうゆ 1
- さとう 0.5
- 白いりごま 1.3

今週(5日～9日)は
かみかみメニューが
たくさん登場するよ！

小 697 kcal　中 872 kcal

7（水）
胎内米粉かみかみカレー
(ごはん)
リボンマカロニのサラダ
のむヨーグルト

◎胎内米粉かみかみカレー
- 米ぬか油 1
- 冷おろししょうが 0.5
- 冷おろしにんにく 0.5
- 豚肉 15
- カレー粉 0.1
- たまねぎ 40
- にんじん 15
- ごぼう 5
- じゃがいも 40
- 冷いか 20
- 大豆水煮 10
- ソテーオニオン 3
- チャツネ 1
- アップルソース 1.2
- ウスターソース 1
- カレールウ 9
- ★米粉カレールウ 10

◎リボンマカロニのサラダ
- リボンマカロニ 3.5
- 米ぬか油 1.2
- キャベツ 25
- きゅうり 13
- アーモンド 5
- 穀物酢 1.5
- しょうゆ 0.8
- 米ぬか油 0.3
- さとう 0.5
- 塩 0.2
- こしょう 0.02

◎のむヨーグルト

小 630 kcal　中 802 kcal
築地小6年なし

8（木）
ごはん　牛乳
ぶたキムチ　ごまじょうゆあえ
もずくのかきたまスープ
あじさいゼリー

◎豚キムチ
- ごま油 0.7
- 豚肉 30
- たまねぎ 22
- 白菜キムチ 15
- にら 5
- さとう 0.5
- しょうゆ 1.5
- ★みそ 1.2
- プチドリップ 0.4

◎ごまじょうゆあえ
- キャベツ 25
- 冷ブロッコリー 20
- にんじん 6
- コーン缶 7
- しょうゆ 2.4
- ごま油 1
- 白いりごま 1.4

◎もずくのかきたまスープ
- チキンがらスープ 10
- えのきたけ 8
- たけのこ水煮 8
- じゃがいも 25
- ★豆腐 15
- 冷もずく 20
- 中華スープの素 0.5
- 酒 1
- しょうゆ 3
- 塩 0.45
- こしょう 0.02
- たまご 15
- 長ねぎ 7

◎あじさいゼリー

小 608 kcal　中 761 kcal
きのと小6年、築地小6年なし

9（金）
ごはん　牛乳
いわしのかばやき
うめこんぶあえ
米粉のとうふだんごじる

◎いわしのかば焼き
- いわしでんぷん付き 30
- 揚げ油
- しょうゆ 3
- 酒 1
- 本みりん 1
- さとう 1.8
- 水 1.8

◎梅昆布あえ
- キャベツ 18
- こまつな 12
- にんじん 6
- サラダこんにゃく 20
- さとう 0.25
- 穀物酢 1.5
- しょうゆ 0.5
- 米ぬか油 0.5
- 塩昆布 0.6
- 梅干しペースト 2
- 白いりごま 0.7

◎米粉の豆腐だんご汁
- かつおだしパック 3
- ぶなしめじ 10
- にんじん 10
- だいこん 25
- ★米粉 12
- 白玉粉 5
- 塩 0.1
- ★豆腐 16
- 油揚げ 6
- 本みりん 1
- しょうゆ 4
- 塩 0.35
- 長ねぎ 7

小 601 kcal
きのと小6年、中学校なし　入梅献立

12（月）
ごはん　牛乳
たらのケチャップがけ
しらたきのつるつるいため
あつあげのみそしる

◎たらのケチャップがけ
- たら切り身 50
- ★米粉 4
- 揚げ油
- さとう/★みそ 1/1.3
- トマトケチャップ/水 4/3
- 白すりごま 0.8
- 白いりごま 0.8

◎しらたきのつるつる炒め
- 米ぬか油 0.8
- ベーコン 6
- にんじん 7
- しらたき 30
- キャベツ 18
- 青ピーマン 6
- さとう/しょうゆ 0.2/1.2
- オイスターソース 1.3
- 塩/こしょう 0.12/0.02
- プチドリップ 0.2

◎厚揚げのみそ汁
- 煮干しだしパック 2.2
- えのきたけ 10
- たまねぎ 25
- じゃがいも 20
- 厚揚げ 25
- ★みそ 7
- 大豆ペースト 7
- 冷ほうれん草 10

小 618 kcal　中 760 kcal

13（火）
ごはん　牛乳
阿賀北ポークの米粉ごまだれ
ピリうまづけ
はるさめのすましじる

◎阿賀北ポークのごまだれがけ
- ★阿賀北ポーク 50
- ★米粉 6
- さとう 1.8
- しょうゆ 3
- 本みりん 1.5
- 水 3
- 白いりごま 0.8
- 白すりごま 1.7

◎ピリうま漬け
- キャベツ 28
- きゅうり 15
- にんじん 7
- 塩昆布 1.3
- しょうゆ 1.5
- ラー油 0.05

◎春雨のすまし汁
- かつおだしパック 3
- えのきたけ 10
- ごぼう 10
- にんじん 10
- たけのこ水煮 10
- じゃがいも 30
- しょうゆ 4
- 本みりん 1
- 塩 0.4
- 緑豆はるさめ 3.5
- 長ねぎ 7

小 615 kcal　中 772 kcal

14（水）
セルフのビビンバ
(ごはん)　牛乳
トックかきたまスープ
ソーダフロートふうゼリー

◎ビビンバ（肉そぼろ）
- ごま油 0.5
- 冷おろしにんにく 0.3
- 冷おろししょうが 0.3
- トウバンジャン 0.15
- 豚肉 40
- たけのこ水煮 12
- 切干大根 3.5
- さとう/酒 2/1
- しょうゆ 4.6
- 白すりごま 0.8
- プチドリップ 0.4

◎ビビンバ（ナムル）
- もやし 33
- にんじん 7
- こまつな 15
- さとう/穀物酢 0.5/1.5
- しょうゆ/ごま油 2.8/0.8
- 白いりごま 1.3

◎トックかきたまスープ
- 干し椎茸 0.5
- にんじん 10
- たまねぎ 20
- キャベツ 20
- チキンがらスープ 10
- 中華スープの素 0.5
- しょうゆ 3
- 塩 0.4
- こしょう 0.02
- トック 22
- かたくり粉 1
- たまご 12
- にら 5

◎ソーダフロート風ゼリー

小 663 kcal　中 821 kcal

15（木）
米粉ごまチーズパン　牛乳
ハンバーグトマトオニオンソース
パイナップルサラダ
ポトフ

◎米粉ごまチーズパン
- 米粉パン
- ダイスチーズ 8
- 黒いりごま 2

◎ハンバーグトマトオニオンソース
- ハンバーグ 60
- オリーブ油 0.5
- 冷おろしにんにく 0.15
- ソテーオニオン 5
- トマト缶 10
- トマトケチャップ 4
- 塩 0.12
- 赤ワイン 1
- さとう 0.3
- 水 3

◎パイナップルサラダ
- キャベツ 15
- きゅうり 12
- パイン缶 20
- 穀物酢 1
- 米ぬか油 1
- さとう/塩 0.3/0.25

◎ポトフ
- チキンがらスープ 8
- ウインナー 10
- たまねぎ 40
- にんじん 15
- じゃがいも 35
- ぶなしめじ 10
- 冷ブロッコリー 17
- コンソメ 1
- 塩 0.3
- しょうゆ 1
- こしょう 0.02

小 646 kcal　中 825 kcal

16（金）
ごはん　牛乳
コーンしゅうまい(2こ)
チョレギサラダ
うずらたまごいりオイスターソースに

◎コーンしゅうまい
- コーンしゅうまい 2個

◎チョレギサラダ
- キャベツ 28
- こまつな 10
- 冷わかめ 5
- プチマリン 10
- きざみのり 0.6
- 冷おろしにんにく 0.12
- しょうゆ 1.2
- 本みりん 0.8
- 塩 0.15
- 穀物酢 0.8
- 白いりごま 1.6

◎うずら卵入りオイスターソース煮
- 米ぬか油 0.8
- 冷おろししょうが 0.3
- 冷おろしにんにく 0.3
- トウバンジャン 0.1
- 豚肉 15
- たまねぎ 25
- にんじん 12
- 干し椎茸 0.5
- じゃがいも 25
- 厚揚げ 40
- うずら卵 20
- 中華スープの素 0.7
- チキンがらスープ 8
- さとう/塩 1/0.2
- しょうゆ/オイスターソース 4/2
- かたくり粉 2.5
- にら 5
- ごま油 0.3

小 635 kcal　中 823 kcal

19（月）
ごはん　牛乳
いかの米粉あげ
もずくのチャプチェ
ちゅうかふうコーンたまごスープ

◎いかの米粉揚げ
- いか切り身 50
- 冷おろししょうが 0.3
- 酒/しょうゆ 1/1.7
- ★米粉 3.5
- かたくり粉 3.5
- 揚げ油

◎もずくのチャプチェ
- ごま油 0.8
- にんじん 7
- たまねぎ 10
- 冷おろしにんにく 0.25
- 豚肉 8
- こまつな 10
- 冷もずく 24
- 酒/さとう 1/0.5
- しょうゆ 2.5
- こしょう 0.02

◎中華風コーン卵スープ
- たまねぎ 20
- じゃがいも 20
- ★豆腐 20
- 冷コーン 10
- クリームコーン缶 15
- チキンがらスープ 10
- 中華スープの素 0.5
- しょうゆ 3
- 塩 0.15
- こしょう 0.02
- かたくり粉 1.2
- たまご 15
- 長ねぎ 6
- ごま油 0.3

小 628 kcal　中 789 kcal
胎内小5年なし　食育の日献立

20（火）
米粉めん　牛乳
ちゃんぽんめんスープ
ごまずあえ
さくらんぼゼリー

◎ちゃんぽんめんスープ
- 煮干しだしパック 1.6
- 冷とりがらだし 17
- 冷おろししょうが 0.4
- にんじん 12
- たまねぎ 25
- 干し椎茸 0.7
- 豚肉 10
- かまぼこ 8
- ちくわ 8
- キャベツ 35
- 冷コーン 8
- 酒 1.2
- 塩 1.2
- しょうゆ 2.5
- こしょう 0.02
- かたくり粉 2.5
- にら 5

◎ごま酢あえ
- こまつな 15
- もやし 35
- にんじん 6
- 白すりごま 2.3
- 練りごま 2.3
- さとう 0.8
- 穀物酢 1.2
- しょうゆ 2.2

◎さくらんぼゼリー

小 629 kcal　中 733 kcal
中条小5年、胎内小5年なし

21（水）
ピラフ　牛乳
チーズオムレツ
アーモンドサラダ
米粉のとうにゅうクリームスープ

◎ピラフ
- ★学校給食米 65
- 米ぬか油 0.4
- たまねぎ 7
- にんじん 5
- ウインナー 6
- 青ピーマン 5
- コンソメ 0.5
- しょうゆ 0.8
- 塩/こしょう 0.25/0.02
- さとう/塩 0.3/0.25
- 穀物酢 1.5
- 米ぬか油 0.8
- こしょう 0.01

◎チーズオムレツ
- チーズオムレツ 50

◎アーモンドサラダ
- きゅうり 15
- キャベツ 25
- コーン缶 10
- アーモンド 5

◎米粉の豆乳クリームスープ
- 米ぬか油 0.7
- ベーコン 5
- たまねぎ 25
- にんじん 12
- ぶなしめじ 10
- じゃがいも 30
- 冷ブロッコリー 12
- 白いんげん豆ペースト 10
- コンソメ 1
- チキンがらスープ 10
- 塩/こしょう 0.4/0.02
- 豆乳 25
- ★米粉 3

小 627 kcal　中 786 kcal
中条小5年なし

22（木）
ごはん　牛乳
ますの米粉コーンマヨネーズやき
わかめとみかんのすのもの
ごまみそしる

◎ますの米粉コーンマヨネーズ焼き
- ます切り身 40
- 塩 0.15
- こしょう 0.02
- ノンエッグマヨネーズ 4.5
- クリームコーン缶 6.0
- ★米粉 0.15
- 乾パセリ 0.02

◎わかめとみかんの酢の物
- キャベツ 18
- プチマリン 12
- 冷わかめ 10
- みかん缶 18
- さとう/穀物酢 0.8/1.8
- しょうゆ/塩 1.5/0.1

◎ごまみそ汁
- 煮干しだしパック 2.2
- ごぼう 6
- にんじん 10
- だいこん 15
- たまねぎ 15
- 豚肉 10
- じゃがいも 30
- 油揚げ 5
- ★みそ 7
- 練りごま 2.3
- 白すりごま 1.8

小 598 kcal　中 753 kcal
中条小5年なし

23（金）
セルフのツナたまそぼろどん
(ごはん)　牛乳
ガーリックポテト
かぶのみそしる

◎ツナたまそぼろ
- 米ぬか油 0.6
- にんじん 10
- ひきわり大豆 11
- ツナ缶 30
- 冷炒り卵 20
- 冷えだまめ 10
- 酒 1
- さとう 0.5
- しょうゆ 2.2
- 白いりごま 1.4

◎ガーリックポテト
- じゃがいも 50
- 米ぬか油 1.3
- 冷おろしにんにく 0.15
- 塩 0.15
- こしょう 0.02

◎かぶのみそ汁
- 煮干しだしパック 2.2
- にんじん 10
- たまねぎ 20
- かぶ 25
- 油揚げ 5
- ★豆腐 20
- ★みそ 7
- こまつな 8

小 649 kcal
中学校なし

26（月）
ごはん　牛乳
ごもくあつやきたまご
きりぼしだいこんのやきそばふういため
ツナとやさいのみそしる

◎五目厚焼きたまご
- 五目厚焼きたまご 50

◎切干大根の焼きそば風炒め
- 米ぬか油 0.6
- ベーコン 5
- にんじん 7
- 切干大根 4
- キャベツ 15
- 青ピーマン 8
- 粉末焼きそばソース 1.4
- かつお節 0.5
- 青のり粉 0.02
- プチドリップ 0.2

◎ツナと野菜のみそ汁
- 煮干しだしパック 2
- にんじん 10
- たまねぎ 15
- もやし 15
- じゃがいも 25
- ★豆腐 20
- ツナ缶 12
- ★みそ 7
- 大豆ペースト 7

小 595 kcal　中 746 kcal
築地小5年、黒川小5年なし

27（火）
ごはん　牛乳
かれいのレモンソース
いそかあえ
かぼちゃのみそしる

◎かれいのレモンソース
- ソフトかれい竜田 40
- 揚げ油
- しょうゆ 1.2
- 酒 1
- さとう 0.5
- レモン果汁 1.5
- 水 2.4

◎磯香あえ
- こまつな 15
- キャベツ 32
- にんじん 8
- きざみのり 0.6
- しょうゆ 2.2
- 白いりごま 1.3

◎かぼちゃのみそ汁
- 煮干しだしパック 2.2
- えのきたけ 10
- たまねぎ 25
- かぼちゃ 25
- 油揚げ 6
- ★豆腐 20
- ★みそ 7
- 大豆ペースト 7

小 596 kcal　中 739 kcal
黒川小5年なし

28（水）
米粉ハヤシライス
(ごはん)　牛乳
かいそうサラダ
ヨーグルト

◎米粉ハヤシライス
- 米ぬか油 1
- 冷おろしにんにく 0.5
- 冷おろししょうが 0.3
- 豚肉 30
- たまねぎ 60
- ぶなしめじ 10
- にんじん 20
- じゃがいも 20
- ソテーオニオン 12
- さとう 0.2
- コンソメ 0.3
- こしょう 0.02
- トマト缶 16
- トマトピューレ 8
- トマトケチャップ 8
- 米粉ハヤシルウ 20
- しょうゆ 0.5
- グリンピース 6

◎海藻サラダ
- 冷わかめ 10
- プチマリン 12
- にんじん 6
- キャベツ 28
- しょうゆ 2.4
- 穀物酢 1.5
- さとう 0.6
- ごま油 0.6
- 白いりごま 1.3

◎ヨーグルト

小 690 kcal　中 880 kcal

29（木）
米粉フルーツパン　牛乳
やきキャベツメンチ
えだまめサラダ
米粉ミルククラムチャウダー

◎米粉フルーツパン
- 米粉パン
- アップルチップ 6
- 乾燥ブルーベリー 3

◎焼きキャベツメンチ
- キャベツメンチ 50

◎えだまめサラダ
- きゅうり 12
- キャベツ 18
- 冷えだまめ 15
- コーン缶 10
- 穀物酢 2
- 米ぬか油 1
- さとう 0.25
- 塩/こしょう 0.25/0.02

◎米粉ミルククラムチャウダー
- バター 0.8
- ベーコン 5
- たまねぎ 25
- ぶなしめじ 8
- にんじん 10
- じゃがいも 30
- 冷あさり 12
- チキンがらスープ 8
- コンソメ 1
- 塩/こしょう 0.35/0.02
- 脱脂粉乳 2.2
- 牛乳 24
- ★米粉 5.5
- 粉チーズ 1.3

小 719 kcal　中 926 kcal
中条小6年なし

30（金）
ごはん　牛乳
だいずとこざかなのあげがらめ
ゆかりあえ
こうやどうふのたまごとじに

◎大豆と小魚の揚げがらめ
- 大豆水煮 24
- かたくり粉 2
- さつまいも 20
- 揚げ油
- しょうゆ 1.9
- さとう 3
- 酒 2
- 水あめ 1
- 本みりん 2
- かたくちいわし 4
- 白いりごま 1.3

◎ゆかりあえ
- キャベツ 33
- にんじん 7
- きゅうり 15
- ゆかり粉/塩 0.55/0.1

◎高野豆腐の卵とじ煮
- 鶏肉 15
- にんじん 12
- たまねぎ 30
- つきこんにゃく 18
- 高野豆腐 5
- 和風だしの素 0.2
- さとう 1
- 酒 1.2
- 本みりん 1.2
- しょうゆ/塩 5.5/0.2
- こまつな 10
- たまご 30

小 665 kcal　中 842 kcal
中条小6年なし

※都合により献立内容を変更することがあります。地場産物の食材には、★をつけてあります。