# 令和５年６月　給食カレンダー

島田市立中部学校給食センターA

| 日 | 献立名 | 使われている食品とおもな働き<br>体を作る食品(赤色) | 体の調子を整える食品(緑色) | エネルギーのもとになる食品(黄色) | 調味料 | | エネルギー(kcal)<br>たん白質(g) | 備考<br>欠食校<br>個数など |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 1<br>木 | ごはん | | | ***こめ*** | | | | |
| | ぎゅうにゅう | ぎゅうにゅう | | | | 小 | 594 | |
| | いわしのかばやき | いわし | | でんぷん 油 さとう | しょうゆ みりん さけ | | 25.2 | |
| | まめもやしとニラのあえもの | | もやし にら だいずもやし にんじん | さとう 油 ごま | しょうゆ す とうがらし しお | | 784 | かみかみ献立 |
| | みそけんちんじる | とうふ とりにく<br>あぶらあげ みそ | こんにゃく にんじん ごぼう ***はねぎ*** | さといも ごま油 | かつおだし | 中 | 31.5 | |
| 2<br>金 | げんまいいりせわりパン | | | パン げんまい | | | | |
| | ぎゅうにゅう | ぎゅうにゅう | | | | 小 | 605 | |
| | やきにくサンドのぐ | ぶたにく | しょうが にんにく | さとう 油 でんぷん | しょうゆ トウバンジャン | | 29.0 | |
| | キャベツサラダ | | キャベツ ***きゅうり*** とうもろこし | さとう 油 | しょうゆ す しお | | 763 | |
| | ラビオリスープ | とりにく ぶたにく | たまねぎ ***チンゲンサイ*** にんじん<br>しめじ | こむぎこ さとう パンこ | がらスープ コンソメ しお | 中 | 36.9 | |
| | (中学のみ)こざかな | イワシ | | さとう | しお | | | |
| 5<br>月 | むぎごはん | | | ***こめ*** むぎ | | | | |
| | ぎゅうにゅう | ぎゅうにゅう | | | | 小 | 630 | |
| | ポークカレー | ぶたにく チーズ | たまねぎ にんじん セロリ にんにく<br>りんご | じゃがいも 油 | カレールウ ケチャップ<br>ソース チャツネ しょうゆ<br>しお | | 25.2 | |
| | だいずとにぼしのあげに | だいず にぼし | | でんぷん さとう 油 ごま | しょうゆ | | 817 | |
| | やさいのレモンじょうゆあえ | こんぶ | キャベツ ほうれんそう パプリカ<br>レモン | さとう | しょうゆ しお す | 中 | 30.5 | |
| 6<br>火 | ごはん | | | ***こめ*** | | | | |
| | ぎゅうにゅう | ぎゅうにゅう | | | | 小 | 561 | |
| | あじのうめしそやき | あじ | うめ | さとう | しょうゆ みりん | | 23.5 | |
| | ごまあえ | | キャベツ こまつな にんじん | ごま さとう | しょうゆ | | 730 | |
| | はなびらたけとはるさめのスープ | とりにく | たまねぎ ***チンゲンサイ*** にんじん<br>***はなびらたけ*** しょうが | はるさめ | しょうゆ ちゅうかスープ<br>しお さけ | 中 | 30.4 | |
| | ソーダゼリー | とうにゅう | メロン | さとう 油 | | | | |
| 7<br>水 | バーガーパン | | | パン | | | | |
| | ぎゅうにゅう | ぎゅうにゅう | | | | 小 | 609 | |
| | バーガーようフライドチキン | とりにく | | こむぎこ でんぷん パンこ<br>油 | しお | | 26.7 | |
| | アーモンドサラダ<br>(サウザンアイランドドレッシング) | | キャベツ ***きゅうり*** とうもろこし | アーモンド ドレッシング | | 中 | 750 | アメリカ合衆国の料理 |
| | ガンボスープ | ウインナー いか えび | たまねぎ トマト にんじん オクラ<br>にんにく | 油 | ハヤシルウ ケチャップ しお<br>ソース がらスープ コンソメ | | 32.4 | |
| 8<br>木 | ごはん | | | ***こめ*** | | | | |
| | ぎゅうにゅう | ぎゅうにゅう | | | | 小 | 632 | |
| | さばのみそに | さば みそ | | さとう でんぷん | | | 24.8 | |
| | きつねあえ | あぶらあげ | キャベツ もやし にんじん | さとう | しょうゆ | | 841 | |
| | いもだんごじる | とりにく | だいこん にんじん ごぼう しめじ<br>***はねぎ*** | じゃがいも でんぷん | かつおだし しょうゆ さけ<br>しお | 中 | 31.0 | |
| 9<br>金 | ソフトめん | | | めん | | | | |
| | ぎゅうにゅう | ぎゅうにゅう | | | | 小 | 613 | 五小6年 |
| | ナポリタンソース | とりにく ベーコン | たまねぎ にんじん ***ズッキーニ***<br>トマト しめじ | さとう 油 | ケチャップ ソース ワイン<br>ハヤシルウ パプリカこ<br>スープストック しお | | 28.6 | |
| | チキンナゲット | とりにく たまご<br>だっしふんにゅう ゼラチン | | こむぎこ でんぷん 油 パンこ<br>さとう | しお チキンブイヨン | 中 | 776<br>36.2 | チキンナゲット<br>小 2こ<br>中 3こ |
| | フルーツあえ | | パイン みかん もも あまなつみかんロ | さとう | | | | |
| 12<br>月 | ごはん | | | ***こめ*** | | | | |
| | ぎゅうにゅう | ぎゅうにゅう | | | | 小 | 606 | |
| | かつおフライ | かつお | たまねぎ しょうが | パンこ こむぎこ でんぷん<br>さとう 油 | しお しょうゆ | | 21.6 | |
| | ビーフンソテー | ぶたにく | キャベツ たまねぎ もやし にんじん<br>きくらげ しょうが にんにく | ビーフン 油 ごま油 | しょうゆ ちゅうかスープ<br>しお | | 806 | |
| | こんさいだんごのスープ | とりにく | ***チンゲンサイ*** たけのこ えのきたけ<br>にんじん ごぼう たまねぎ れんこん | さといも ラード でんぷん<br>さとう 油 | がらスープ しょうゆ しお<br>ちゅうかスープ | 中 | 26.8 | |
| 13<br>火 | ゆかりごはん | | あかじそ | ***こめ*** さとう | しお す | | 617 | 五小5年 |
| | ぎゅうにゅう | ぎゅうにゅう | | | | 小 | | |
| | にくだんごのあまずあんかけ | ぶたにく とりにく | たまねぎ | パンこ でんぷん さとう | しょうゆ しお す | | 27.2 | |
| | ごもくにまめ | だいず ちくわ こんぶ | ごぼう こんにゃく にんじん | さとう | しょうゆ みりん | | 816 | |
| | とんじる | ぶたにく とうふ みそ | たまねぎ だいこん にんじん<br>ねぶかねぎ | | かつおだし | 中 | 33.8 | にくだんご<br>小2こ<br>中3こ |
| 14<br>水 | こめこいりパン | | | パン こめこ | | | | |
| | ぎゅうにゅう | | | ぎゅうにゅう | | 小 | 606 | 五小5年 |
| | ポテトカップグラタン | おから とうにゅう | たまねぎ にんじん とうもろこし<br>ほうれんそう | じゃがいも こめこ みずあめ 油<br>さとう でんぷん ショートニング | しお | | 21.1 | |
| | カラフルサラダ<br>(イタリアンドレッシング) | | キャベツ ***きゅうり*** パプリカ | ドレッシング | | | 781 | |
| | やさいのスープに | とりにく ウインナー | だいこん たまねぎ にんじん<br>さやいんげん | じゃがいも | がらスープ スープストック<br>しょうゆ しお | 中 | 25.5 | |
| 15<br>木 | ごはん | | | ***こめ*** | | | | |
| | ぎゅうにゅう | ぎゅうにゅう | | | | 小 | 595 | |
| | ピーマンのにくづめフライ | とりにく ぶたにく | たまねぎ ピーマン | パンこ こむぎこ 油 | しお しょうゆ みりん | | 20.2 | |
| | かいそうサラダ<br>(ナムルドレッシング) | かいそう | キャベツ きゅうり ***アスパラガス*** | ドレッシング | | | 783 | |
| | ちゅうかスープ | うずらのたまご とりにく | ***チンゲンサイ*** にんじん たけのこ<br>***しいたけ*** しょうが | | オイスターソース しお<br>ちゅうかスープ がらスープ | 中 | 24.5 | 初倉小学校<br>児童作成献立 |
| | れいとうみかん | | みかん | | | | | |

○物資の購入の都合により献立や使用材料を変更することがあります。　○地場産物を太字で表示しています。

○「地場産物を使った料理＋具だくさん島田汁」を組合せた献立を「おしまちゃんランチ」と名づけ、毎月１回提供していきます。

生産者紹介

**＜ 食物アレルギー関連の留意点 ＞**　○学校給食ではピーナッツ・そば・キウイフルーツ・いくらは使用していません。

○マヨネーズは卵が入ったものを使用しています。○魚介類（しらすぼしなど）や海藻には、エビ、イカ、カニ、タコなどが混入する場合があります。

○めん（ソフトめん・中華めん・うどんなど）の製造工場では、そば、山芋、大豆を使用した製品を製造しています。

○パンの製造工場では、卵、くるみ、ごま、りんご、もも等を使用した製品を製造しています。

○加工食品については十分な表記ができない場合があります。詳細が必要な場合は学校を通してセンターにお問い合わせください。

# 令和５年６月　給食カレンダー

島田市立中部学校給食センターA

| 日 | 献立名 | 使われている食品とおもな働き<br>体を作る食品(赤色) | 体の調子を整える食品(緑色) | エネルギーのもとになる食品(黄色) | 調味料 | | エネルギー(kcal)<br>たん白質(g) | 備考 |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 16<br>金 | ごはん | | | ***こめ*** | | 小 | 604 | |
| | ぎゅうにゅう | ぎゅうにゅう | | | | | | |
| | えびしゅうまい | えび　たら | たまねぎ | パンこ　でんぷん　さとう　油<br>こむぎこ　みずあめ | しお | | 25.1 | |
| | ナムル | | ほうれんそう　もやし　にんじん | ごま油　ごま　さとう | しょうゆ | 中 | 795 | えびしゅうまい |
| | マーボーどうふ | とうふ　ぶたにく　みそ | たまねぎ　にんじん　たけのこ<br>***はねぎ***　***しいたけ***　にんにく　しょうが | さとう　でんぷん　油 | しょうゆ　ちゅうかスープ<br>しお　トウバンジャン | | 30.8 | 小　2こ<br>中　3こ |
| 19<br>月 | むぎごはん | | | ***こめ***　むぎ | | 小 | 576 | |
| | ぎゅうにゅう | ぎゅうにゅう | | | | | | |
| | とりにくとだいずのそぼろ | とりにく　だいず | えだまめ | さとう | しょうゆ　みりん　さけ　しお | | 26.4 | |
| | かおりあえ | | ***きゅうり***　キャベツ　あおじそ | さとう　でんぷん | しお | 中 | 751 | |
| | みそしる | あぶらあげ　みそ | たまねぎ　にんじん　***こまつな***<br>ごぼう | じゃがいも | かつおだし | | 31.6 | |
| 20<br>火 | おちゃパン | | ***ちゃ*** | パン　マーガリン　さとう | | 小 | 661 | |
| | ぎゅうにゅう | ぎゅうにゅう | | | | | | |
| | とりにくとレバーのケチャップあえ | とりにく　とりレバー | | でんぷん　油　さとう | ケチャップ　ソース | | 27.4 | |
| | とうもろこし | | ***とうもろこし*** | | | 中 | 827 | |
| | チンゲンサイとたまごのスープ | たまご　ベーコン | たまねぎ　***チンゲンサイ***　にんじん | でんぷん | がらスープ　コンソメ　しお | | 32.9 | |
| 21<br>水 | ごはん | | | ***こめ*** | | 小 | 615 | 五小5年 |
| | ぎゅうにゅう | ぎゅうにゅう | | | | | | |
| | ちくわのおちゃあげ | ちくわ | ***ちゃ*** | こむぎこ　でんぷん　油 | | | 23.3 | 六合小学校<br>児童作成献立 |
| | コーンときゅうりのすのもの | わかめ | ***きゅうり***　とうもろこし | さとう | しょうゆ　す　しお | | | |
| | にくじゃが | ぶたにく | たまねぎ　こんにゃく　にんじん<br>さやいんげん | じゃがいも　さとう　油 | しょうゆ　さけ | 中 | 813 | ちくわのおちゃあげ |
| | れいとうパイン | | パイン | | | | 29.3 | 小　2こ<br>中　3こ |
| 22<br>木 | ごはん | | | ***こめ*** | | 小 | 605 | 金小5年 |
| | ぎゅうにゅう | ぎゅうにゅう | | | | | | |
| | てりやきハンバーグ | とりにく　ぶたにく | たまねぎ　にんじん　セロリ　にんにく | じゃがいも　でんぷん　さとう　油 | しょうゆ　みりん　ケチャップ<br>しお | | 23.2 | |
| | ポテトサラダ<br>（マヨネーズ） | | キャベツ　***きゅうり***　にんじん | じゃがいも　マヨネーズ | しお | 中 | 783 | |
| | すましじる | とうふ　なると | たまねぎ　えのきたけ　ねぶかねぎ<br>しょうが | | しょうゆ　かつおだし　しお | | 28.4 | |
| 23<br>金 | ごはん | | | ***こめ*** | | 小 | 616 | 金小5年 |
| | ぎゅうにゅう | ぎゅうにゅう | | | | | | |
| | キャベツいりつくね | とりにく　かつおぶし | キャベツ　しょうが | さとう　でんぷん　ラード | しお | | 23.8 | |
| | アスパラのおかかサラダ | かつおぶし | キャベツ　***アスパラガス***　にんじん<br>とうもろこし | さとう　油 | しょうゆ　す　しお | | | |
| | ぐだくさんしまだじる | ぶたにく　あぶらあげ　***みそ*** | たまねぎ　ごぼう　にんじん<br>***こまつな***　***しいたけ*** | | かつおだし | 中 | 780 | おしまちゃん<br>ランチ |
| | みかんとおこめのババロア | とうにゅう | みかん | さとう　油　みずあめ　こめこ | | | 28.6 | |
| 26<br>月 | ごはん | | | ***こめ*** | | 小 | 623 | |
| | ぎゅうにゅう | ぎゅうにゅう | | | | | | |
| | ふじさんコロッケ | ぶたにく　とりにく | たまねぎ | じゃがいも　さとう　パンこ　油<br>こむぎこ　みずあめ　でんぷん | しお | | 23.8 | |
| | いそあえ | のり | ***こまつな***　もやし　にんじん | さとう | しょうゆ | | 827 | |
| | おやこに | とりにく　たまご　ちくわ<br>こうやどうふ | たまねぎ　たけのこ　にんじん<br>***しいたけ*** | さとう　油 | しょうゆ　わふうだしのもと<br>さけ | 中 | 29.0 | |
| 27<br>火 | ごはん | | | ***こめ*** | | 小 | 607 | |
| | ぎゅうにゅう | ぎゅうにゅう | | | | | | |
| | とびうおのフライ | とびうお | | パンこ　こむぎこ　でんぷん　油 | しお | | 25.5 | |
| | ごんざ | さつまあげ | にんじん　だいこん　こんにゃく | さといも　さとう　油 | しょうゆ　さけ | | 808 | 近畿地方の<br>料理 |
| | にゅうめん | とうふ　とりにく | たまねぎ　にんじん　***はねぎ***<br>***しいたけ*** | そうめん | しょうゆ　かつおだし　しお | 中 | 32.3 | |
| 28<br>水 | ひらうどん | | | めん | | 小 | 651 | |
| | ぎゅうにゅう | ぎゅうにゅう | | | | | | |
| | カレーうどんつゆ | ぶたにく　かもぼこ<br>あぶらあげ | たまねぎ　にんじん　***はねぎ*** | でんぷん | カレールウ　かつおだし<br>しょうゆ　みりん　しお | | 26.4 | |
| | たこやき | たこ　たまご　かつおぶし<br>あおさ　さば　いわし | キャベツ　ねぎ　しょうが | こむぎこ　でんぷん　油 | しお　しょうゆ　ソース | 中 | 832 | たこやき |
| | ごぼうサラダ<br>（ごまドレッシング） | | ごぼう　にんじん　***きゅうり*** | さとう　ドレッシング | さけ　しょうゆ　みりん | | 32.4 | 小　2こ<br>中　2こ |
| 29<br>木 | ごはん | | | ***こめ*** | | 小 | 636 | |
| | ぎゅうにゅう | ぎゅうにゅう | | | | | | |
| | くろはんぺんのいそべあげ | くろはんぺん　あおのり | | こむぎこ　でんぷん　油 | | | 24.9 | |
| | きゅうりのひたひた | かつおぶし | ***きゅうり*** | さとう　ごま油 | しょうゆ　す　とうがらし | 中 | 812 | |
| | とりすき | とりにく　なまあげ | キャベツ　たまねぎ　こんにゃく<br>にんじん　えのきたけ　ねぶかねぎ | さとう　油 | しょうゆ　さけ　みりん | | 29.8 | |
| 30<br>金 | しょくぱん　チョコクリーム | | | パン　チョコクリーム | | 小 | 613 | 五小 |
| | ぎゅうにゅう | | | ぎゅうにゅう | | | | |
| | とりにくのバーベキューソース | とりにく | りんご　レモン　しょうが　にんにく | さとう | しょうゆ　さけ | | 27.6 | |
| | ひじきサラダ<br>（わふうドレッシング） | ひじき　わかめ　こんぶ | キャベツ　***きゅうり*** | ドレッシング | | 中 | 749 | |
| | コーンポタージュ | ぎゅうにゅう | たまねぎ　とうもろこし　にんじん<br>パセリ | 油 | ベシャメルソース　がらスープ<br>コンソメ　しお | | 33.9 | |

## 6月４日から10日は「歯と口の健康週間」です。

大切な大人の歯は、一度失ってしまうと元に戻りません。かけがえのない歯を守るためにも、歯の健康に気をつけましょう。

### よくかんで食べる

よくかむとだ液がたくさん出ます。だ液は消化を助けるだけでなく、口の中をきれいにし、歯を丈夫にしてくれます。

### おやつは時間を決めて食べる

口の中に食べ物がいつまでもあると、口の中が酸性に傾き、むし歯になる大きな原因になります。

### 食べたら歯みがき

歯や歯の間についた食べかすを取り除きます。食事終了のけじめとなり、「だらだら食べ」も防ぎます。