



日 曜	こんだて名	おもな食品と働き						ご家庭で食べてほしい食品				
		体のしきをつくる		体の調子をととのえる		エネルギーになる		給食 栄養価	小学校	中学校		
		たんぱく質 1群	無機質 2群	ビタミンA 3群	ビタミンC 4群	炭水化物 5群	脂質 6群					
水	主食・飲み物	ごはん 牛乳		牛乳		こめ		いも類				
	主 菜	あつやきたまご		たまご		さとう						
	副 菜	ひじきとだいずのいりに		だいず あぶらあげ	ひじき	にんじん さやいんげん	こんにゃく	さとう				
	汁 物	さけつみれじる		さけ たら とうふ みそ			だいこん はくさい ねぎ たまねぎ					
	その他	オレンジ				オレンジ						
木	主食・飲み物	ごはん 牛乳		牛乳		こめ		小魚・海そう				
	主 菜	キャベツメンチカツ		とりにく ふたにく だいず		キャベツ たまねぎ		あぶら				
	副 菜	なめだけあえ			こまつな にんじん	もやし はくさい えのきたけ						
	汁 物	みたくさんじる		とうふ あぶらあげ みそ		にんじん	しいたけ ごぼう ねぎ	じゃがいも				
	その他	グレープフルーツ				グレープフルーツ						
金	主食・飲み物	ごはん 牛乳		牛乳		こめ		いも類				
	主 菜	しのだに		あぶらあげ たら たまご	ひじき	にんじん ほうれんそう	キャベツ	はるさめ こむぎこ	4日~10日は「歯と口の健康週間」です			
	副 菜	やさいのあさづけ			くきわかめ	にんじん	キャベツ きゅうり					
	汁 物	さんさいうどん		とりにく あぶらあげ			わらび ふき なめこ ねぎ	こむぎこ				
	その他	ミニトマト				ミニトマト						
月	主食・飲み物	ごはん 牛乳		牛乳		こめ		くだもの				
	主 菜	やさいつくねくし		とりにく みそ	だっしふんにゅう	にんじん	たまねぎ とうもろこし ねぎ	さとう				
	副 菜	だいこんのそぼろに		とりにく ちくわ(タラ エ)		さやいんげん	だいこん こんにゃく しいたけ	さとう				
	汁 物	はくさいのみどしる		あぶらあげ みそ	わかめ	にんじん	はくさい ねぎ	じゃがいも				
	その他	やさいとざっこのかむぶりかけ				トマト モロヘイヤ かぼちゃ		こめ うるち ひえ				
火	主食・飲み物	ごはん 牛乳		牛乳		こむぎこ さとう		魚介類				
	主 菜	チリコンカン		ふたにく だいず		トマト	たまねぎ		あぶら			
	副 菜	カレーポテトロッケ			にんじん	たまねぎ とうもろこし	じゃがいも パンこ こめこ	あぶら				
	汁 物	やさいスープ			にんじん	もやし はくさい えのきたけ						
	その他	ミニりんごゼリー				りんご		さとう				
水	主食・飲み物	ごはん 牛乳		牛乳		こめ		くだもの				
	主 菜	さけのみどやき		さけ みそ				さとう				
	副 菜	かみかみあえ			くきわかめ	にんじん	だいこん もやし キャベツ	ごま				
	汁 物	せんべいじる		とりにく		にんじん	ごぼう しいたけ だいこん ねぎ	こむぎこ				
	その他	ヨーグルト		ゼラチン	だっしふんにゅう			さとう				
木	主食・飲み物	ごはん 牛乳		牛乳		こめ		いも類				
	主 菜	さばカレー		さば				さとう				
	副 菜	きんぴらごぼう		さつまあげ(スクワタラ)		にんじん さやいんげん	ごぼう こんにゃく	さとう	ごま			
	汁 物	こまつなのみどしる		とうふ みそ		にんじん こまつな	もやし えのきたけ ねぎ					
	その他	グレープフルーツ				グレープフルーツ						
金	主食・飲み物	わかめごはん 牛乳		わかめ 牛乳		こめ		魚介類				
	主 菜	チキンカツ		とりにく				こむぎこ	あぶら			
	副 菜	つつじまつしサラダ				パプリカ フロッキー	だいこん	さとう				
	汁 物	ふきのみどしる		とうふ みそ			ふき しいたけ ねぎ	じゃがいも				
	その他	かんぞうくろまめ		くろまめ					さとう			
月	主食・飲み物	ごはん 牛乳		牛乳		こめ		くだもの				
	主 菜	ぶいのごまやき		ぶい				さとう	ごま			
	副 菜	おひだし				こまつな にんじん	キャベツ もやし	さとう				
	汁 物	みたくさんじる		あぶらあげ とうふ みそ		にんじん	しいたけ ごぼう こんにゃく ねぎ	じゃがいも				
	その他	カルシウムウエハース		だっしふんにゅう					こむぎこ さとう	あぶら		
火	主食・飲み物	ごはん 牛乳		牛乳		こめ		海そう類・小魚				
	主 菜	エビシューマイ		エビ ふたにく とりにく			たまねぎ	こむぎこ				
	副 菜	にくだんごすぶた		とりにく ふたにく		パプリカ にんじん トマト	たまねぎ たけのこ しいたけ バインアップル	さとう				
	汁 物	はるさめスープ		うすらたまご		こまつな	はくさい	はるさめ				
	その他	ミニトマト				ミニトマト						
水	主食・飲み物	ごはん 牛乳		牛乳		こめ		たまご類				
	主 菜	そぼろどんのぐ		ふたにく とりにく だいず		にんじん グリンピース	とうもろこし たけのこ しいたけ	さとう				
	副 菜	のりあえ			のり	にんじん こまつな	もやし					
	汁 物	だいこんのみどしる		あぶらあげ みそ	わかめ		だいこん ねぎ	じゃがいも				
	その他	グレープフルーツ				グレープフルーツ						

※太字になっている食材は久慈管内でとれたものを使っています。
※都合により献立を変更することがあります。ご了承ください。

さあ、食べるクイズ
答え ㊀



お魚には骨があります。
←マークがある日は、
特に骨に気をつけて食べましょう。

日	こんだて名	おもな食品と働き						ご家庭で食べてほしい食品				
		体のどしきをつくる		体の調子をととのえる		エネルギーになる		給食 栄養価	小学校	中学校		
		たんぱく質	無機質	ビタミンA	ビタミンC	炭水化物	脂質					
1群	2群	3群	4群	5群	6群							
16	*食育の日給食(大分県・にわとり汁)*											
	主食・飲み物	ごはん 牛乳	牛乳			こめ						
	主 菜	あじフライ 	アジ			こむぎこ	あぶら			海そう類・小魚 		
	副 菜	キャベツのうめあえ		にんじん	キャベツ きゅうり うめ りんご					I1群*(kcal)	612	756
	汁 物	にわとり汁	とりにく とうふ		こぼろ こんにゃく しいたけ ねぎ	さといも				たんぱく質(g)	24.9	29.0
木	その他	オレンジ			オレンジ					脂質(g)	19.4	21.3
										食塩相当量(g)	2.0	2.4
17	主食・飲み物	ごはん 牛乳	牛乳			こめ						
	主 菜	いわしのかんろに	いわし			さとう				いも類 		
	副 菜	わかめのすのもの	わかめ		キャベツ きゅうり もやし	さとう	ごま			I1群*(kcal)	602	734
	汁 物	タラキム子じる	たら とうふ みそ	こんにん	だいこん はくさい ねぎ たまねぎ		ごま			たんぱく質(g)	27.7	32.0
	金	その他	バナナ			バナナ				脂質(g)	16.3	17.4
										食塩相当量(g)	2.6	3.1
20	主食・飲み物	ごはん 牛乳	牛乳			こめ						
	主 菜	ぶたにくのねぎしおいため	ぶたにく		ねぎ にんにく		ごまあぶら			魚介類 		
	副 菜	ひじきサラダ	ひじき		キャベツ こんにゃく	さとう	あぶら ごまあぶら			I1群*(kcal)	610	777
	汁 物	あぶらあげのみそじる	あぶらあげ みそ	にんじん	だいこん はくさい	じゃがいも				たんぱく質(g)	26.9	33.3
	月	その他	オレンジ			オレンジ				脂質(g)	18.8	22.2
										食塩相当量(g)	2.1	2.6
21	主食・飲み物	コッペパン 牛乳	牛乳			こむぎこ さとう	あぶら					
	主 菜	てりやきチキン	とりにく							大豆製品 		
	副 菜	レモンふうみサラダ		ほうれんそう	キャベツ とうもろこし えだまめ レモン	さとう	ごま			I1群*(kcal)	715	873
	汁 物	クリームシチュー	ぶたにく	牛乳	にんじん パセリ	たまねぎ しめじ	じゃがいも 小麦			たんぱく質(g)	29.4	34.3
	火	その他	ミニトマト		ミニトマト					脂質(g)	25.0	29.0
										食塩相当量(g)	3.5	4.3
22	主食・飲み物	ごはん 牛乳	牛乳			こめ						
	主 菜	さばのみりんぼしやき 	さば							たまご類 		
	副 菜	にびだし	さつまあげ	こまつな	もやし えのきだけ					I1群*(kcal)	573	715
	汁 物	じゃがいものみそじる	あぶらあげ みそ	わかめ	にんじん	だいこん ねぎ	じゃがいも			たんぱく質(g)	24.8	28.6
	水	その他	オレンジ			オレンジ				脂質(g)	15.1	16.9
										食塩相当量(g)	2.7	3.4
23	*沖縄給食*											
	主食・飲み物	ごはん 牛乳	牛乳			こめ						
	主 菜	しろみざかなフライ	ホキ			こむぎこ	あぶら			いも類 		
	副 菜	クースイリチー(こんぶのいために)	ぶたにく スケソウタラ	すきこんにん	にんじん	こんにゃく だいこん	さとう			I1群*(kcal)	622	761
	木	汁 物	もすくじる	たまご とうふ	もすく	にんじん	はくさい しいたけ			たんぱく質(g)	22.8	26.9
	その他	ミニアセロラゼリー			アセロラ	さとう			脂質(g)	17.5	19.0	
										食塩相当量(g)	1.8	2.4
24	主食・飲み物	ごはん 牛乳	牛乳			こめ						
	主 菜	オムレツ	たまご							乳製品 		
	副 菜	かいどうサラダ		わかめ あかつのまた	ブロッコリー あおじそ	もやし こんにゃく レモン				I1群*(kcal)	658	825
	汁 物	シーフードとだいたいのカレー	えび いか ほたて だいず		にんじん	たまねぎ りんご	じゃがいも 小麦			たんぱく質(g)	24.1	28.6
	金	その他	グレープフルーツ			グレープフルーツ				脂質(g)	17.8	20.1
										食塩相当量(g)	3.0	3.8
27	主食・飲み物	ごはん 牛乳	牛乳			こめ						
	主 菜	ハンバーグのトマトソースかけ	とりにく ぶたにく		トマト	たまねぎ えのきだけ	さとう			海そう・小魚 		
	副 菜	アスパラとウインナーのソテー	ぶたにく		アスパラガス	キャベツ とうもろこし		あぶら		I1群*(kcal)	599	729
	汁 物	コンソメスープ			にんじん こまつな	もやし はくさい				たんぱく質(g)	21.0	23.8
	月	その他	バナナ			バナナ				脂質(g)	17.5	18.9
										食塩相当量(g)	2.4	2.9
28	主食・飲み物	ごはん 牛乳	牛乳			こめ						
	主 菜	イカよせフライ	イカ タチウオ			こむぎこ	あぶら			果物類 		
	副 菜	ちゅうかサラダ			にんじん	もやし キャベツ きゅうり		ごまあぶら		I1群*(kcal)	697	854
	汁 物	マーボーとうふ	ぶたにく だいず とうふ		にら	しいたけ たけのこ たまねぎ ねぎ				たんぱく質(g)	26.8	31.6
	火	その他	ミニトマト			ミニトマト				脂質(g)	23.6	26.2
										食塩相当量(g)	2.3	2.8
29	主食・飲み物	ごはん 牛乳	牛乳			こめ						
	主 菜	いわしのみぞに	いわし みそ			さとう				いも類 		
	副 菜	ほうれんそうのごまあえ			ほうれんそう にんじん	キャベツ もやし	さとう	ごま		I1群*(kcal)	585	716
	汁 物	さんりくいどじる	イカ とうふ	わかめ ぶりのり	にんじん	はくさい				たんぱく質(g)	24.2	27.6
	水	その他	グレープフルーツ			グレープフルーツ				脂質(g)	16.9	18.4
										食塩相当量(g)	2.9	3.6
30	主食・飲み物	ごはん 牛乳	牛乳			こめ						
	主 菜	ひじきいあつやきたまご	たまご	ひじき						魚介類 		
	副 菜	じゃがいものだぼろに	とりにく だいず		にんじん	たまねぎ	じゃがいも さとう			I1群*(kcal)	631	784
	汁 物	キャベツのみそじる	あぶらあげ みそ		にんじん	キャベツ えのきだけ だいこん ねぎ				たんぱく質(g)	24.4	28.9
	木	その他	オレンジ			オレンジ				脂質(g)	17.9	19.9
										食塩相当量(g)	2.1	2.5

*太字になっている食材は久慈管内でとれたものを使っています。

*都合により献立を変更することがあります。ご了承ください。

6月は食育月間です

家族そろって食事をしましょう