



日	曜日	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		
			体のとしきをつくる		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			
1	曜	コーンピラフ 牛乳		牛乳		たまねぎ とうもろこし	こめ むぎ	バター	大豆・大豆製品		
		主 菜	とりにく				パンこ	あぶら			
		副 菜				キャベツ もやし えだまめ		あぶら			
		汁 物	とりにく	牛乳 なまクリーム	にんじん	たまねぎ はくさい しいたけ	じゃがいも こむぎこ		I栄養-(kcal)	686	845
		その他				オレンジ			たんぱく質(g)	23.7	27.3
									脂質(g)	26.5	30.3
									食塩相当量(g)	2.5	2.7
2	木	ごはん 牛乳		牛乳			こめ		緑黄色野菜		
		主 菜	いわし				こめこ かたくりこ さとう	あぶら			
		副 菜				だいこん きゅうり もやし		ごま			
		汁 物	とうふ みそ		にんじん	キャベツ えのきたけ ねぎ	じゃがいも		I栄養-(kcal)	589	749
		その他				バナナ			たんぱく質(g)	22.0	27.1
									脂質(g)	16.4	19.1
									食塩相当量(g)	2.1	2.6
5	月	*歯と口の健康週間(かみかみ給食週間)*									
		ごはん 牛乳		牛乳			こめ		くだもの		
		主 菜	とりにく		にんじん	ごぼう たまねぎ れんこん	パンこ				
		副 菜			にんじん ほうれんそう	キャベツ はくさい	さとう	ごま			
		汁 物	ぶたにく みそ あつあげ		にんじん	れんこん ごぼう だいこん ねぎ	じゃがいも		I栄養-(kcal)	597	742
		その他			トマト モロヘイヤ かぼちゃ	とうもろこし	こめ ひえ キヌア じゃがいも		たんぱく質(g)	23.5	27.7
									脂質(g)	17.6	19.7
									食塩相当量(g)	2.1	2.5
6	火	*歯と口の健康週間(かみかみ給食週間)*									
		せわりコッペパン 牛乳		牛乳 だっしふんにゅう			こむぎこ さとう	あぶら	海そう・小魚類		
		主 菜	ぶたにく だいす		トマト	たまねぎ					
		副 菜	ぶたにく		かぼちゃ ほうれんそう にんじん	たまねぎ	じゃがいも さつまいも パンこ	あぶら			
		汁 物			にんじん	だいこん はくさい えのきたけ			I栄養-(kcal)	665	793
		その他	ゼラチン			りんご	みずあめ さとう		たんぱく質(g)	26.8	32.3
									脂質(g)	24.2	27.7
									食塩相当量(g)	3.2	4.2
7	水	*歯と口の健康週間(かみかみ給食週間)*									
		ごはん 牛乳		牛乳			こめ		くだもの		
		主 菜	さけ			りんご	さとう				
		副 菜		くきわかめ		だいこん もやし キャベツ		ごま			
		汁 物	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		I栄養-(kcal)	575	737
		その他		チーズ					たんぱく質(g)	27.0	32.0
									脂質(g)	13.3	16.0
									食塩相当量(g)	2.6	3.2
8	木	*歯と口の健康週間(かみかみ給食週間)*									
		ごはん 牛乳		牛乳			こめ		いも類		
		主 菜	さば				こむぎこ				
		副 菜	ぶたにく だいす		にんじん	ごぼう こんにゃく しいたけ えだまめ	さとう	ごま ごまあぶら			
		汁 物	とうふ みそ		にんじん こまつな	もやし えのきたけ ねぎ			I栄養-(kcal)	649	788
		その他				オレンジ			たんぱく質(g)	28.4	33.1
									脂質(g)	24.3	26.2
									食塩相当量(g)	1.8	2.4
9	金	*歯と口の健康週間(かみかみ給食週間)*									
		わかめごはん 牛乳		わかめ 牛乳			こめ		魚介類		
		主 菜	とりにく				こむぎこ	あぶら			
		副 菜			パプリカ フロッコリー	だいこん キャベツ	さとう				
		汁 物	とうふ みそ			ふき しいたけ ねぎ	じゃがいも		I栄養-(kcal)	598	742
		その他	だいす				さとう		たんぱく質(g)	22.2	25.2
									脂質(g)	19.7	22.9
									食塩相当量(g)	2.3	3.0
12	月	ごはん 牛乳		牛乳			こめ		種実類		
		主 菜	あじ みそ		にんじん	たまねぎ ねぎ ごぼう たけのこ	さとう かたくりこ				
		副 菜	だいす あかいんげんまめ しろいんげんまめ		ひじき	ごぼう キャベツ えだまめ		あぶら			
		汁 物	あぶらあげ みそ		わかめ	だいこん ねぎ	じゃがいも		I栄養-(kcal)	628	778
		その他				バナナ			たんぱく質(g)	22.8	26.5
									脂質(g)	19.0	21.4
									食塩相当量(g)	2.3	3.3
13	火	ごはん 牛乳		牛乳			こめ		海そう類・小魚		
		主 菜	とりにく だいす ぶたにく			たまねぎ ごぼう	パンこ	あぶら			
		副 菜			にんじん	キャベツ きゅうり うめ りんご					
		汁 物	とりにく とうふ		にんじん	だいこん しいたけ こんにゃく ねぎ	さといも		I栄養-(kcal)	581	741
		その他				オレンジ			たんぱく質(g)	21.2	25.6
									脂質(g)	17.7	20.4
									食塩相当量(g)	2.1	2.1
14	水	ごはん 牛乳		牛乳			こめ		くだもの		
		主 菜	さば みそ				さとう				
		副 菜	あぶらあげ		にんじん さやいんげん	もやし キャベツ		ごまあぶら ごま			
		汁 物	とうふ みそ		にんじん	だいこん ねぎ			I栄養-(kcal)	636	773
		その他					こむぎこ さとう	あぶら	たんぱく質(g)	24.3	27.9
									脂質(g)	25.8	27.8
									食塩相当量(g)	2.2	2.8

*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。

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。

さあ・食べるクイズ
答え ②

日	曜日	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								
15	木	ごはん 牛乳 主 菜 はっきんとんシューマイ 副 菜 いためピビンバ 汁 物 はるさめスープ その他 かわちぼんかん	ぶたにく	牛乳		たまねぎ	こめ			海そう類・小魚			
16	金	*食育の日給食(よくかんで食べてよう)* ごはん 牛乳 主 菜 カミカミタコメンチ 副 菜 きりほしだいこんのソースいため 汁 物 キャベツとんじる その他 オレンジ	タラ たこ	牛乳		キャベツ	こめ			いも類			
19	月	ごはん 牛乳 主 菜 とりにくのごまねぎだれかけ 副 菜 はるさめともやしのサラダ 汁 物 めかぶのみそしる その他 ミントマト	とりにく	牛乳		ねぎ	こめ			魚介類			
20	火	ごはん 牛乳 主 菜 さけのピザソースやき 副 菜 レモンふうみサラダ 汁 物 コーンスープ その他 チョコだいずクリーム	さけ	牛乳		トマト	こめ			果物類			
21	水	ごはん 牛乳 主 菜 ぎょうざ 副 菜 マーボーだいこん 汁 物 みそワンタンスープ その他 ミントマト	ぶたにく	牛乳		にら	こめ			海そう・小魚			
22	木	ごはん 牛乳 主 菜 フレーンオムレツ 副 菜 かいとうサラダ 汁 物 ぶたにくとだいずのカレー その他 グレープフルーツ	たまご	牛乳		わかめ	こめ			きのこ類			
23	金	*沖縄給食* ごはん 牛乳 主 菜 タラフライ 副 菜 ケーフィリチー(こんぶのいために) 汁 物 もずくじる その他 パナナ	タラ	牛乳		チーズ	こめ			いも類			
26	月	ごはん 牛乳 主 菜 いわしのうめに 副 菜 ごまあえ 汁 物 とりすきやきふうに その他 ミニレモンゼリー	いわし	牛乳		うめ	こめ			海そう・小魚			
27	火	ごはん 牛乳 主 菜 ていやきチキン 副 菜 にくだんごすぶた 汁 物 はるさめスープ その他 ミントマト	とりにく	牛乳		にら	こめ			大豆製品			
28	水	ごはん 牛乳 主 菜 いかよせフライ 副 菜 ゆかりあえ 汁 物 あぶらあげのみそしる その他 ヨーグルト	いか	牛乳		わかめ	こめ			果物類			
29	木	ごはん 牛乳 主 菜 ぶたにくのしょうがいため 副 菜 わかめのすのもの 汁 物 ほうれんそうのみそしる その他 オレンジ	ぶたにく	牛乳		わかめ	こめ			魚介類			
30	金	ごはん 牛乳 主 菜 ハンバーグトマトソースかけ 副 菜 マカロニサラダ 汁 物 いかボールスープ その他 グレープフルーツ	とりにく	牛乳		トマト	こめ			乳製品			

 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。

*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