


















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	主・飲	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	大豆・大豆製品	大豆・大豆製品
	主	チキンナゲット	とりにく				パンこ	あぶら			
	副	キャベツとえだまめのサラダ				キャベツ もやし えだまめ		あぶら			
	汁	はくさいのクリームに	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				
	その他	オレンジ				オレンジ					
2	主・飲	ごはん 牛乳		牛乳			こめ		緑黄色野菜	緑黄色野菜	緑黄色野菜
	主	いわしのかぼやき	いわし				こめこ かたくりこ さとう	あぶら			
	副	くきわかめのあまずあえ		くきわかめ		だいこん きゅうり もやし	さとう	ごま			
	汁	キャベツのみそしる	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				
	その他	バナナ				バナナ					
5	*歯と口の健康週間(かみかみ給食週間)*								くだもの	くだもの	くだもの
	主・飲	ごはん 牛乳		牛乳			こめ				
	主	やさしくだんご	とりにく		にんじん	ごぼう たまねぎ れんこん	パンこ				
	副	ごまずあえ			にんじん ほうれんそう	キャベツ はくさい	さとう	ごま			
	汁	ねこやさいのみそしる	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				
6	*歯と口の健康週間(かみかみ給食週間)*								海そう・小魚類	海そう・小魚類	海そう・小魚類
	主・飲	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			
	主	チリコンカン	ぶたにく だいす		トマト	たまねぎ					
	副	かぼちゃとさつまいものコロッケ	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	あぶら			
	汁	だいこんとはくさいのスープ			にんじん	だいこん はくさい えのきたけ					
7	*歯と口の健康週間(かみかみ給食週間)*								くだもの	くだもの	くだもの
	主・飲	ごはん 牛乳		牛乳			こめ				
	主	さけのりんごだれかけ	さけ			りんご	さとう				
	副	かみかみあえ		くきわかめ		だいこん もやし キャベツ		ごま			
	汁	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				
8	*歯と口の健康週間(かみかみ給食週間)*								いも類	いも類	いも類
	主・飲	ごはん 牛乳		牛乳			こめ				
	主	さばのカレーやき	さば				こむぎこ				
	副	ごろごろきんぴら	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	こまつなのみそしる	とうふ みそ		にんじん こまつな	もやし えのきたけ ねぎ					
9	*歯と口の健康週間(かみかみ給食週間)*								魚介類	魚介類	魚介類
	主・飲	わかめごはん 牛乳		わかめ 牛乳			こめ				
	主	チキンカツ	とりにく				こむぎこ	あぶら			
	副	つつじまつりサラダ			パプリカ フロッコリー	だいこん キャベツ	さとう				
	汁	ふきのみそしる	とうふ みそ			ふき しいたけ ねぎ	じゃがいも				
12	*歯と口の健康週間(かみかみ給食週間)*								種実類	種実類	種実類
	主・飲	ごはん 牛乳		牛乳			こめ				
	主	あじのさんがやきやさしいあんかけ	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	ひじきとまめのサラダ	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	じゃがいものみそしる	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				
13	*歯と口の健康週間(かみかみ給食週間)*								海そう類・小魚	海そう類・小魚	海そう類・小魚
	主・飲	ごはん 牛乳		牛乳			こめ				
	主	だいずとごぼうのメンチカツ	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	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					
	汁	けんちんじる	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				
14	*歯と口の健康週間(かみかみ給食週間)*								くだもの	くだもの	くだもの
	主・飲	ごはん 牛乳		牛乳			こめ				
	主	さばのみそだれかけ	さば みそ				さとう				
	副	やさしいごまいため	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	だいこんのみそしる	とうふ みそ		にんじん	だいこん ねぎ					

*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	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	主食・飲み物	ごはん 牛乳	牛乳			こめ		海そう類・小魚 		
	主 菜	はっきんとんシューマイ	ぶたにく		たまねぎ	こむぎこ				
	副 菜	いためピビンバ	とりにく だいす	ほうれんそう にんじん	もやし わらび	さとう	こま こまあぶら			
	汁 物	はるさめスープ	うすらたまご		はくさい しいたけ ねぎ	はるさめ				
	その他	かわちぼんかん			かわちぼんかん					
16 金	*食育の日給食(よくかんで食べてよう)*									
	主食・飲み物	ごはん 牛乳	牛乳			こめ		いも類 		
	主 菜	カミカミタコメンチ	タラ たこ	あおさ	キャベツ	かたくりこ こむぎこ	あぶら			
	副 菜	きりほしだいこんのソースいため	ベーコン	にんじん ピーマン	もやし だいこん	さとう				
	汁 物	キャベツとんじる	ぶたにく とうふ みそ	にんじん	キャベツ ごぼう こんにゃく					
その他	オレンジ			オレンジ						
19 月	主食・飲み物	ごはん 牛乳	牛乳			こめ		魚介類 		
	主 菜	とりにくのごまねぎだれかけ	とりにく		ねぎ	かたくりこ さとう	あぶら こま			
	副 菜	はるさめともやしのサラダ		にんじん	キャベツ もやし	はるさめ さとう	こまあぶら			
	汁 物	めかぶのみそしる	めかぶ とうふ みそ	こまつな	はくさい	じゃがいも				
	その他	ミニトマト		ミニトマト						
20 火	主食・飲み物	コッペパン 牛乳	牛乳			こむぎこ さとう	あぶら	果物類 		
	主 菜	さけのピザソースやき 	さけ	チーズ	トマト	たまねぎ しめじ りんご	さとう			
	副 菜	レモンふうみサラダ			ほうれんそう	キャベツ えだまめ レモン	さとう こま			
	汁 物	コーンスープ	とりにく	こまつな にんじん	はくさい とうもろこし					
	その他	チョコだいわクリーム	だいす							
21 水	主食・飲み物	ごはん 牛乳	牛乳			こめ		海そう・小魚 		
	主 菜	ぎょうざ	ぶたにく	にら	たまねぎ キャベツ	こむぎこ				
	副 菜	マーボーだいこん	ぶたにく だいす あつあげ みそ	にんじん	だいこん たまねぎ ねぎ		あぶら			
	汁 物	みそワンタンスープ	みそ とりにく かまぼこ	にんじん にら	はくさい しいたけ	こむぎこ				
	その他	ミニトマト		ミニトマト						
22 木	主食・飲み物	ごはん 牛乳	牛乳			こめ		きのこ類 		
	主 菜	フレンチオムレツ	たまご							
	副 菜	かいそうサラダ		わかめ	ブロッコリー	もやし こんにゃく				
	汁 物	ぶたにくとだいわのカレー	ぶたにく だいす	だっしふんにゅう	にんじん	たまねぎ りんご	じゃがいも こむぎこ			
	その他	グレープフルーツ			グレープフルーツ					
23 金	*沖縄給食*									
	主食・飲み物	ごはん 牛乳	牛乳			こめ		いも類 		
	主 菜	タラフライ 	タラ			こむぎこ	あぶら			
	副 菜	クーフィリチー(こんぶのいために)	ぶたにく かまぼこ	すきこんぶ	にんじん	こんにゃく だいこん	さとう			
	汁 物	もずくじる	たまご とうふ	もずく	にんじん	はくさい しいたけ				
その他	バナナ			バナナ						
26 月	主食・飲み物	ごはん 牛乳	牛乳			こめ		海そう・小魚 		
	主 菜	いわしのうめに	いわし		うめ	さとう				
	副 菜	ごまあえ		ほうれんそう にんじん	キャベツ もやし		こま			
	汁 物	とろすきやきふうに	とりにく やきとうふ		はくさい こんにゃく えのきだけ たまねぎ ねぎ	さとう				
	その他	ミニレモンゼリー			レモン	さとう				
27 火	主食・飲み物	ごはん 牛乳	牛乳			こめ		大豆製品 		
	主 菜	ていやきチキン	とりにく			さとう				
	副 菜	にくだんごすぶた	とりにく	にんじん ピーマン	たまねぎ たけのこ しいたけ	さとう パンこ かたくりこ	ラード			
	汁 物	はるさめスープ	とりにく		はくさい しめじ ねぎ	はるさめ				
	その他	ミニトマト		ミニトマト						
28 水	主食・飲み物	ごはん 牛乳	牛乳			こめ		果物類 		
	主 菜	いかよせフライ	いか タチウオ			こむぎこ かたくりこ	あぶら			
	副 菜	ゆかりあえ		にんじん	あかしそ キャベツ もやし えだまめ					
	汁 物	あぶらあげのみそしる	あぶらあげ みそ	にんじん	だいこん はくさい	じゃがいも				
	その他	ヨーグルト	ゼラチン	だっしふんにゅう		さとう				
29 木	主食・飲み物	ごはん 牛乳	牛乳			こめ		魚介類 		
	主 菜	ぶたにくのしょうがいため	ぶたにく だいす		たまねぎ こんにゃく りんご しょうが	さとう				
	副 菜	わかめのすのもの		わかめ	もやし キャベツ きゅうり	さとう	こま			
	汁 物	ほうれんそうのみそしる	とうふ みそ	ほうれんそう にんじん	だいこん	じゃがいも				
	その他	オレンジ			オレンジ					
30 金	主食・飲み物	ごはん 牛乳	牛乳			こめ		乳製品 		
	主 菜	ハンバーグトマトソースかけ	とりにく ぶたにく	トマト	たまねぎ	さとう				
	副 菜	マカロニサラダ		きゅうり	にんじん キャベツ	マカロニ				
	汁 物	いかボールスープ	いか タラ	にんじん こまつな	はくさい しいたけ					
	その他	グレープフルーツ			グレープフルーツ					

 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