6月 こんだてひょう

令和元年度

小高中学校

日	献立名	血液や筋肉となって体を大きくする（たんぱく質）（カルシウム）	体の調子をよくして病気になりにくくする（カロテン）（ビタミンC）	仕事や運動をする時の力になる（炭水化物）（脂　質）	エネルギー たんぱく質 脂　質 塩　分 小	中	幼
3 月	ごはん			ごはん	652	813	459
	さばのみそに(乳)	まさば　みそ　牛乳	しょうが	さとう	30.5	36.2	22.0
	ひじきのいために	ひじき　さつまあげ	にんじん　ごぼう　キャベツ えだまめ	こんにゃく　あぶら　さとう	21.6	24.5	14.9
	かきたまじる(卵)	たまご　とうふ	こまつな　にんじん　しいたけ こねぎ	でんぷん	2.63	3.12	2.04

＜かみかみ献立＞南相馬市では、『よくかむ』食べ方を意識した献立を毎月提供して、よくかむことの大切さを伝えています。

4 火	ごはん			ごはん	644	802	466
	うめじそふりかけ(麦･乳)	6月4日は 虫歯予防デー	しそ　うめ	ごま	28.6	34.0	22.6
	手作り豚カツ(麦･卵)	ぶたにく		てんぷらこ　パンこ　あぶら さとう　ごま	20.9	23.7	14.7
	かみかみサラダ	ツナ	ごぼう　きゅうり　にんじん	さとう　ごまあぶら	2.52	2.91	2.07
	せんだいふのみそしる(麦)	とうふ　みそ	だいこん　ほうれんそう　ねぎ	ふ			
5 水	弁　当　（中体連総合大会のため）						
6 木	弁　当　（中体連総合大会のため）						
7 金	弁　当　（中体連総合大会予備日）						
10 月	きりこんぶごはん	こんぶ　とりにく　あぶらあげ	にんじん　ごぼう　えだまめ	ごはん　あぶら　さとう	618	785	458
	あかうおの ごまかおりあげ（麦･卵）	あかうお	しょうが	さとう　てんぷらこ　パンこ ごま　あぶら	27.1	33.2	19.4
	キャベツのもみづけ		キャベツ　きゅうり　にんじん		20.5	23.5	14.0
	えのきいりみそしる	とうふ　わかめ　みそ	えのきだけ　ねぎ		2.94	3.49	2.29
11 火	ごはん			ごはん	620	771	433
	なまあげのにくみそかけ	なまあげ　ぶたにく　みそ		あぶら　さとう	26.8	31.8	19.0
	こうみあえ	かまぼこ	たくあん　きゅうり　みずな	ごま	19.9	22.4	13.5
	ぐだくさんみそしる	とりにく　とうふ	しょうが　だいこん　しいたけ にんじん　ねぎ	じゃがいも	2.79	3.29	2.17
12 水	ソフトめん			ソフトめん	666	860	477
	とりなんばんうどんしる	とりにく　なると	にんじん　たまねぎ　ごぼう　ねぎ ほうれんそう　しいたけ	あぶら　でんぷん	27.4	34.3	19.4
	ツナとポテトのマヨネーズやき	ツナ	たまねぎ　コーン　パセリ	じゃがいも　マヨネーズ(卵なし)	20.1	22.9	13.7
	ごまずあえ	あぶらあげ　かんてん	にんじん　もやし　きゅうり	さとう　ごま	3.02	3.61	2.35
13 木	ごはん			ごはん	681	854	467
	ビーンズカレー(麦･乳)	ぶたにく　だいず　チーズ だいふくまめ　きんときまめ	たまねぎ　にんじん　しょうが にんにく　トマト	じゃがいも　あぶら カレールウ	25.2	30.0	17.2
	いかとみずなのマリネ	いか	みずな　きゅうり　たまねぎ グリーンカールレタス	さとう　オリーブオイル	22.2 2.68	25.5 3.27	14.5 1.90
14 金	しょくパン			しょくパン	659	808	515
	チョコクリーム(麦･乳)			チョコレートクリーム	27.6	32.9	21.1
	チーズオムレツ(卵･乳)	たまご　チーズ		でんぷん　さとう	27.2	30.6	21.1
	フレッシュサラダ	ハム	レタス　きゅうり　なつみかん	オリーブオイル	2.96	3.74	2.37
	マロニースープ	とりにく　とうふ	たまねぎ　にんじん　キャベツ こまつな	マロニー　あぶら			
17 月	ごはん			ごはん	640	803	450
	マーボーなまあげ	ぶたにく　なまあげ　みそ	にんじん　たまねぎ　たけのこ ねぎ　にら　しいたけ　しょうが にんにく	あぶら　ごまあぶら　でんぷん	25.6	30.5	18.1
	きゅうりのちゅうかあえ		きゅうり　もやし　にんじん	さとう　ごまあぶら　ごま	24.2	27.6	17.0
	プチぷよ		プチぷよ(トマト)		1.75	2.06	1.33

＜日本型食生活の日＞　南相馬市では、「毎月19日は食育の日」として日本型食事の献立を提供しています。

18	ごはん			ごはん	635	785	450
	ぶたにくのしょうがやき	ぶたにく	しょうが		25.2	29.9	17.7
	いんげんのごまあえ		さやいんげん　キャベツ　にんじん	ごま　さとう	21.1	23.9	14.4
火	わかめのみそしる	とうふ　わかめ　みそ	たまねぎ　にんじん　もやし		2.65	3.13	1.97
	みかんゼリー		みかん	さとう			
19	ちゅうかめん			ちゅうかめん	666	859	513
	みそラーメンスープ	ぶたにく　かまぼこ　みそ	にんにく　キャベツ　もやし　にんじん ねぎ　にら　コーン　しいたけ	ごまあぶら	25.0	31.4	18.6
	きりぼしだいこんのサラダ	とりにく	きりぼしだいこん　きゅうり　キャベツ	さとう　ごまあぶら	18.0	20.4	12.1
水	だいがくいも			さつまいも　あぶら　ごま さとう　みずあめ	3.18	3.78	2.48
20	わかめグリンピースごはん	わかめ	グリンピース	ごはん	640	772	478
	かじきカツ(麦)	かじきまぐろ　みそ		こむぎこ　パンこ　でんぷん さとう	26.6	30.1	20.5
	からしあえ	ちくわ	キャベツ　もやし		16.8	17.7	12.2
木	かぶのみそしる	あぶらあげ　みそ	かぶ　かぶのは　にんじん	じゃがいも	3.17	3.65	2.60
21	しょくパン			しょくパン	633	799	471
	けんさんももジャム			ももジャム	28.3	34.9	20.6
	とりにくのてりやき	とりにく		さとう　でんぷん	26.4	31.3	18.7
	グリーンサラダ		レタス　きゅうり	イタリアンドレッシング	3.03	3.90	2.35
金	うずらたまごのスープ(卵)	ベーコン　うずらたまご かんてん	にんじん　たまねぎ　ほうれんそう しいたけ				
24	ごはん			ごはん	646	835	467
	じゃがいものそぼろに	とりにく　なまあげ	にんじん　たまねぎ　えだまめ しいたけ	じゃがいも　あぶら こんにゃく　さとう	25.8	31.4	18.8
	にらのおひたし	さつまあげ	もやし　にら　にんじん	ごま	16.3	19.7	10.7
月	ひじきのつくだに(麦)	ひじき　かんてん		ごま　さとう	2.20	2.51	1.78
	ヨーグルト(乳)	ヨーグルト					

＜いちおし献立＞南相馬市では、『免疫力をつける献立』や『行事食』『郷土食』『伝統食』をいちおし献立として提供しています。

25	ごはん			ごはん	633	791	442
	こがれいのからあげ	こがれい		でんぷん　あぶら	27.3	32.7	19
火	やさいのさっぱりあえ	ハム	キャベツ　にんじん　もやし こまつな	バンバンジードレッシング	20.1	22.8	13.7
	とうふときぬさやのみそしる(麦)	とうふ　あぶらあげ　みそ	たまねぎ　きぬさや	じゃがいも　ふ	2.29	2.71	1.77
26	ソフトめん			ソフトめん	630	819	449
	カレーうどんしる(麦･乳)	ぶたにく　かまぼこ	しょうが　たまねぎ　にんじん　ねぎ ほうれんそう　しいたけ	あぶら　カレールウ　でんぷん	26.1	33.2	18.4
水	ひじきサラダ	ひじき　かまぼこ	にんじん　きゅうり　コーン	ごま　あおじそドレッシング	16.9	19.5	11.1
	メロン		メロン		2.94	3.52	2.29

今年も昭和観光バスの社長さんから地元の『さくらんぼ』が届きました。

27	ごはん			ごはん	679	835	491
	すぶた(卵)	ぶたにく　うずらたまご	しょうが　たまねぎ　にんじん たけのこ　ピーマン　しいたけ	でんぷん　あぶら　さとう	28.5	33.2	21.1
	いとかんてんサラダ	ハム　かんてん	きゅうり　もやし	ごまあぶら　さとう　ごま	25.4	28.3	18.7
木	かたぬきチーズ(乳)	チーズ			2.33	2.68	1.88
	さくらんぼ		さくらんぼ				
28	しょくパン			しょくパン	592	750	438
	キャラメルクリーム(乳)			キャラメルクリーム	29.5	36.3	21.5
	とりにくの ラビコットソースかけ	とりにく	たまねぎ　トマト　きいろピーマン パセリ	オリーブオイル　さとう	19.8	23.3	13.4
金	ワンタンスープ(麦)	ぶたにく	にんじん　もやし　しいたけ こまつな　ねぎ	ワンタンのかわ　ごまあぶら	2.80	3.65	2.18

今月平均値	641 27.2 20.8 2.68	807 32.8 23.8 3.22	467 19.8 14.4 2.08

＜今月の「きゅうり、みずな、グリーンカールレタス」は県産使用です。＞