



# 令和4年6月分献立予定表



—小・中学校—

日曜	主食	牛乳	主菜・副菜	デザート	おもにエネルギーのもとになる食品		おもに体をつくるもとになる食品		おもに体の調子を整えるもとになる食品	家庭でとりたい食べ物	欠食(予定)
					たんすいかぶつ 炭水化物	しじつ 脂質	たんぱく質	むきしつ 無機質			
<b>いいね!北栄給食の日</b>											
1	水	ごはん	豚肉の梨ソース炒め もずくのすまし汁 砂丘らっきょう入り白和え	ちゅうなつ (中)夏みか んゼリー	こめ さとう こんにやく かたくりこ (中)ゼリー	あぶら ごま	ふたにく とうふ	ぎゅうにゅう もずく	ビタミン・無機質 たまねぎ にんじん ピーマン キャベツ なし だいこん こまつな しめじ らっきょう ねぎ	くだもの類	
2	木	ごはん	さけの塩こうじ焼き なすのごまみそ汁 彩りきんぴら		こめ こんにやく さとう	ごま ごまあぶら	さけ ふたにく みそ さつまあげ	ぎゅうにゅう	なす にんじん たまねぎ えのきたけ ねぎ ごぼう グリンピース	海そう類 くだもの類	北条中 大栄中
3	金	ごはん	大山おこわの具 あじのつみれ汁 おくらのおかか和え	しょうなつ (小)夏みか んゼリー	こめ くり (小)ゼリー	あぶら	とりにく あじ みそ たまご かつおぶし あぶらあげ かまぼこ	ぎゅうにゅう	にんじん ごぼう わらび ほししいたけ しょうが だいこん ねぎ キャベツ じゃがいも	海そう類	北条中 大栄中
<b>6/4~10は『歯と口の健康週間』</b>											
6	月	ごはん	いわしのみぞれ煮 新たまねぎのみそ汁 大根のカレー煮		こめ ふ かたくりこ	あぶら	いわし あぶらあげ みそ ふたにく あつあげ	ぎゅうにゅう	たまねぎ にんじん ねぎ えのきたけ だいこん グリンピース にんにく オレンジ	海そう類 くだもの類	
7	火	コッペパン	梅の香りチキンカツ ABCマカロニスープ ごぼうサラダ		パン パンこ マカロニ こむぎこ	あぶら ノンエッグマ ヨネース	とりにく たまご ウインナー まぐろ	ぎゅうにゅう	うめ だいこん たまねぎ にんじん しめじ パセリ ごぼう キャベツ じゃがいも	いも類 豆類 海そう類	
<b>かみかみ献立</b>											
8	水	ごはん	ますのコーン焼き わかめのすまし汁 かみかみ炒りどり		こめ さとう こんにやく	ノンエッグマ ヨネース あぶら	ます とうふ みそ かまぼこ とりにく	ぎゅうにゅう わかめ	コーン パセリ ねぎ いんげん にんじん ほししいたけ ごぼう たけのこ しょうが	くだもの類	
9	木	ごはん	スタミナ納豆 みそけんちん汁 たこときゅうりの酢の物		こめ さとう こんにやく	ごまあぶら あぶら ごま	なっとう とうふ とりにく みそ たこ	ぎゅうにゅう わかめ	しょうが にんにく ねぎ だいこん にんじん ごぼう じゃがいも ミニトマト	くだもの類	
10	金	ごはん	豚肉とごぼうのアーモンドがらめ じゃがいものみそ汁 青菜ののり和え		こめ かたくりこ こむぎこ さとう じゃがいも	あぶら アーモンド	ふたにく かまぼこ みそ あぶらあげ	ぎゅうにゅう わかめ のり	にんにく たまねぎ にんじん こまつな もやし ごぼう	くだもの類	
<b>~北栄町の恵みに感謝ウィーク~ 6/13~17は北栄町学校給食『食育週間』</b>											
13	月	ごはん	あじフライ砂丘らっきょうタルタル 北栄野菜のとん汁 五目ひじき		こめ こむぎこ かたくりこ パンこ ふ	あぶら ノンエッグマ ヨネース	あじ ふたにく みそ さつまあげ だいす たまご	ぎゅうにゅう ひじき	らっきょう パセリ だいこん かぼちゃ にんじん えのきたけ ねぎ なす スナアズえんどう	くだもの類	
14	火	コッペパン	ジビエとなすのトマト煮 砂丘ながいものミルクスープ フルーツヨーグルト	ブラックベ リージャム	パン さとう じゃがいも	オリーフあぶら	いのししく	ぎゅうにゅう ヨーグルト	にんにく たまねぎ セロリ トマト なす パセリ しめじ にんじん レモ ン だいこん おとうろ あまなつみかん ちんげんさい フラックペーパー パイン	海そう類 豆類	
15	水	わかめごはん	若鶏肉の米粉揚げ 厚揚げのみそ汁 いんげんのごま和え		こめ かたくりこ さとう	あぶら ごま	とりにく みそ あつあげ かまぼこ	ぎゅうにゅう わかめ	にんにく しょうが たまねぎ にんじん えのきたけ こまつな いんげん じゃがいも	くだもの類	
16	木	ごはん	北栄町産黒毛和牛のスタミナ炒め あご竹輪のすまし汁	だいさい 大栄すいか	こめ	あぶら	ぎゅうにゅう あごちくわ	ぎゅうにゅう	ねぎ たまねぎ にんじん ピーマン えのきたけ だいこん キャベツ ずいか	いも類 海そう類	
<b>食育の日</b>											
17	金	ごはん	カラフルココット 北栄野菜カレー 北栄トマトのサラダ		こめ じゃがいも	あぶら	たまご ふたにく ウインナー	ぎゅうにゅう	かぼちゃ なす たまねぎ なし にんじん にんにく トマト ピーマン えだまめ じゃがいも コーン グリンピース	海そう類 くだもの類	
20	月	ごはん	さわらの白みそ焼き 大根のみそ汁 豚肉とピーマンの塩こうじ炒め		こめ さとう こんにやく	ごまあぶら あぶら	さわら ふたにく あぶらあげ みそ	ぎゅうにゅう わかめ	だいこん にんじん しろねぎ キャベツ もやし ピーマン	くだもの類	
21	火	きなこ 揚げパン	ポークケチャップ かぼちゃのコンソメスープ		パン さとう	あぶら	きなこ ふたにく ウインナー	ぎゅうにゅう	にんにく たまねぎ ピーマン にんじん しめじ パセリ キャベツ かぼちゃ	いも類 海そう類 くだもの類	
<b>エコ給食の日</b>											
22	水	ごはん	エコハンバーグ北栄ぶどうソースかけ なめこ汁 夏大根のサラダ		こめ パンこ さとう	あぶら ドレッシング	ぎゅうにゅう みそ ふたにく とうふ たまご おから	ぎゅうにゅう ひじき わかめ	ぶどう にんじん ごぼう なめこ だいこん たまねぎ じゃがいも コーン しろねぎ	いも類	
23	木	ごはん	さばのピリ辛ダレかけ かきたま汁 干草和え		こめ かたくりこ くすこ さとう	あぶら ごまあぶら	さば たまご とうふ ハム	ぎゅうにゅう	ねぎ しょうが にんにく にんじん ほししいたけ もやし ねぎ こまつな	海そう類 くだもの類	大栄小6年生
24	金	ごはん	チンジャオロースー 五目春雨スープ 切干大根のナムル		こめ さとう はるさめ	あぶら ごまあぶら	ふたにく ベーコン	ぎゅうにゅう	たけのこ にんじん ピーマン しょうが ほししいたけ じゃがいも もやし たら きりほしだいこん	豆類 海そう類 くだもの類	大栄小6年生
27	月	ごはん	一夜干しはたはたのから揚げ 新じゃがのそぼろ煮 きゅうりの香り和え		こめ こむぎこ こんにやく じゃがいも かたくりこ さとう	あぶら	はたはた とりにく	ぎゅうにゅう	たまねぎ にんじん しょうが じゃがいも しそ だいこん いんげん	豆類 海そう類 くだもの類	
28	火	コッペパン	白身魚のマヨパン粉焼き パンプキンポタージュ 海そうサラダ		パン パンこ じゃがいも	バター あぶら ドレッシング	ほき たまご	ぎゅうにゅう のり なまクリーム わかめ こんぶ	たまねぎ かぼちゃ にんじん パセリ キャベツ きピーマン あかピーマン じゃがいも セロリ	豆類 くだもの類	
29	水	ごはん	マーボー大根 ちんげんさいの彩りスープ すいかとメロンのフルーツ合わせ		こめ かたくりこ ゼリー さとう	ごまあぶら	ふたにく みそ ベーコン とうふ	ぎゅうにゅう	だいこん たまねぎ ねぎ にんにく しょうが にんじん ちんげんさい コーン ずいか メロン パイン	海そう類	
30	木	ごはん	若鶏肉のねぎダレかけ にらたま汁 きゅうりののり酢和え		こめ かたくりこ さとう じゃがいも	ごま	とりにく たまご みそ まぐろ	ぎゅうにゅう のり	ねぎ たまねぎ にんじん えのきたけ たら もやし じゃがいも きピーマン	くだもの類	

※献立及び食材は、都合により変更することがあります。太字の食材は、北栄町産の食材です。