



# 令和5年6月分献立予定表



一小・中学校一

日曜	牛乳	主食	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
					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	ビタミン・無機質		
<b>いいね北栄給食の日</b>											
1 木	○	大山おこわ	大山おこわの具 あじのつみれ汁 砂丘らっきょう入り白和え	夏みかんゼリー (小)	こめ もちこめ こんにやくくり ゼリー(小)	あぶら ごま	とりにく あぶらあげ あじ <b>みぞ</b> たまご とうふ	ぎゅうにゅう	ごぼう にんじん わらび ほししいたけ しょうが <b>だいこん</b> ねぎ こまつな しめじ <b>らっせう</b>	海そう類 くだもの類	
2 金	○	ごはん	豚肉の梨ソース炒め わかめのすまし汁 カラフルサラダ		<b>こめ</b> さとう かたくりこ	あぶら	ぶたにく とうふ ハム かまぼこ	ぎゅうにゅう わかめ	<b>たまねぎ</b> にんじん キャベツ なし <b>ピーマン</b> ねぎ ほししいたけ コーン <b>じゃがいも</b> <b>あかたまねぎ</b>	豆類 海そう類 くだもの類	
<b>6/4~10は「歯と口の健康週間」</b>											
5 月	○	ごはん	いわしの梅煮 新たまねぎのみそ汁 大根のカレー煮	夏みかんゼリー (中)	<b>こめ</b> ふ さとう かたくりこ ゼリー(中)	あぶら	いわし <b>みぞ</b> あぶらあげ ぶたにく あつあげ	ぎゅうにゅう	<b>だいこん</b> <b>たまねぎ</b> うめ しそ にんじん えのきたけ ねぎ トマト <b>にんにく</b> <b>グリーンピース</b>	海そう類 くだもの類	
6 火	○	コッペパン	カムカムチキン 米粉のマカロニスープ ごぼうサラダ		パン かたくりこ こむぎこ こめマカロニ	あぶら ノンエッグマヨネーズ	とりにく ウィンナー まぐろ	ぎゅうにゅう	<b>だいこん</b> にんじん <b>たまねぎ</b> しめじ <b>パセリ</b> ごぼう キャベツ <b>じゃがいも</b>	豆類 海そう類 くだもの類	
7 水	○	ごはん	はまちのごまみそ焼き 油揚げとなすのみそ汁 切干大根のナムル		<b>こめ</b> さとう かたくりこ	ごま ごまあぶら	はまち <b>みぞ</b> あぶらあげ	ぎゅうにゅう	<b>さす</b> にんじん <b>たまねぎ</b> えのきたけ ねぎ きりぼしだいこん <b>じゃがいも</b>	海そう類 くだもの類	
8 木	○	ごはん	豚肉の生姜焼き ゆばのすまし汁 かみかみ炒りどり		<b>こめ</b> さとう かたくりこ こんにやく	あぶら	ぶたにく ゆば とうふ とりにく	ぎゅうにゅう	しょうが <b>たまねぎ</b> にんじん <b>スナップえんどう</b> ごぼう たけのこ <b>いんげん</b>	海そう類 くだもの類	
9 金	○	ごはん	スタミナ納豆 じゃがいものみそ汁 たこときゅうりの酢の物		<b>こめ</b> さとう じゃがいも	ごまあぶら ごま	なっとう とりにく あぶらあげ <b>みぞ</b> たこ	ぎゅうにゅう わかめ	しょうが <b>にんにく</b> ねぎ <b>たまねぎ</b> にんじん <b>じゃがいも</b> キャベツ	くだもの類	
<b>～「いただきます！」北栄町おいしさ発見ふるさとウィーク～ 6/12~16は北栄町学校給食「食育週間」</b>											
12 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		<b>こめ</b> さとう こむぎこ パンこ こんにやく	あぶら ノンエッグマヨネーズ	あじ たまご ぶたにく <b>みぞ</b> <b>だいす</b> さつまあげ	ぎゅうにゅう ひじき	<b>らっせう</b> <b>パセリ</b> <b>だいこん</b> <b>かぼちゃ</b> にんじん えのきたけ <b>さす</b> ねぎ <b>いんげん</b>	くだもの類	
13 火	○	コッペパン	シビエとなすのトマト煮 砂丘ながいもの豆乳ポタージュ フルーツヨーグルト		パン さとう <b>じゃがいも</b>	オリーブあぶら あぶら	<b>いぬしにく</b> とうにゅう	ぎゅうにゅう ヨーグルト	<b>にんにく</b> <b>たまねぎ</b> セロリ <b>トマト</b> <b>さす</b> <b>パセリ</b> しめじ にんじん <b>だいこん</b> ちんげんさい おうとう <b>パイ</b> なつみかん	海そう類	
14 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		<b>こめ</b> さとう <b>こめこ</b>	あぶら ごま	とりにく あつあげ <b>みぞ</b> かまぼこ	ぎゅうにゅう わかめ	<b>にんにく</b> しょうが <b>たまねぎ</b> にんじん えのきたけ こまつな <b>いんげん</b> <b>じゃがいも</b>	いも類 くだもの類	
15 木	○	ごはん	白身魚の香草焼き 北栄野菜カレー 北栄トマトのサラダ		<b>こめ</b> こむぎこ パンこ じゃがいも	バター あぶら	ほき ぶたにく	ぎゅうにゅう チーズ	<b>パセリ</b> <b>かぼちゃ</b> <b>さす</b> <b>たまねぎ</b> にんじん <b>にんにく</b> <b>ピーマン</b> なし <b>トマト</b> <b>じゃがいも</b> <b>あかたまねぎ</b> えだまめ	豆類 海そう類	
16 金	○	ごはん	北栄特製スタミナ炒め あご竹輪のすまし汁	大葉すいか	<b>こめ</b>	あぶら	ぶたにく あごちくわ とうふ	ぎゅうにゅう	キャベツ <b>たまねぎ</b> にんじん <b>ピーマン</b> <b>だいこん</b> ねぎ えのきたけ <b>すいか</b>	いも類 海そう類	
<b>食育の日</b>											
19 月	○	ごはん	さけの塩こうじ焼き 大根のみそ汁 砂丘ながいもと新じゃがのサラダ		<b>こめ</b> <b>じゃがいも</b> じゃがいも しおこうじ	ノンエッグマヨネーズ	さけ <b>みぞ</b> あぶらあげ	ぎゅうにゅう わかめ	<b>だいこん</b> にんじん しろねぎ <b>じゃがいも</b> コーン	くだもの類	
20 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 ぶたにく ウィンナー	ぎゅうにゅう	<b>にんにく</b> <b>たまねぎ</b> <b>ピーマン</b> <b>かぼちゃ</b> キャベツ <b>にんじん</b> トマト しめじ <b>パセリ</b>	いも類 海そう類 くだもの類	
21 水	○	ごはん	さわらの白みそ焼き けんちん汁 豚肉とピーマンのねぎ塩炒め		<b>こめ</b> さとう こんにやく	ごまあぶら あぶら	さわら <b>みぞ</b> とうふ ぶたにく	ぎゅうにゅう	<b>にんじん</b> ごぼう <b>だいこん</b> ねぎ キャベツ もやし <b>ピーマン</b>	海そう類 くだもの類	
<b>エコ給食の日</b>											
22 木	○	ごはん	エコハンバーグケチャップソースかけ なめこ汁 夏大根のサラダ		<b>こめ</b> パンこ さとう	あぶら ドレッシング	ぎゅうにゅう ぶたにく <b>みぞ</b> おから たまご とうふ ハム	ぎゅうにゅう ひじき	<b>たまねぎ</b> ごぼう しろねぎ <b>にんじん</b> なめこ <b>だいこん</b> <b>じゃがいも</b> コーン トマト	いも類 くだもの類	
23 金	○	ごはん	若鶏肉のねぎダシかけ にらたま汁 キャベツのおかか和え		<b>こめ</b> さとう かたくりこ <b>じゃがいも</b>	ごま	とりにく たまご <b>みぞ</b> かつおぶし	ぎゅうにゅう	ねぎ <b>たまねぎ</b> <b>にんじん</b> にら えのきたけ こまつな キャベツ	海そう類 くだもの類	
26 月	○	ごはん	チンジャオロースー 五目春雨スープ 海そうサラダ		<b>こめ</b> さとう はるさめ	あぶら ドレッシング	ぶたにく ベーコン	ぎゅうにゅう わかめ こんぶ のり	たけのこ <b>にんじん</b> <b>ピーマン</b> しょうが ほししいたけ もやし にら キャベツ <b>じゃがいも</b> <b>あかたまねぎ</b>	いも類 くだもの類	
27 火	○	コッペパン	ミンチカツ パンキンポタージュ すいかとメロンのフルーツ合わせ		パン パンこ こむぎこ さとう かたくりこ <b>じゃがいも</b> ゼリー	あぶら	とりにく ぶたにく	ぎゅうにゅう なまクリーム	キャベツ <b>たまねぎ</b> <b>かぼちゃ</b> <b>にんじん</b> セロリ <b>パセリ</b> <b>メロン</b> <b>すいか</b> <b>パイ</b>	豆類 海そう類	
28 水	○	ごはん	さばのピリ辛ダシかけ もずくのみそ汁 きんぴらごぼう		<b>こめ</b> さとう かたくりこ こんにやく	あぶら ごまあぶら ごま	さば <b>みぞ</b> さつまあげ	ぎゅうにゅう もずく	ねぎ しょうが <b>にんにく</b> <b>たまねぎ</b> <b>にんじん</b> しめじ しろねぎ ごぼう <b>グリーンピース</b>	くだもの類	
29 木	○	ごはん	マーボー大根 ちんげんさいと豆腐のスープ 中華和え		<b>こめ</b> さとう かたくりこ	ごまあぶら	ぶたにく <b>みぞ</b> ハム とうふ	ぎゅうにゅう	<b>だいこん</b> <b>たまねぎ</b> ねぎ <b>にんにく</b> しょうが たけのこ <b>にんじん</b> ちんげんさい コーン こまつな もやし	海そう類 くだもの類	
30 金	○	ごはん	一夜干しはたはたのから揚げ じゃがいものそぼろ煮 きゅうりの醬りしめじ		<b>こめ</b> さとう こむぎこ かたくりこ <b>じゃがいも</b> こんにやく	あぶら	はたはた とりにく	ぎゅうにゅう	<b>たまねぎ</b> <b>にんじん</b> <b>いんげん</b> しょうが <b>じゃがいも</b> <b>だいこん</b> しそ	豆類 海そう類 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。