



6月献立予定表

①

令和5年度
志免中央小学校

めあて「きょうりよくしてじゅんびをし、たさいいマナーでたべよう」

にち	よ曜日	こんだて	きいろ	あか	みどり	エネルギー kcal	たんぱく質 g	しぼう g
			おもにエネルギーのもとになる	おもにからだをつくるのもとになる	おもにからだのちょうしをととのえるのもとになる			
1	もく木	【セルフこんだて】 セルフおにぎり じゃがいものみそしる こうやどうふのはちもくに うめゼリー	こめ むぎ じゃがいも あぶら さとう	ぎゅうにゅう のり あぶらあげ みそ ぶたにく こうやどうふ	うめ たまねぎ にんじん ねぎ しいたけ きぬさや こんにゃく	574	20.3	13.8
2	きん金	しよくパン トマトのスープ やさいたっぷりメンチカツ あまなつサラダ	パン じゃがいも あぶら さとう	ぎゅうにゅう ベーコン とりにく ぶたにく	トマト にんじん たまねぎ いんげん えだまめ コーン キャベツ きゅうり あまなつみかん	637	22.9	26.4
5	げつ月	【かみかみこんだて】 だいきりひじきごはん すましじる ししゃもフリッター あおなのごますあえ	こめ むぎ あぶら さとう はるさめ ごま	ぎゅうにゅう だいず ひじき あぶらあげ とうふ わかめ ししゃも ハム	たまねぎ えのき にんじん ねぎ こまつな もやし	665	24.1	24.1
6	か火	むぎごはん チンゲンサイのスープ おろしソースのハンバーグ こふきいも	こめ むぎ あぶら さとう マロニー じゃがいも	ぎゅうにゅう ぶたにく とりにく	チンゲンサイ たまねぎ にんじん だいこん	658	22.6	20.5
7	すい水	【ふくおかこんだて】 むぎごはん がめに ブロッコリーのめんたいあえ あじつけのり	こめ むぎ さといも あぶら さとう エッグケアマヨネーズ	ぎゅうにゅう とりにく ちくわ たらこ のり	にんじん れんこん ごぼう だいこん たけのこ しいたけ こんにゃく きぬさや ブロッコリー	612	22.1	19.9
8	もく木	むぎごはん カレーうどん きゅうりのすのもの シューマイ	こめ むぎ かんめん あぶら はるさめ さとう ごま	ぎゅうにゅう ぶたにく あぶらあげ わかめ とりにく	にんじん たまねぎ しいたけ ねぎ きゅうり もやし	593	21.7	16.9
9	きん金	【てづくりこんだて】 ガーリックパン とうにゅうのクラムチャウダー ハニーサラダ	パン あぶら じゃがいも はちみつ さとう	ぎゅうにゅう あさり ベーコン とうにゅう ハム	にんにく にんじん たまねぎ グリンピース キャベツ きゅうり	585	22.8	24.1

※自然災害や物資の調達障害などで献立が変更、中止になる場合があります。 ※牛乳は毎日つきます。



食事をおいしく食べて
健康な体をつくるには、
歯と口が健康でなくては
なりません。
丈夫で健康な歯と口を
保つために、日頃から
よくかんで食べる習慣を
つけましょう。

ゆっくりよくかんで食べていますか？

よくかんで食べることは、健康づくりの第一歩です！

<p>むし歯を予防する</p>	<p>肥満を予防する</p>	<p>あごの発育を助ける</p>	<p>味覚の発達をうながす</p>	<p>栄養の吸収がよくなる</p>
-----------------	----------------	------------------	-------------------	-------------------

かむ習慣をつけるには？

- ★一口30回を意識し、よく味わって食べる
- ★食べ物を水分で流し込まない
- ★かみごたえのある食べ物を取り入れる

ごぼう ナッツ にんじん(生) 小魚 さきいか 厚切りにく 昆布 ゆでだこ



かつ こん だて よ てい ひょう

6月献立予定表 ②

令和5年度

志免中央小学校

めあて「きょうりよくしてじゅんびをし、ただしーマナーでたべよう」

にち	よう 曜 日	こんだて	きいろ	あか	みどり	エネルギー kcal	たんぱく しつ g	しほう g
			おもにエネルギー のもとになる	おもにからだを つくるもとになる	おもにからだのちょうしを ととのえるもとになる			
12	げつ 月	むぎごはん さわにわん やさいのたまごやき きゅうりのごまあえ	こめ むぎ マロニー ごま さとう	ぎゅうにゅう ぶたにく たまご とりにく	ごぼう にんじん きぬさや しいたけ こまつな えのき きゅうり もやし	577	25.8	15.8
13	か 火	【メキシコのりょうり】 ピタパン テリコンカン キャベツとコーンのサラダ マンゴープリン	ピタパン あぶら さとう	ぎゅうにゅう ぎゅうにく いんげんまめ ハム	にんじん たまねぎ トマト キャベツ コーン きゅうり	602	26.5	17.2
14	すい 水	むぎごはん けんちんじる あじのおおばたしかけ こまつなのいそあえ	こめ むぎ さとう あぶら	ぎゅうにゅう あつあげ とりにく あじ わかめ のり	しいたけ にんじん ごぼう だいこん こんにゃく ねぎ しそ こまつな もやし	623	26.6	21.0
15	もく 木	カレーライス かいそうサラダ ヨーグルト	こめ むぎ あぶら じゃがいも さとう	ぎゅうにゅう ぎゅうにく かいそう ハム ヨーグルト	にんじん たまねぎ りんご しょうが にんにく キャベツ きゅうり	621	21.1	15.9
16	きん 金	けんさんむぎパン いちごジャム オニオンスープ シイラのフライ コールスロー	パン ジャム マカロニ あぶら さとう エッグケアマヨネーズ	ぎゅうにゅう ベーコン シイラ	にんじん たまねぎ キャベツ コーン	667	24.2	28.3
19	げつ 月	★食育(しょくいく)の日★ むぎごはん やさいスープ とりにくのあげに オレンジ	こめ むぎ じゃがいも あぶら でんぶん さとう	ぎゅうにゅう ベーコン とりにく	キャベツ たまねぎ にんじん しょうが コーン グリンピース オレンジ	698	22.8	30.0
20	か 火	むぎごはん じゃがいものうまに なっとうサラダ あさりのつくだに	こめ むぎ じゃがいも さとう あぶら エッグケアマヨネーズ	ぎゅうにゅう ぶたにく あぶらあげ なっとう ハム みそ あさり	にんじん だけのこ こんにゃく しいたけ いんげん ほうれんそう キャベツ しょうが	653	23.5	20.4
21	すい 水	むぎごはん とうふのすましじる さけのマヨネーズやき キャベツのこんぶあえ	こめ むぎ エッグケアマヨネーズ	ぎゅうにゅう わかめ とうふ さけ とうにゅう こんぶ	たまねぎ えのき にんじん みすな コーン マッシュルーム キャベツ もやし きゅうり	586	25.7	18.7
22	もく 木	むぎごはん はっちんどうふ きりほしだいこんのサラダ ミニトマト	こめ むぎ あぶら さとう でんぶん ごま	ぎゅうにゅう ぶたにく とうふ えび あさり とりにく	しょうが にんじん たまねぎ だけのこ しいたけ いんげん きりほしだいこん キャベツ きゅうり ミニトマト	580	25.4	14.3
23	きん 金	ロールパン ミートソーススパゲティー まめのサラダ さくらんぼ	パン スパゲティー あぶら	ぎゅうにゅう ぶたにく ぎゅうにく いんげんまめ ツナ えんどうまめ ひよこまめ	にんじん たまねぎ マッシュルーム にんにく トマト えだまめ コーン きゅうり さくらんぼ	603	25.9	18.5
26	げつ 月	ハヤシライス レモンドレッシングサラダ アセロラゼリー	こめ むぎ あぶら さとう	ぎゅうにゅう ぎゅうにく ハム	にんじん たまねぎ マッシュルーム トマト キャベツ きゅうり コーン	617	19.8	16.4
27	か 火	むぎごはん マロニースープ とりにくのレモンソース パインのサラダ	こめ むぎ マロニー あぶら さとう	ぎゅうにゅう ベーコン とりにく	たまねぎ にんじん こまつな コーン キャベツ きゅうり パイン	640	21.6	23.3
28	すい 水	【ながさきけんのりょうり】 かくにまん さらうどん びわゼリー	こむぎこ さとう あぶら あげめん でんぶん	ぎゅうにゅう ぶたにく いか うずらのたまご	にんじん キャベツ だけのこ きくらげ きぬさや しいたけ しょうが びわ	602	25.8	23.1
29	もく 木	むぎごはん なすのみそじる さかなのごまてりやき ごぼうサラダ	こめ むぎ エッグケアマヨネーズ ごま	ぎゅうにゅう とうふ みそ さば ハム	なす たまねぎ にんじん ねぎ ごぼう きゅうり	689	23.0	26.7
30	きん 金	こめこパン れんずまめのカレースープ ポテトのチーズやき メロン	パン あぶら じゃがいも	ぎゅうにゅう ぶたにく レンズまめ ハム チーズ	セロリー にんじん スッキーニ たまねぎ しめじ メロン	635	30.4	20.1

※自然災害や物資の調達傷害などで献立が変更、中止になる場合があります。

※牛乳は毎日つきます。



平均栄養量	624	23.8	20.7
基準栄養量	650	エネルギーの 13~20%	エネルギーの 25~30%