



# 6月給食だより



2023年

朝日町立さみさと小学校

歯と口の健康週間

残食調査

見やすいところに貼って家庭の食事の参考にしてください。

日 曜	よびにんだて	お知らせ	食 品 名					
			(1群) 赤	(2群)	(3群)	(4群) 緑	(5群) 黄	(6群)
			魚、肉、たまご 豆・豆せい品など	牛乳、乳製品 小魚、海そうなど	色のこい野菜	その他の野菜 くだもの	こく類(米、パン、めん) いも類、さとう、かし	油類
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		おもにエネルギーのもとになる食品				
1 木	牛乳ごはん エビシューマイ なつとうのにくみそいため たまごとじに		すりみ、ぶたにく えび、みそ、たまご なつとう、こうやどうふ	ぎゅうにゅう	にんじん グリーンピース	たまねぎ、しょうが はくさい、たけのこ ほししいたけ、ねぎ	米、じゃがいも パンこ、こむぎこ さとう、でんぷん	米油
2 金	牛乳ごはん ぶたにくのしょうがいため いんげんのごまあえ かぼちゃのみそしる		ぶたにく あつあげ みそ	ぎゅうにゅう	ピーマン、かぼちゃ さやいんげん にんじん	たまねぎ、しめじ しょうが、だいこん、ねぎ キャベツ、もやし	米 さとう でんぷん	米油 ごま
5 月	牛乳ごはん いわしのカリカリフライ こまつなとコーンのおひたし いかとやさいのにも	いわしの カリカリフライ 一人2ひき	いか	ぎゅうにゅう いわし	こまつな にんじん さやいんげん	キャベツ、もやし ホールコーン、だいこん れんこん	米、さとう じゃがいも、でんぷん げんまいこ、米こパンこ	米油
6 火	牛乳ごはん スパゲッティナポリタン やさいスープ はとくちのけんこうしゅうかんゼリー		ウインナー ぶたにく	ぎゅうにゅう チーズ	にんじん ピーマン トマト、パセリ	たまねぎ、にんにく しょうが、キャベツ しめじ、ホールコーン	パン スパゲッティ ゼリー	米油
7 水	牛乳ごはん ショーロンポー きりぼしだいこんのナムル ジャージャンどうふ		ぶたにく あつあげ あかみそ	ぎゅうにゅう	にんじん	キャベツ、たまねぎ、しょうが たけのこ、しいたけ、にんにく きゅうり、きりぼしだいこん、ねぎ	米 はるさめ、でんぷん こむぎこ、さとう	ごま油 ごま 米油
8 木	牛乳ごはん ほねぶとたまごやき カミカミごぼうサラダ しらたまだんごじる		たまご さきいか うすあげ、みそ	ぎゅうにゅう チーズ ひじき	にんじん みずな	たまねぎ、ごぼう きゅうり、えだまめ だいこん、しめじ	米 さとう しらたまもち	米油 ごま ノンエッグマヨネーズ
9 金	校外学習のため給食はありません							
12 月	牛乳ごはん めいすいポークカレー はとむぎのプチプチサラダ メロン		ぶたにく ツナ	ぎゅうにゅう	にんじん	しょうが、にんにく セロリ、たまねぎ、メロン きゅうり、ホールコーン	米 じゃがいも はとむぎ	米油、ごま カレーウ オリーブ油
13 火	牛乳ごはん スパニッシュオムレツ こまつなともやしのソテー とうにゅうスープ		たまご ウインナー とうにゅう	ぎゅうにゅう チーズ	こまつな にんじん チンゲンサイ	たまねぎ もやし、キャベツ ホールコーン	パン、米こ じゃがいも	米油
14 水	牛乳ごはん とりにくのごまみそやき はりはりづけ たきあわせ		とりにく みそ あつあげ	ぎゅうにゅう こんぶ	ほうれんそう にんじん さやいんげん	きりぼしだいこん キャベツ、しょうが たけのこ、ほししいたけ	米 さとう じゃがいも	ごま
15 木	牛乳ごはん ふくらぎのこめこあげ だいこんのちゅうかドレッシングあえ なすのみそしる		ふくらぎ うすあげ みそ	ぎゅうにゅう わかめ	にんじん	しょうが、きゅうり だいこん、なす もやし、ねぎ	米 米こ さとう	米油 ごま ごま油
16 金	牛乳ごはん こざかなとだいずのゆかりがらめ きざみづけ ぶたじる		だいず ぶたにく とうふ、みそ	ぎゅうにゅう にぼし	にんじん	キャベツ、きゅうり はくさい、だいこん ごぼう、ねぎ、しょうが	米 でんぷん さとう、じゃがいも	米油 ごま
19 月	牛乳ごはん さくらますのみそマヨやき にいかわきゅうりとはいつけわかめのすのもの かきたまじる		さくらます みそ たまご	ぎゅうにゅう はいつけわかめ	こまつな にんじん	うめ、えだまめ きゅうり、キャベツ たまねぎ、ほししいたけ	米、みかんのかんづめ でんぷん、さとう はとむぎ	ノンエッグマヨネーズ
20 火	牛乳ごはん ひやしちゅうか ホイコーロー		たまご ハム ぶたにく、あかみそ	ぎゅうにゅう	にんじん ピーマン	キャベツ、きゅうり もやし、しょうが にんにく、ねぎ、たけのこ	パン、ちゅうかめん でんぷん さとう	ごま油 ごま 米油
21 水	牛乳ごはん ぎせいどうふ きりぼしだいこんのピリからいため じゃがいもとわかめのみそしる		とうふ、ぶたにく とりにく、みそ たまご	ぎゅうにゅう こんぶ わかめ	にんじん グリーンピース こまつな	ねぎ、ほししいたけ きりぼしだいこん たまねぎ、えのきたけ	米 さとう じゃがいも	米油 ごま油 ごま
22 木	牛乳ごはん ぶたにくとだいずのケチャップがらめ こふきいも ぐだくさんコンソメスープ		ぶたにく だいず	ぎゅうにゅう	パセリ にんじん	しめじ、ホールコーン たまねぎ、はくさい もやし	米 でんぷん さとう、じゃがいも	米油
23 金	牛乳ごはん さつまあげのさんみやき ごもくおから キムチじる		さつまあげ おから、とうふ ぶたにく、みそ	ぎゅうにゅう ひじき	にんじん にら	しょうが、ねぎ、えのきたけ たまねぎ、ごぼう、だいこん ほししいたけ、はくさい	米 さとう	米油
26 月	牛乳ごはん あげはるまき ぶたにくとアスパラのオイスターソースいため ビーフンスープ		ぶたにく	ぎゅうにゅう	にんじん アスパラガス にら	キャベツ、たまねぎ ねぎ、しょうが、にんにく はくさい、ほししいたけ	米 はるさめ、ビーフン こむぎこ、でんぷん	米油 ごま油
27 火	牛乳ごはん カップエッグ ジャーマンポテト ラタトゥイユ		たまご ウインナー とりにく	ぎゅうにゅう	パセリ トマト、にんじん さやいんげん	たまねぎ、にんにく なす、ズッキーニ きピーマン	パン じゃがいも さとう	米油
28 水	牛乳ごはん あかうおのピリからやき こまつなとなめこのおひたし しおにくじゃが		あかうお ぶたにく	ぎゅうにゅう	こまつな にんじん グリーンピース	りんご、しょうが、にんにく キャベツ、もやし、なめこ たまねぎ、ほししいたけ	米 さとう じゃがいも	ごま 米油
29 木	牛乳ごはん とりのからあげ ごまドレッシングサラダ とうふとえのきのみそしる		とりにく とうふ みそ	ぎゅうにゅう わかめ	ブロッコリー にんじん	にんにく、しょうが、ねぎ キャベツ、ホールコーン きゅうり、えのきたけ	米 でんぷん	米油 ごま
30 金	牛乳ごはん きゅうしよくのビビンバ (ひきにくのみそいため、ナムル) にくだんごとはるさめのスープ あさひまちさんとうもろこし		とりにく ぶたにく あかみそ	ぎゅうにゅう ひじき	こまつな にんじん	たまねぎ、ねぎ、しょうが にんにく、だいこん、もやし きゅうり、とうもろこし ほししいたけ、はくさい	米 パンこ でんぷん さとう、はるさめ	米油 ごま油 ごま

※太字は地場産食材です。

☆都合により献立を変更する場合があります。