

6月分献立予定表

日・曜	献立	材料と体内での働き				小学校	中学校
		熱や力になる	血や肉になる	体の調子をととのえる	調味料(その他)	エネルギー/たんぱく質g 脂質g/塩分g	エネルギー/たんぱく質g 脂質g/塩分g
1 水	そばろ丼(ごはん、そばろ丼の具) 牛乳 もやしのみそ汁	米 油 でんぶん	牛乳 鶏ひき肉 豆腐	しょうが 枝豆 コーン もやし にんじん 小松菜	ざらめ 酒 しょうゆ 塩 かつおだし いりこだし 白みそ 赤みそ	592kcal/25.4g 18.5g/2.5g	765kcal/31.6g 21.3g/3.1g
2 木	サンマーマン(ホットラーメン、サンマーマンスープ) 牛乳 海苔塩ポテト	ホットラーメン でんぶん 油 フライドポテト	牛乳 鶏肉 青のり	もやし キャベツ にんじん	オイスターソース 醤油ラーメンスープ 塩	607kcal/26.7g 16.8g/2.6g	805kcal/34.3g 19.8g/3.2g
3 金	タコライス(ごはん、タコライスの具) 牛乳 ズッキーニのコンソメスープ	米 油 でんぶん	牛乳 鶏ひき肉 大豆ミート 豆腐 プロセスチーズ ペーコン	にんにく たまねぎ トマト ズッキーニ にんじん コーン	酒 こしょう チパウダー ケチャップ ウスターソース カレー粉 塩 ざらめ 鶏だし コンソメ	599kcal/23.4g 19.5g/1.7g	781kcal/28.8g 23.4g/2.3g
6 月	ごはん 牛乳 たまねぎたっぷり麻婆豆腐 キャベツの中華あえ 【かながわ産品学校給食デー献立 ～二宮町のたまねぎを使用した献立①～】	米 ごま油 でんぶん	牛乳 鶏ひき肉 豆腐 刻みのり	にんじん たまねぎ ねぎ にんにく しょうが キャベツ	トウバンジャン 中華スープ しょうゆ コチュジャン テンメシジャン 赤みそ 塩	604kcal/23.8g 20.8g/2.1g	789kcal/29.4g 24.7g/2.8g
7 火	コッペパン 牛乳 白身魚フライタルソースがけ ポトフ	コッペパン 油 タルタルソース じゃがいも	牛乳 白身魚フライ ウインナー	にんじん たまねぎ キャベツ	鶏だし コンソメ 塩 こしょう	595kcal/23.6g 22.8g/2.8g	759kcal/28.5g 27.4g/3.8g
8 水	ごはん チキンカレー 牛乳 キャベツとコーンのソテー	米 じゃがいも 油 カレールウ	牛乳 鶏肉	にんじん たまねぎ にんにく しょうが ソニオン キャベツ コーン	ウスターソース ケチャップ カレー粉 コンソメ 塩 こしょう	591kcal/20.5g 15.7g/2.0g	770kcal/25.4g 18.4g/2.7g
9 木	五目うどん(ソフトめん、五目うどん汁) 牛乳 鶏天ぷら	ソフトめん てんぷら粉 油 でんぶん	牛乳 油揚げ 鶏肉	にんじん たまねぎ 小松菜 しょうが にんにく	かつおだし しょうゆ みりん ざらめ 酒 三温糖	626kcal/31.0g 14.4g/2.0g	839kcal/41.1g 16.8g/2.3g
10 金	わかめごはん 牛乳 鶏のから揚げ 厚揚げのみそ汁	米 油 でんぶん	わかめごはんの素 牛乳 鶏肉 厚揚げ	にんにく しょうが キャベツ にんじん	酒 しょうゆ 塩 こしょう 白みそ 赤みそ かつおだし こんぶだし	594kcal/28.7g 19.2g/2.7g	779kcal/37.0g 23.0g/3.5g
13 月	ごはん 牛乳 さばのカレー風味焼き 豆腐とキャベツのみそ汁	米 油	牛乳 さば 豆腐 油揚げ	にんじん キャベツ	カレー粉 しょうゆ 塩 かつおだし こんぶだし 白みそ 赤みそ	624kcal/24.9g 28.0g/1.8g	/
14 火	ロールパン コーヒー牛乳 鶏肉のハヤシソース ブロッコリーサラダ	ロールパン じゃがいも ハヤシルウ 油 イタリアンドレッシング デミグラスソース	コーヒー牛乳 鶏肉	たまねぎ トマト ソニオン ブロッコリー コーン	ケチャップ ウスターソース コンソメ	607kcal/25.1g 19g/2.9g	824kcal/33.5g 25.8g/3.8g
15 水	親子丼(ごはん、親子丼の具) 牛乳 けんちん汁	米 油 でんぶん じゃがいも	牛乳 鶏肉 卵 油 揚げ 豆腐	たまねぎ にんじん 大根 ごぼう こんにゃく	酒 しょうゆ ざらめ かつおだし こんぶだし しょうゆ 塩 みりん	597kcal/29.2g 16.1g/2.5g	780kcal/36.3g 18.6g/3.1g
16 木	塩ラーメン(ホットラーメン、塩ラーメンスープ) 牛乳 揚げ餃子	ホットラーメン 油	牛乳 鶏肉 餃子	にんじん もやし キャベツ	塩ラーメンスープ 鶏だし 塩 こしょう	590kcal/26.9g 17.5g/2.7g	812kcal/35.5g 21.8g/3.5g
17 金	ごはん 牛乳 豆カレー ゼリーあえ	米 じゃがいも 油 カレールウ ナゲココ カットゼリー(レモン)	牛乳 鶏ひき肉 ひよこ豆 大豆 レッドキドニー 青えんどう豆	にんじん たまねぎ にんにく しょうが トマト ソニオン みかん	ケチャップ カレー粉 ウスターソース	666kcal/23.2g 18.1g/1.8g	866kcal/28.5g 21.3g/2.2g
20 月	きんぴら鶏丼(ごはん、きんぴら鶏丼の具) 牛乳 くきわかめのみそ汁 【食育の日献立～噛み噛み献立～】	米 油 でんぶん	牛乳 鶏肉 荻わかめ 豆腐 油揚げ	ごぼう にんじん 切干大根 つきこんにゃく たまねぎ	しょうゆ ざらめ みりん 酒 かつおだし こんぶだし 赤みそ 白みそ	576kcal/27.0g 15.1g/2.6g	750kcal/33.8g 17.6g/3.1g
21 火	黒パン 牛乳 ハジルチキン ミネストローネ	黒パン じゃがいも トマトルウ 油	牛乳 ハジルチキン ウインナー 大豆	にんじん たまねぎ キャベツ にんにく トマト	コンソメ 塩	600kcal/24.3g 23.0g/2.4g	778kcal/29.7g 26.6g/3.1g
22 水	ごはん 牛乳 鶏肉のにんにくみそ焼き ひじきの煮物 大根のみそ汁	米 油	牛乳 鶏肉 ひじき 高野豆腐 大豆 わかめ 油揚げ	にんにく しょうが にんじん 枝豆 大根	赤みそ しょうゆ 酒 三温糖 みりん かつおだし ざらめ こんぶだし 白みそ	590kcal/28.6g 19.2g/2.7g	/
23 木	サラダうどん (ソフトめん、サラダうどんの具、めんつゆ) 牛乳 抹茶の豆乳蒸しケーキ	ソフトめん ホットケーキミックス 油	牛乳 ツナ 豆乳 かまぼこ(白) 錦糸玉子 わかめ	にんじん きゅうり もやし	抹茶 三温糖 めんつゆ	686kcal/24.9g 15.3g/3.5g	/
24 金	ごはん ジョア(ブルーベリー) 鶏の長ネギソースから揚げ 豚汁	米 油 でんぶん ごま油	ジョア(ブルーベリー) 鶏肉 豚肉 豆腐 油揚げ	にんにく しょうが ねぎ にんじん 大根 こんにゃく ごぼう	酒 しょうゆ 塩ラーメンスープ かつおだし 白みそ 赤みそ みりん	600kcal/26.7g 12.5g/1.7g	799kcal/34.2g 16.4g/2.4g
27 月	ごはん 牛乳 鶏肉のしょうが炒め 具だくさんみそ汁	米 油 でんぶん じゃがいも ごま油	牛乳 鶏肉 豆腐 油揚げ	たまねぎ にんじん キャベツ しょうが	酒 ざらめ しょうゆ かつおだし いりこだし 赤みそ 白みそ	582kcal/26.6g 15.2g/2.2g	755kcal/33.0g 17.4g/2.7g
28 火	フレンチトースト 牛乳 ほうれん草のサラダ たまねぎたっぷりオニオンスープ 【かながわ産品学校給食デー献立 ～二宮町のたまねぎを使用した献立②～】	食パン 油 香味塩ドレッシング	牛乳 卵 ペーコン	ほうれん草 キャベツ コーン ソニオン にんじん たまねぎ	グラニュー糖 コンソメ 塩 こしょう	581kcal/20.7g 19.0g/3.5g	778kcal/26.7g 23.1g/4.6g
29 水	ごはん 牛乳 スタミナ納豆 じゃがいものみそ汁	米 ごま油 じゃがいも	牛乳 鶏ひき肉 挽き割り納豆 油揚げ 豆腐	ねぎ にんにく しょうが	赤みそ しょうゆ みりん 酒 白みそ いりこだし かつおだし	594kcal/26.2g 19.7g/1.9g	775kcal/32.9g 23.5g/2.5g
30 木	きつねうどん(ソフトめん、きつねうどん汁) 牛乳 キャベツとちくわのごまあえ	ソフトめん ごま	牛乳 わかめ 油揚げ 鶏肉 なると 竹輪	たまねぎ にんじん キャベツ もやし	かつおだし しょうゆ みりん ざらめ 三温糖	591kcal/27.5g 15.0g/3.1g	785kcal/35.4g 17.5g/3.8g

※ 材料などの都合により、献立を一部変更することもあります。

※ 栄養価は中学年(3, 4年生)を表示してあります。低学年(1, 2年生)は0.9倍、高学年(5, 6年生)は1.1倍、中学生は1.3倍になります。

※ 食材料費は給食費でまかなわれています。

6月献立ひとくちメモ

令和4年6月 二宮町学校給食センター

日曜	献立	ひとくちメモ
1 水	そばろ丼(ごはん、そばろ丼の具) 牛乳 もやしのみそ汁	今日のそばろ丼の具ともやしのみそ汁は、回転釜という大きな鍋を使って作りました。給食センターには回転釜が5つあり、1つの回転釜で400人分位の給食を作っていますよ。
3 木	サンマーメン(ホットラーメン、サンマーメンスープ) 牛乳 海苔塩ポテト	サンマーメンは、神奈川県内の郷土料理で野菜を炒めてあんかけにし、ラーメンスープにいれた料理です。とろみがあるので味が絡まりやすいと思います。
3 金	タコライス(ごはん、タコライスの具) 牛乳 ズッキーニのコンソメスープ	タコライスは、アメリカからきたタコスが沖縄県でアレンジされたものです。沖縄料理の1つになります。
6 月	ごはん 牛乳 たまねぎたっぷり麻婆豆腐 キャベツの中華あえ 【かながわ産品学校給食デー献立 ～二宮町のたまねぎを使用した献立①～】	今日は、かながわ産品学校給食デー献立になっています。二宮町でとれるたまねぎをたっぷり使った給食になっています。麻婆豆腐の中にたっぷりのたまねぎが入っています。
7 火	コッペパン 牛乳 白身魚フライタルソースがけ ポトフ	今日は白身魚フライにタルタルソースをかけました。コッペパンは、小さくちぎってよく噛んで食べて下さいね。
8 水	ごはん チキンカレー 牛乳 キャベツとコーンのソテー	カレーライス、明治時代に日本の海軍が調理が簡単でお肉や野菜がバランスよく手軽に食べられると軍隊食に取り入れ、そこから各家庭に広がっていったそうです。
9 木	五目うどん(ソフトめん、五目うどん汁) 牛乳 鶏天ぷら	今日は、大分の郷土料理の鶏天ぷらにしてみました。大分県は鶏肉の消費量が全国で1位になったことがあるくらいよく鶏肉を食べているそうです。
10 金	わかめごはん 牛乳 鶏のから揚げ 厚揚げのみそ汁	今日は人気メニューのわかめごはんにしました。日本ではわかめは縄文時代から食べられていたそうですよ。令和の現在でも人気なわかめはすごいですね。
13 月	ごはん 牛乳 さばのカレー風味焼き 豆腐とキャベツのみそ汁	今日のさばは、カレー味にしてみました。ごはんが進む味付けにしてみましたのでご飯と一緒に食べてみて下さい。
14 火	ロールパン コーヒー牛乳 鶏肉のハヤシソース ブロッコリーサラダ	今日のパンはロールパンです。給食のロールパンは、マーガリンを練りこんだ生地を使い、丸めて焼いています。良く噛んで食べて下さいね。
15 水	親子丼(ごはん、親子丼の具) 牛乳 けんちん汁	けんちん汁は、神奈川県内の郷土料理です。神奈川県の鎌倉市にある建長寺が発祥と言われています。
16 木	塩ラーメン(ホットラーメン、塩ラーメンスープ) 牛乳 揚げ餃子	給食でよく使用するにんじんには、カロテンという栄養素が多く含まれています。カロテンは、体内でビタミンAに変わり、疲れた目を回復させる効果があります。今日のラーメンスープにはにんじんが入っています。
17 金	ごはん 牛乳 豆カレー ゼリーあえ	今日のカレーには豆を4種類入れました。違いがわかりますか？味わって食べてみて下さい。
20 月	きんぴら鶏丼(ごはん、きんぴら鶏丼の具) 牛乳 くわわかめのみそ汁 【食育の日献立～噛み噛み献立～】	今日はかみかみ献立の日です。みそ汁には、茎わかめを使用しています。よく噛んで食べて下さい。
21 火	黒パン 牛乳 ハジルチキン ミネストローネ	今日のミネストローネはウインナー、にんじん、たまねぎ、大豆、キャベツと具沢山にしました。黒パンは良く噛んで食べて下さいね。
22 水	ごはん 牛乳 鶏肉のにんにくみそ焼き ひじきの煮物 大根のみそ汁	今日のひじきの煮物には、乾燥して保存がきく乾物の、干しひじきと高野豆腐を入れました。水やお湯で戻すとひじきは約8倍、高野豆腐は約6倍に増えますよ。
23 木	サラダうどん (ソフトめん、サラダうどんの具、めんつゆ) 牛乳 抹茶の豆乳蒸しケーキ	サラダうどんは、具にめんつゆをかけて、ソフトめんをほぐして少しずつ加えて食べて下さい。抹茶の豆乳蒸しケーキは、ふわふわの蒸しパン風にしたので、朝食にもどうぞ♪
24 金	ごはん ジョア(ブルーベリー) 鶏の長ネギソースから揚げ 豚汁	今日のから揚げには長ネギのソースをかけました。長ネギには、白い所と緑の所がありますが、どちらも長ネギの葉の部分です。土の中からでけると白色から緑色になります。
27 月	ごはん 牛乳 鶏肉のしょうが炒め 具たくさんみそ汁	今日の鶏肉のしょうが炒めは、しょうがを効かせて作りました。しょうがの辛み成分にはお肉を柔らかくする効果がありますよ。
28 火	フレンチトースト 牛乳 ほうれん草のサラダ たまねぎたっぷりオニオンスープ 【かながわ産品学校給食デー献立 ～二宮町のたまねぎを使用した献立②～】	今日のフレンチトーストは給食センターで作りました。1つ1つパンに卵液をつけオープンで焼きました。6日(月)に引き続き今日は二宮町のたまねぎを使用した給食です。調理員さんに頑張って皮をむいてもらいました。
29 水	ごはん 牛乳 スタミナ納豆 じゃがいものみそ汁	スタミナ納豆は、鶏ひき肉をごま油で炒め、みそやしょうゆなどで味付けし、ひきわり納豆と和えて作ります。納豆が苦手な子もチャレンジできるようにひき肉やみそと混ぜていますよ。
30 木	きつねうどん(ソフトめん、きつねうどん汁) 牛乳 キャベツとちくわのごまあえ	今日の和え物にはちくわを使用して、和風の味付けにしました。噛みごたえのある和え物だと思います。良く噛んで食べて下さいね。

※6日(月)、28日(火)に二宮町で採れたたまねぎを使用する予定です。