令和5年度

6月　学校給食こんだて表

岐南町総合調理センター

歯と口の健康について考えよう！　〝6月4日～10日は「歯と口の健康週間」〟

歯と口は、私たちが健康に生きていく力を支えてくれる大切なものです。子供のときから歯を大切にすることを習慣化することで大人になってからも歯を健康に保つことができます。そのためには、歯磨きをして口の中を衛生的に保つことはもちろんですが、食生活面でも次のようなことに気をつけ、生涯健康な歯でおいしく食事を味わいましょう。

ゆっくりとよく噛んで食べる

よく噛むことで丈夫な歯になり、歯並びも良くなります。また、唾液の分泌を促してくれ、消化も助けてくれます。

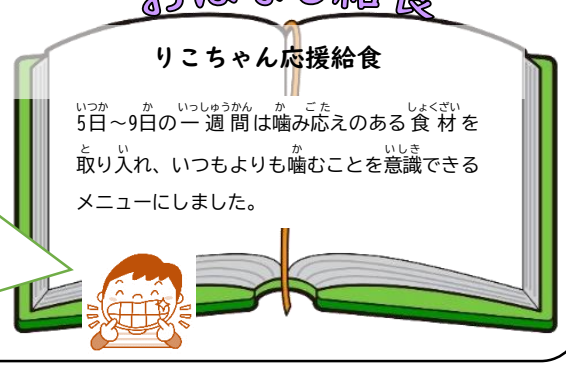
歯や骨のもとになる　カルシウムをとる

牛乳や乳製品、骨ごと食べる小魚などにカルシウムはたくさんふくまれています。

このマークがある料理はかみかみメニューです。一口３０回を心がけてよく噛んで食べてくださいね。

おはなし給食　りこちゃん応援給食

5日～9日の一週間は噛み応えのある食材を取り入れ、いつもよりも噛むことを意識できるメニューにしました。



きょうどりょうりきゅうしょく　郷土料理給食

今回は北海道！

6月16日(金)

「北海道の郷土料理を味わってみよう」

美唄の鶏めし、ザンギ、三平汁、チーズタルト

「給食ごみの分別日」

・9日(金)　すいか
・23日(金)　メロン
・26日(月)　えだまめ

皮とビニール袋を分別してね。

1日(木)	2日(金)
キャベツのカレーソテー ミルキーロール ミネストローネ ツナマヨトースト	あじさいゼリー 和風おろしハンバーグ 豚汁 枝豆ゆかりごはん
5日(月)	**6日(火)**	**7日(水)**	**8日(木)**	**9日(金)**
ほうれん草ともやしのおひたし 味付けのり あじの塩焼き けんちん汁 麦ごはん	ごぼうサラダ(ト) 焼き餃子 一口チーズ 五目みそラーメンの汁 中華麺	キャベツの塩昆布和え 大豆と小魚のごまがらめ 親子丼の具 白ごはん	海藻サラダ タンドリーチキン 新じゃがいものポトフ レーズンパン	スイカ ししゃもの磯辺揚げ 手まり麩と豆腐のすまし汁 五目ごぼうごはん
12日(月)	**13日(火)**	**14日(水)**	**15日(木)**	**16日(金)**
さやいんげんのごま炒め 豚肉の新玉ねぎソース 豆腐の白みそ汁 麦ごはん	コーンサラダ(ド) いかのガーリック焼き ぎふ大豆のミートソース ソフト麺	チョレギサラダ(ド) 鶏肉となすの黒酢あんかけ トマトと卵の中華スープ 白ごはん	ブロッコリーサラダ(ド) ポテトとアスパラのグラタン キャロットポタージュ(ク) 米粉パン	チーズタルト ザンギ 三平汁 ぴばいの鶏めし
19日(月)	**20日(火)**	**21日(水)**	**22日(木)**	**23日(金)**
バンサンスー えびしゅうまい 麻婆豆腐 麦ごはん	ほうれん草と卵の炒め物 ちくわのお好み揚げ きつねうどんの汁 うどん	野菜ふりかけ しいらの照り焼き 豚肉とごぼうのきんぴら 冬瓜汁 白ごはん	キャベツのサラダ(ド) きなこパン ハッシュドポーク テーブルロールパン	メロン 厚揚げの肉みそかけ 沢煮椀 とうもろこしごはん
26日(月)	**27日(火)**	**28日(水)**	**29日(木)**	**30日(金)**
枝豆の塩ゆで 福神漬け 夏野菜カレー 麦ごはん	さくらんぼゼリーポンチ フランクフルト 焼きそば 小型パン	ゆかりふりかけ 焼肉(野菜ぞえ) わかめの赤みそ汁 白ごはん	だいこんサラダ(ド) スパニッシュオムレツ コーンポタージュ 黒パン	一食小魚 春巻き チンゲン菜と春雨のスープ キムチチャーハン

少年写真新聞社©SeDoc

※給食献立や使用給食食材料は、岐南町公式ウェブサイト“ぎなんねっと”掲載

令和5年度　6月給食材料明細表

岐南町総合調理センター

日曜	1(木)	2(金)	5(月)	6(火)	7(水)	8(木)	9(金)	12(月)	13(火)	14(水)	15(木)
献立	牛乳 ミルキーロール ツナマヨトースト キャベツのカレーソテー ミネストローネ	牛乳 枝豆ゆかりごはん 和風おろしハンバーグ 豚汁 あじさいゼリー	牛乳 麦ごはん あじの塩焼き けんちん汁 ほうれん草ともやしのおひたし 味付けのり	牛乳 中華めん 五目みそラーメンの汁 焼きぎょうざ ごぼうサラダ ひとくちチーズ	牛乳 白ごはん 親子丼の具 大豆と小魚のごまがらめ キャベツの塩昆布あえ	牛乳 レーズンパン タンドリーチキン 新じゃがいものポトフ 海藻サラダ	牛乳 五目ごぼうごはん ししゃもの磯辺揚げ 豆腐と手まり麸のすまし汁 すいか	牛乳 麦ごはん 豚肉の新玉ねぎソース 豆腐の白みそ汁 さやいんげんのごま炒め	牛乳 ソフト麺 ぎふ大豆のミートソース いかのガーリック焼き コーンサラダ	牛乳 白ごはん 鶏肉となすの黒酢あんかけ トマトと卵の中華スープ チョレギサラダ	牛乳 米粉パン ポテトとアスパラのグラタン キャロットポタージュ ブロッコリーサラダ
献立の材料	牛乳 206.00 ミルキーロール 34.00 食パン 32.50 玉ねぎ 5.00 まぐろオイル漬 20.00 ホールコーン 5.00 マヨネーズ 15.00 ウィンナー 9.00 ホールコーン 10.00 キャベツ 30.00 ピーマン 5.00 食塩 0.10 白こしょう 0.01 スープストック 0.20 カレー粉 0.05 サラダ油 0.20 かぼちゃ 20.00 にんじん 15.00 玉ねぎ 25.00 ベーコン 5.00 アルファベットマカロニ 5.00 ダイストマト 10.00 スープストック 1.50 食塩 0.40 白こしょう 0.02	牛乳 206.00 アルファ化米 55.00 精麦 5.00 えだまめ 20.00 酒 1.00 サラダ油 0.50 ゆかり粉 1.50 ハンバーグ 60.00 おろし生姜 0.20 三温糖 1.23 こいくちしょうゆ 3.00 みりん 0.25 だいこんおろし 5.00 かたくり粉 0.30 水耕ねぎ 3.00 水 10.00 豚肉 5.00 さといも 10.00 だいこん 15.00 ごぼう 10.00 にんじん 10.00 こんにゃく 5.00 ねぎ 5.00 赤みそ 10.00 いりこだし 2.00 あじさいゼリー 60.00	牛乳 206.00 精白米 70.00 精麦 7.00 あじ 40.00 食塩 0.30 酒 1.50 木綿豆腐 20.00 油揚げ 7.00 だいこん 20.00 にんじん 10.00 こんにゃく 10.00 ねぎ 5.00 角切昆布 0.20 うすくちしょうゆ 4.00 食塩 0.25 ごま油 0.30 かつおだし 2.00 ほうれんそう 15.00 もやし 35.00 花かつお 1.00 こいくちしょうゆ 2.00 味付けのり 2.00	牛乳 206.00 蒸し中華めん 160.00 焼き豚 8.00 なると 10.00 にんじん 10.00 ホールコーン 8.00 もやし 15.00 にら 5.00 おろしにんにく 0.20 おろし生姜 0.20 赤みそ 2.00 白みそ 8.00 白こしょう 0.02 シャンタン 1.40 こいくちしょうゆ 1.00 サラダ油 0.25 ぎょうざ 40.00 サラダ油 1.00 キャベツ 18.00 ごぼう 20.00 きゅうり 10.00 ごまドレッシング 5.00 ひとくちチーズ 20.00	牛乳 206.00 精白米 80.00 鶏肉 18.00 玉ねぎ 53.00 にんじん 15.00 みつば 2.00 干し椎茸 0.50 かまぼこ 10.00 液卵 45.00 うすくちしょうゆ 4.50 しろしょうゆ 4.50 三温糖 3.00 みりん 0.75 和風だし 0.75 サラダ油 0.50 水 45.00 大豆 25.00 小魚パリッシュ 5.00 大豆白絞油 2.00 こいくちしょうゆ 2.00 三温糖 1.60 みりん 0.33 水 3.00 白すりごま 1.00 キャベツ 30.00 きゅうり 15.00 にんじん 5.00 食塩 0.02 塩昆布 1.00	牛乳 206.00 レーズンパン 55.00 鶏肉 40.00 ヨーグルト 5.00 ケチャップ 2.50 カレー粉 0.30 食塩 0.30 白こしょう 0.02 ウィンナー 15.00 じゃがいも(新) 35.00 にんじん 20.00 キャベツ 15.00 玉ねぎ 30.00 スープストック 1.20 食塩 0.20 白こしょう 0.02 こいくちしょうゆ 1.00 サラダ油 0.50 にんじん 10.00 カットわかめ 0.50 きゅうり 15.00 ホールコーン 12.00 青じそドレッシング 8.00	牛乳 206.00 アルファ化米 50.00 精麦 5.00 鶏肉 18.00 にんじん 10.00 ごぼう 15.00 えだまめ 3.00 干し椎茸 0.50 酒 1.00 中ざら糖 1.60 こいくちしょうゆ 4.80 みりん 1.20 食塩 0.16 和風だし 1.00 サラダ油 1.00 ししゃも 36.00 薄力粉 3.50 米粉 3.50 あおのり 0.15 水 8.40 大豆白絞油 5.00 木綿豆腐 20.00 手まり麸 1.00 にんじん 10.00 みつば 3.00 干し椎茸 0.20 しろしょうゆ 4.00 食塩 0.25 かつおだし 2.00 すいか 60.00	牛乳 206.00 精白米 70.00 精麦 7.00 豚肉 40.00 食塩 0.20 白こしょう 0.02 酒 1.00 玉葱 10.00 こいくちしょうゆ 1.00 うすくちしょうゆ 1.00 みりん 1.00 おろしにんにく 0.20 三温糖 0.20 水 1.00 サラダ油 0.20 にんじん 10.00 えのきたけ 5.00 サイコロ凍り豆腐 20.00 油揚げ 5.00 カットわかめ 0.50 みつば 3.00 白みそ 10.00 いりこだし 2.00 さやいんげん 10.00 にんじん 8.00 ホールコーン 18.00 ウィンナー 10.00 こいくちしょうゆ 1.50 サラダ油 0.10 白いりごま 1.00	牛乳 206.00 ソフト麺 80.00 豚ひき肉 17.00 牛ひき肉 5.00 ひきわり大豆 8.00 赤ワイン 1.00 玉ねぎ 50.00 にんじん 15.00 マッシュルーム 5.00 ケチャップ 10.00 トマトピューレ 20.00 ダイストマト 10.00 食塩 0.48 白こしょう 0.02 ウスターソース 4.00 中ざら糖 1.50 デミグラスソース 3.00 薄力粉 4.00 マーガリン 4.00 サラダ油 0.50 いか 切身 40.00 ガーリックパウダー 0.04 食塩 0.20 白こしょう 0.03 白ワイン 1.50 オリーブ油 0.50 サラダ油 0.50 キャベツ 25.00 きゅうり 10.00 ホールコーン 15.00 野菜和風ドレッシング 5.00	牛乳 206.00 精白米 80.00 鶏肉 48.00 こいくちしょうゆ 1.80 酒 1.20 おろし生姜 0.24 かたくり粉 7.20 大豆白絞油 5.00 なす 24.00 ピーマン 6.00 黒酢 3.12 三温糖 2.90 こいくちしょうゆ 3.48 みりん 1.20 水 2.40 玉ねぎ 25.00 トマト 15.00 クリームコーン 30.00 液卵 20.00 水耕ねぎ 3.00 鶏ガラスープ 1.00 食塩 0.40 白こしょう 0.02 こいくちしょうゆ 1.00 かたくり粉 0.50 キャベツ 25.00 きゅうり 15.00 にんじん 10.00 チョレギサラダドレッシン 5.00	牛乳 206.00 米粉パン 55.00 ロースハム 5.00 じゃがいも 25.00 オニオンソテー 20.00 アスパラガス 8.00 牛乳 5.00 ホワイトソース 40.00 食塩 0.15 白こしょう 0.02 ナチュラルチーズ 10.00 アルミカップ 1.00 にんじんベースト 40.00 玉ねぎ 20.00 スープストック 1.00 牛乳 40.00 マーガリン 4.00 薄力粉 4.00 食塩 0.50 白こしょう 0.02 サラダ油 0.50 クルトン 0.60 乾燥パセリ 0.05 ブロッコリー 20.00 ホールコーン 10.00 キャベツ 20.00 サウザンアイランドドレッシング 5.00
カロリー	644･713	588･670	529･674	643･777	661･778	590･736	580･667	635･810	663･848	660･798	648･801

日曜	16(金)	19(月)	20(火)	21(水)	22(木)	23(金)	26(月)	27(火)	28(水)	29(木)	30(金)
献立	牛乳 びばいのとり飯 三平汁 ザンギ チーズタルト	牛乳 麦ごはん 麻婆豆腐 えびしゅうまい バンサンスー	牛乳 うどん きつねうどんの汁 ちくわのお好み揚げ ほうれん草と卵の炒めもの	牛乳 白ごはん しいらの照り焼き 豚肉とごぼうのきんぴら 冬瓜汁 野菜ふりかけ	牛乳 テーブルロールパン きなこパン ハッシュドポーク キャベツのサラダ	牛乳 とうもろこしごはん 厚揚げの肉みそかけ 沢煮椀 メロン	牛乳 麦ごはん 夏野菜カレー 枝豆の塩ゆで 福神漬け	牛乳 小型パン 焼きそば フランクフルト さくらんぼゼリーポンチ	牛乳 白ごはん 焼き肉(野菜添え) ワカメの赤みそ汁 ゆかりふりかけ	牛乳 黒パン スパニッシュオムレツ 大根サラダ コーンポタージュ	牛乳 キムチチャーハン 春巻き チンゲン菜と春雨のスープ 一食小魚
献立の材料	牛乳 206.00 アルファ化米 50.00 精麦 5.00 鶏肉 18.00 玉ねぎ 10.00 にんじん 10.00 ごぼう 15.00 酒 1.00 中ざら糖 1.60 こいくちしょうゆ 4.80 みりん 1.20 食塩 0.16 和風だし 1.00 サラダ油 0.20 さけ 12.00 酒 0.60 じゃがいも 10.00 ごぼう 10.00 にんじん 10.00 こんにゃく 5.00 ねぎ 5.00 白みそ 10.00 いりこだし 2.00 鶏肉 50.00 おろし生姜 0.50 おろしにんにく 0.50 こいくちしょうゆ 3.00 酒 2.50 かたくり粉 10.00 大豆白絞油 5.00 チーズタルト 35.00	牛乳 206.00 精白米 70.00 精麦 7.00 冷凍豆腐 90.00 豚ひき肉 20.00 サラダ油 0.50 おろし生姜 0.25 おろしにんにく 0.25 トウバンジャン 0.11 ねぎ 10.00 テンメンジャン 3.70 三温糖 1.57 酒 2.00 こいくちしょうゆ 5.60 鶏ガラスープ 0.56 水 45.00 ごま油 0.30 かたくり粉 1.70 にら 5.00 サラダ油 0.50 えびしゅうまい 36.00 マロニー 5.00 きゅうり 15.00 にんじん 10.00 ごま油 0.40 三温糖 2.40 うすくちしょうゆ 3.00 米酢 1.50 食塩 0.10	牛乳 206.00 うどん 70.00 にんじん 10.00 かまぼこ 7.00 干し椎茸 0.50 ねぎ 5.00 食塩 0.10 こいくちしょうゆ 3.30 うすくちしょうゆ 3.30 みりん 3.00 かつおだし 2.00 油揚げ(甘煮) 10.00 ミニちくわ 26.00 薄力粉 5.00 米粉 5.00 あおのり 0.20 きざみ生姜 0.30 水 10.00 食塩 0.05 大豆白絞油 5.00 ベーコン 8.00 ほうれんそう 25.00 まいたけ 5.00 いり卵 10.00 食塩 0.05 白こしょう 0.01 こいくちしょうゆ 0.20 スープストック 0.20 サラダ油 0.50	牛乳 206.00 精白米 80.00 しいら 40.00 こいくちしょうゆ 2.00 しろしょうゆ 2.00 みりん 4.00 豚肉 10.00 ごぼう 25.00 にんじん 15.00 こんにゃく 5.00 こいくちしょうゆ 2.00 三温糖 1.20 みりん 0.50 和風だし 0.50 酒 0.50 ごま油 0.50 木綿豆腐 20.00 干し椎茸 0.50 とうがん 30.00 ちらしかまぼこ 4.00 みつば 3.00 うすくちしょうゆ 4.00 食塩 0.25 みりん 1.00 かつおだし 2.00 ふりかけ(野菜) 2.50	牛乳 206.00 テーブルロールパン 38.00 小型パン 30.00 大豆白絞油 3.00 三温糖 3.50 脱脂粉乳 0.70 食塩 0.05 豚肉 35.00 赤ワイン 2.00 玉ねぎ 40.00 にんじん 15.00 トマトピューレ 10.00 ケチャップ 10.00 ウスターソース 2.00 三温糖 1.00 食塩 0.50 白こしょう 0.05 スープストック 1.00 マーガリン 4.00 薄力粉 4.00 サラダ油 0.20 キャベツ 25.00 にんじん 12.00 きゅうり 8.00 ホールコーン 5.00 ごまドレッシング 5.00	牛乳 206.00 アルファ化米 50.00 精麦 5.00 ホールコーン 25.00 しろしょうゆ 4.15 みりん 1.25 食塩 0.17 酒 1.70 和風だし 1.20 サラダ油 2.00 厚揚げ 60.00 サラダ油 2.00 鶏ひき肉 10.00 赤みそ 5.00 三温糖 4.50 おろし生姜 0.20 酒 0.80 水 16.50 かたくり粉 0.45 豚肉 6.00 こんにゃく 5.00 だいこん 15.00 にんじん 10.00 ごぼう 15.00 みつば 3.00 干し椎茸 0.30 うすくちしょうゆ 4.00 食塩 0.20 白こしょう 0.02 かつおだし 2.00 メロン 40.00	牛乳 206.00 精白米 70.00 精麦 7.00 豚肉 15.00 かぼちゃ 20.00 じゃがいも 20.00 玉ねぎ 40.00 なす 10.00 にんじん 15.00 ダイストマト 20.00 ウスターソース 2.00 とろけるカレー 15.00 ロイアルマサラ 0.02 フルーツチャツネ 1.00 りんごピューレ 4.00 こいくちしょうゆ 0.80 食塩 0.05 白こしょう 0.02 おろしにんにく 0.20 おろし生姜 0.20 サラダ油 0.50 えだまめ 20.00 食塩 0.25 福神漬 10.00	牛乳 206.00 小型パン 30.00 焼きそば麺 70.00 やきそばソース 3.00 豚肉 15.00 キャベツ 50.00 玉ねぎ 30.00 にんじん 15.00 きざみ生姜 1.00 あおのり 0.20 やきそばソース 8.00 食塩 0.20 白こしょう 0.02 サラダ油 0.20 フランクフルト 30.00 ケチャップ 5.00 ウスターソース 2.50 三温糖 1.50 パインチャンク 20.00 みかんチャンク 20.00 ソーダゼリー 20.00 さくらんぼゼリー 20.00	牛乳 206.00 精白米 80.00 豚肉 40.00 こいくちしょうゆ 3.00 おろし生姜 0.80 みりん 1.00 サラダ油 0.50 にんじん 10.00 玉ねぎ 20.00 ピーマン 5.00 食塩 0.10 白こしょう 0.01 冷凍豆腐 15.00 油揚げ 8.00 だいこん 12.00 ねぎ 5.00 カットわかめ 0.50 赤みそ 10.00 いりこだし 2.00 ゆかりふりかけ 1.70	牛乳 206.00 黒パン 55.00 液卵 47.00 ロースハム 5.00 酒 2.00 おろし生姜 0.24 みりん 1.00 三温糖 0.20 サラダ油 0.50 牛乳 2.50 生クリーム 2.00 食塩 0.15 白こしょう 0.01 だいこん 30.00 きゅうり 20.00 ホールコーン 5.00 和風ごまドレッシング 5.00 クリームコーン 40.00 玉ねぎ 20.00 スープストック 1.00 牛乳 40.00 マーガリン 4.00 薄力粉 4.00 食塩 0.50 サラダ油 0.50 クルトン 0.60 乾燥パセリ 0.05	牛乳 206.00 アルファ化米 50.00 精麦 5.00 焼き豚 10.00 にんじん 15.00 玉ねぎ 15.00 はくさいキムチ 10.00 鶏ガラスープ 1.00 食塩 0.40 こいくちしょうゆ 1.50 酒 1.00 ごま油 0.50 春巻き 50.00 大豆白絞油 5.00 ロースハム 5.00 はるさめ 5.00 にんじん 10.00 干し椎茸 0.30 たけのこ 8.00 チンゲン菜 15.00 鶏ガラスープ 1.00 食塩 0.25 白こしょう 0.02 こいくちしょうゆ 2.00 サラダ油 1.00 小魚パリッシュ 5.00
カロリー	741･837	662･844	628･793	563･667	633･692	581･691	608･764	635･797	582･693	666･817	580･657

※分量は小学校3･4年生の1人当たりの量(g)を表示しています。
※エネルギー量(kcal)は、左から小学校・中学校量を表示しています。
※学校給食で使用する県内産の食材については、学校給食地産地消推進事業により、県・市町村・JAグループから援助を受けています。
※材料の都合により、やむをえず献立及び使用材料を一部変更する場合がありますので、あらかじめご了承ください。