



6月の予定献立表



(牛乳は、毎日あります。)

尾道市立高見小学校

日	曜	こ ン だ て 名		お も な 食 品 (食品のはたらき・栄養素・食品群)					エネルギー (kcal)	カルシウム (mg)	
		主食	お か ず (主菜・副菜)	あか ＜主に体をつくるもとになる＞		みどり ＜主に体の調子を整えるもとになる＞		き ＜主にエネルギーのもとになる＞			
				たんぱく質	無機質 (カルシウム)	ビタミン・無機質		炭水化物			脂質
						魚・肉・卵・豆・豆製品	牛乳・乳製品・ 小魚・海藻				
1	水	リッチパン	インド煮 げんきサラダ	鶏肉	牛乳 昆布(北海道)	にんじん	しょうが 玉ねぎ グリーンピース コーン キャベツ きゅうり	リッチパン じゃがいも 砂糖	油	596 306	
2	木	ごはん	豚肉の生姜炒め ばち汁	豚肉 油揚げ かまぼこ	牛乳	にんじん 小松菜	玉ねぎ キャベツ しょうが	米 砂糖 ばち	油 白ごま	619 307	
3	金	味付パン	コーンシチュー 枝豆サラダ	豚肉	牛乳 生クリーム ひじき	にんじん パセリ	玉ねぎ コーン 枝豆 もやし きゅうり	味付パン じゃがいも 上新粉 砂糖	油 白ごま ごま油	607 347	
6	月	ごはん	厚揚げの中華煮 キャベツとワカメのごま酢あえ	豚肉 厚揚げ	牛乳 わかめ	にんじん チンゲン菜	玉ねぎ たけのこ 干しいたけ もやし キャベツ	米 砂糖 でんぷん	ごま油 油 白ごま	630 465	
7	火	麦ごはん	あじの南蛮漬け ワンタンスープ	あじ(タイ・ベトナム) 鶏肉	牛乳	にんじん ねぎ	玉ねぎ もやし 干しいたけ	米 麦 でんぷん 砂糖 ワンタン	油	624 293	
8	水	食パン	ミートサンド チンゲン菜のミルクスープ	豚肉 鶏肉	牛乳 生クリーム	にんじん ピーマン チンゲン菜	玉ねぎ コーン しめじ	食パン パン粉 砂糖 じゃがいも 上新粉	油	597 340	
9	木	ごはん	高野豆腐の卵とじ 切干大根の酢の物	高野豆腐 鶏肉 卵	牛乳 わかめ	にんじん 小松菜	玉ねぎ きゅうり 切干大根 もやし	米 じゃがいも 砂糖	油 白ごま	595 381	
10	金	小型 セサミパン	カレーうどん かみかみサラダ	鶏肉 油揚げ	牛乳	にんじん ねぎ	玉ねぎ キャベツ きゅうり コーン	小型セサミパン うどん 上新粉 砂糖	油 アーモンド	602 357	
13	月	ごはん	さばの塩焼き きゅうりのゆかりあえ じゃがいものみそ汁	さば(ブルウェー) 豆腐 油揚げ 中みそ	牛乳 わかめ	にんじん ねぎ	きゅうり 玉ねぎ	米 じゃがいも		679 366	
14	火	ごはん	おのみちっ子カレー ひじきごまドレッシングサラダ	鶏肉 たこ(北海道)	牛乳 ひじき(長崎・ 山口・広島・愛媛)	にんじん	にんにく しょうが 玉ねぎ キャベツ きゅうり	米 じゃがいも 上新粉 いちじくジャム	油 ごま	601 295	
15	水	リッチパン	ひろしまあげあげちくわ ゆで野菜 中華スープ	ちくわ 豚肉 豆腐	牛乳 青のり(愛知)	にんじん チンゲン菜	キャベツ 干しいたけ もやし	リッチパン 小麦粉 上新粉	油 ごま油	608 320	
16	木	ごはん	マーボー豆腐 ナムル	豆腐 豚肉 赤みそ	牛乳	にんじん ねぎ 小松菜	しょうが 玉ねぎ 干しいたけ もやし	米 砂糖 でんぷん	油 ごま油 白ごま	592 377	
17	金	黒糖パン	チキンピーズ コーンサラダ	大豆 鶏肉	牛乳	にんじん パセリ	玉ねぎ コーン キャベツ	黒糖パン じゃがいも 砂糖	油	584 345	
食育の日 「感謝・完食」の日 (残菜ゼロの取組)											
20	月	ごはん	呉の肉じゃが いりこ大豆 メロン	牛肉 大豆	牛乳 かえりいりこ		玉ねぎ メロン	米 じゃがいも こんにゃく 砂糖	油 白ごま	614 464	
21	火	麦ごはん	ししゃものオランダ揚げ ゆでキャベツ すまし汁	豆腐 油揚げ 鶏肉	牛乳 わかめ ししゃも(ノルウェー)	にんじん パセリ ねぎ	キャベツ 玉ねぎ	米 麦 小麦粉	油	597 395	
22	水	食パン	チリコンカンサンド 白玉スープ	豚肉 白いんげん豆 鶏肉	牛乳	パセリ トマト ねぎ にんじん	にんにく 玉ねぎ もやし	食パン パン粉 砂糖 白玉もち	油	601 302	
23	木	ごはん	うま煮 ごまあえ	鶏肉 厚揚げ	牛乳	にんじん 小松菜	玉ねぎ 枝豆 もやし	米 じゃがいも こんにゃく 砂糖	油 白ごま	592 372	
24	金	小型 リッチパン	菜漬スパゲッティ 和風サラダ	豚肉	牛乳 わかめ	にんじん 広島葉漬	玉ねぎ しめじ にんにく 大根 キャベツ	小型リッチパン スパゲッティ 砂糖	油	594 310	
27	月	ごはん	つずら卵の五目煮 おひたし	つずら卵 鶏肉	牛乳	にんじん さやいんげん 小松菜	しょうが 玉ねぎ キャベツ	米 じゃがいも 砂糖	油 白ごま	591 338	
28	火	ごはん	豚肉とピーマンの炒め物 かきたま汁	豚肉 豆腐 卵	牛乳 わかめ	にんじん ピーマン ねぎ	しょうが にんにく 玉ねぎ たけのこ えのきたけ	米 でんぷん	油 ごま油	589 302	
29	水	横割丸パン	フィッシュバーガー マカロニスープ	メルルーサ(アルゼンチン他) 豚肉	牛乳	にんじん パセリ	キャベツ コーン マッシュルーム 玉ねぎ	横割丸パン 小麦粉 パン粉 マカロニ じゃがいも	油	601 306	
30	木	ごはん	大豆のいそ煮 はりはりサラダ	鶏肉 大豆 さつまあげ 厚揚げ	牛乳 ひじき(長崎・ 山口・広島・愛媛)	にんじん さやいんげん	たくあん キャベツ きゅうり	米 こんにゃく 砂糖 春雨	油 白ごま	590 398	

※ 小型リッチパン・リッチパンには、マーガリンを使用しています。

※ 小型セサミパンには、マーガリン・黒ごまを使用しています。

※ 献立は、都合により変更することがあります。

※ 食品を6つのグループに分けています。(6つの基礎食品群)

※ 海藻は、「主に体をつくるもとになる食品」、こんにゃくは、「主にエネルギーのもとになる食品」

に分類していますが、ともに「主に体の調子を整える食品」に分類することもあります。

★本日は広島県産の食材です。

一食の平均摂取量	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	カルシウム (mg)	マグネシウム (mg)	鉄 (mg)	レチノール当量 (μg)	ビタミンB1 (mg)	ビタミンB2 (mg)	ビタミンC (mg)	食物繊維 (g)	食塩相当量 (g)
	605	25.5	19.5	349	93	2.1	211	0.34	0.44	13	6.0	2.0

つくってみませんか? ~ かみかみサラダ ~



【材料(4人分)】

- キャベツ(千切り) 160g
 - きゅうり(斜めスライス) 20g
 - にんじん(千切り) 20g
 - ホールコーン缶 40g
 - アーモンド(塩なし) 16g
- A
- 油 6g
 - 食酢 小さじ2
 - しょうゆ 8.8g
 - 砂糖 小さじ2・1/2

【作り方】

- ① カットしたキャベツ・きゅうり・にんじんをボイルし、冷蔵庫で冷やす。
- ② アーモンドを袋に入れてめん棒でたたいておく。
- ③ ②をフライパンで炒る。
- ④ Aの調味料を混ぜ合わせる。
- ⑤ ホールコーンの水気を切り、①②④と一緒に和える。

6月4日～10日は歯と口の健康週間です。噛みごたえのある野菜やアーモンドが入っているので、しっかりと噛むことができるメニューです!



一口あたり30回を目安によく噛んで食べよう!

毎月19日は、「感謝・完食の日」です。家庭でも取り組みましょう。