



【美星】

日曜	献立名	牛乳	主な材料						中止校
			体をつくるもとになる食品		体の調子をととのえるもとになる食品		体のエネルギーのもとになる食品		
1 (木)	麦ごはん 塩肉じゃが ひじき和え	牛乳	生乳 あつ揚げ ひじき	ぶたにく ちりめん	たまねぎ いんげん ほうれんそう	にんじん はくさい	こめ じゃがいも 三温糖	むぎ こんにやく	
2 (金)	麦ごはん さわらのねぎみそかけ さきみとキャベツの甘酢和え わかめ汁	牛乳	生乳 みそ とうふ	さわら とりにく わかめ	ねぎ キャベツ たまねぎ	しょうが にんじん えのきたけ	こめ 三温糖 ごま	むぎ かたくり粉	
5 (月)	麦ごはん マーボー豆腐 中華和え	牛乳	生乳 とうふ ハム	ぶたにく みそ	にんにく たまねぎ たけのこ キャベツ	しょうが にんじん ねぎ ほししいたけ りょくとうもやし	こめ ごま油 ごま	むぎ かたくり粉 三温糖	美星小 美星中
6 (火)	麦ごはん 鶏肉の梅マヨネーズ焼き たくあん和え すまし汁	牛乳	生乳 かつお節 わかめ	とりにく とうふ かまぼこ	うめ にんじん たまねぎ ねぎ	キャベツ たくあん えのきたけ	こめ マヨネーズ	むぎ	
7 (水)	《歯と口の健康週間献立》 わかめごはん 炒り豆腐 きんぴらごぼう	牛乳	生乳 ぶたにく えび さつま揚げ	わかめ とうふ たまご	たまねぎ キャベツ ほししいたけ いんげん	にんじん グリーンピース ごぼう	こめ こんにやく ごま	むぎ 三温糖 ごま油	
8 (木)	五目うどん 切干大根とさきいかの和え物 冷凍みかん	牛乳	生乳 かまぼこ わかめ	とりにく 油揚げ さきいか	にんじん ほししいたけ ほうれんそう みかん	たまねぎ ねぎ 切干だいこん	うどん 三温糖		
9 (金)	麦ごはん 鶏肉と大豆のカレーじょうゆがらめ いんげんとキャベツのごま和え にらのみそ汁	牛乳	生乳 大豆 わかめ	とりにく 油揚げ みそ	いんげん にんじん にら	キャベツ たまねぎ	こめ かたくり粉 揚げ油 ごま	むぎ 小麦粉 三温糖 じゃがいも	
12 (月)	ピピンパ わかめスープ 冷凍パイ	牛乳	生乳 きんしたまご わかめ	ぎゅうにく かまぼこ とうふ	しょうが ぜんまい 大豆もやし えのきたけ ねぎ	にんにく にんじん ほうれんそう たまねぎ パイン	こめ 三温糖 ごま	むぎ ごま油	
13 (火)	麦ごはん 根菜のごまみそ煮 きゅうりの酢の物 のり佃煮小袋	牛乳	生乳 あつ揚げ わかめ	とりにく みそ のりつくだに	れんこん だいこん きゅうり	にんじん いんげん キャベツ	こめ 三温糖	むぎ ごま	
14 (水)	コーンピラフ 鶏肉と野菜のトマト煮 ツナと野菜のサラダ	牛乳	生乳 とりにく	ハム ツナ	たまねぎ とうもろこし トマト マッシュルーム	にんじん グリーンピース いんげん キャベツ きゅうり	こめ じゃがいも	むぎ 三温糖	荏原幼 野上幼
15 (木)	《美星町にちなんだ料理》 星の郷ごはん 美星満天豚の黒酢ソースかけ 塩昆布和え もずくのみそ汁	牛乳	生乳 チーズ 塩こんぶ もずく	黒大豆 ぶたにく 油揚げ みそ	だいこん葉 ほうれんそう えのきたけ ねぎ	キャベツ にんじん たまねぎ	こめ はちみつ 三温糖	むぎ かたくり粉	
16 (金)	麦ごはん 春巻 きゅうりの和え物 中華スープ	牛乳	生乳 ぶたにく	とりにく わかめ	きゅうり にんじん たまねぎ ねぎ	キャベツ りょくとうもやし ほししいたけ	こめ はるまき 三温糖 はるさめ	むぎ 揚げ油 ごま油	
19 (月)	麦ごはん 豚肉と野菜のみそ炒め けんちん汁	牛乳	生乳 みそ とうふ	ぶたにく とりにく	にんにく たまねぎ だいこん ほししいたけ	キャベツ にんじん ごぼう ねぎ	こめ 三温糖 こんにやく	むぎ ごま油	美星小 美星中 美星幼
20 (火)	ツナサンド(パン・ツナと野菜) ミネストローネ ミルクムース	牛乳	生乳 とりにく	ツナ ベーコン	たまねぎ にんにく にんじん	キャベツ いんげん トマト パセリ	パン マヨネーズ マカロニ	じゃがいも ミルクムース	
21 (水)	麦ごはん さばの塩こうじ焼き ほうれんそうのおひたし 玉ねぎのみそ汁	牛乳	生乳 かつお節 わかめ	さば 油揚げ みそ	ほうれんそう キャベツ ねぎ	にんじん たまねぎ	こめ 三温糖	むぎ	
22 (木)	ソフトめん 揚げぎょうざ パンパンジー カレー味小魚小袋(中学校のみ)	牛乳	生乳 ぶたにく ぎょうざ かたくちいわし(中学校のみ)	ぎゅうにく みそ とりにく	しょうが たまねぎ ほししいたけ キャベツ	にんじん たけのこ グリーンピース きゅうり	ソフトめん 三温糖 揚げ油	かたくり粉 ドレッシング	荏原小5年
23 (金)	麦ごはん 鶏肉とじゃがいものケチャップがらめ 小松菜とキャベツのおかか和え 豆腐汁	牛乳	生乳 みそ とうふ	とりにく かつお節	こまつな にんじん えのきたけ	キャベツ たまねぎ ねぎ	こめ じゃがいも 小麦粉 三温糖	むぎ かたくり粉 揚げ油	荏原小5年
26 (月)	麦ごはん 豚肉と野菜のキムチ炒め煮 ハムともやしのナムル	牛乳	生乳 あつ揚げ	ぶたにく ハム	キャベツ にんじん にら りょくとうもやし	にんにく たまねぎ はくさい ほうれんそう	こめ ごま油 三温糖	むぎ ごま	
27 (火)	パン シチュー 糸かまぼこと海そうのサラダ 白桃ジャム小袋	牛乳	生乳 とりにく 海そうミックス	ウインナー 糸かまぼこ	たまねぎ マッシュルーム キャベツ	にんじん いんげん きゅうり	パン じゃがいも ごま	三温糖 白桃ジャム	荏原幼 野上幼
28 (水)	麦ごはん 焼きししゃも いんげんとキャベツのおかか和え 肉だんごの赤だし	牛乳	生乳 かつお節 みそ	ししゃも 合がもボール	いんげん にんじん たまねぎ	キャベツ えのきたけ ねぎ	こめ	むぎ	美星中 青野幼
29 (木)	麦ごはん 豚肉とごぼうのしょうが煮 ツナともやしの和え物	牛乳	生乳 あつ揚げ	ぶたにく ツナ	ごぼう にんじん しょうが キャベツ	たまねぎ いんげん りょくとうもやし	こめ こんにやく ごま油	むぎ 三温糖	美星中 美星幼
30 (金)	中華丼 切干大根の中華和え さくらんぼゼリー	牛乳	生乳 いか うずら卵	ぶたにく えび ハム	にんにく にんじん はくさい 切干だいこん	たまねぎ たけのこ チンゲンサイ きゅうり	こめ かたくり粉 三温糖 さくらんぼゼリー	むぎ ごま ごま油	

※ 給食食材の仕入れ状況により献立を変更する場合があります。ご了承ください。

は地場産物(県内産含む)

b

6月分 給食の栄養価

日(曜日)	小学校基準量	1日(木)	2日(金)	5日(月)	6日(火)	7日(水)	8日(木)	9日(金)	12日(月)	13日(火)	14日(水)
エネルギー kcal	640	623	607	641	615	647	644	689	679	604	602
たんぱく質 g	28.8(20.4~31.6)	22.3	27.3	28.2	25.4	29.0	24.9	26.9	27.3	26.1	27.9
カルシウム mg	350	343	328	402	303	396	357	352	334	358	292
15日(木)	16日(金)	19日(月)	20日(火)	21日(水)	22日(木)	23日(金)	26日(月)	27日(火)	28日(水)	29日(木)	30日(金)
672	633	650	663	602	707	635	692	679	611	631	660
27.0	19.3	27.3	31.4	24.7	28.5	24.6	28.0	25.9	25.4	23.4	28.9
448	297	337	378	312	345	326	392	376	454	318	342

