



様似町6月献立(小学校4～6年生)

6月おすすめ献立



6月4日は「6→む4→し」

むし歯予防デーです。

歯を磨くことでむし歯を防ぐ

だけではなく、

歯をゴシゴシと磨かなければ

細菌の塊は落とせません。

口の中のネバネバや口臭も

防ぐことが出来ます。



2024年

19日「アスパラクリームスパゲティ」

旬の食材、道産のアスパラです。

アスパラには疲労回復効果のある成分

アスパラギン酸が多く含まれています

アスパラから発見された成分なので

その名がつけました。

その他、妊婦さんに必須の栄養素、葉酸も

含まれていますし、ビタミン類もたくさん

含まれています！



25日「パエリア風ピラフ・十美先生の給食コロッケ」

パエリアはスペインのバレンシア地方の郷土料理です。

様々な食材をごはんと一緒にフライパンで炊いた料理です。

パエリアと言う言葉の意味はバレンシア語で「フライパン」です

日本では鶏介類などを入れて調理しますが、現地では

お肉や野菜を入れたパエリアも食べられています。

「十美先生の給食コロッケ」は置戸町の学校給食を日本一にした

十美先生プロデュースの添加物などを加えず、じゃが芋と玉葱

本来の味を生かしたコロッケです

6月3日(月)	6月4日(火)	6月5日(水)	6月6日(木)	6月7日(金)
<メニュー内容> 豚肉すきやき風煮 ごはん 小松菜としらす干しのごま和え 大根とワカメの味噌汁 栄養表示 熱量601Kcal、蛋白質25.7g、 脂質18.2g、炭水化物77.6g、 食塩相当量2.4g〔推定値〕 アレルギー表示 大豆、豚肉、小麦、ごま、さば	<メニュー内容> 鮭のごまパン粉焼き ごはん ミックスビーンズと さつま芋ソテー もやしとベーコンのスープ 栄養表示 熱量605Kcal、蛋白質22.2g、 脂質18.1g、炭水化物84.6g、 食塩相当量2.3g〔推定値〕 アレルギー表示 さけ、大豆、小麦、卵、乳、 豚肉、鶏肉、ごま	<メニュー内容> 肉みそうどん いもちぜんざい 栄養表示 熱量582Kcal、蛋白質22.4g、 脂質16.8g、炭水化物81.0g、 食塩相当量2.9g〔推定値〕 アレルギー表示 小麦、豚肉、卵、乳、大豆	<メニュー内容> ハンバーグ・チーズソース ロールパン スパゲティナポリタン オニオンスープ 栄養表示 熱量619Kcal、蛋白質21.9g、 脂質22.6g、炭水化物82.7g、 食塩相当量2.7g〔推定値〕 アレルギー表示 大豆、鶏肉、豚肉、小麦、卵、 乳、オレンジ	<メニュー内容> キャベツたっぷり親子丼 ほうれん草磯辺和え じゃが芋とごぼうの味噌汁 栄養表示 熱量651Kcal、蛋白質27.9g、 脂質16.3g、炭水化物94.8g、 食塩相当量2.4g〔推定値〕 アレルギー表示 鶏肉、卵、大豆、小麦、さば
6月10日(月)	6月11日(火)	6月12日(水)	6月13日(木)	6月14日(金)
<メニュー内容> 運動会・振替休日 栄養表示 熱量612Kcal、蛋白質22.6g、 脂質16.1g、炭水化物91.1g、 食塩相当量2.5g〔推定値〕 アレルギー表示 鶏肉、大豆、小麦、卵、乳、 ごま、鶏肉、りんご	<メニュー内容> 海老フライカレー アロエ入りフルーツヨーグルト 栄養表示 熱量763Kcal、蛋白質18.3g、 脂質22.6g、炭水化物115.8g、 食塩相当量3.2g〔推定値〕 アレルギー表示 えび、小麦、大豆、乳、もも、 りんご、豚肉、鶏肉、ごま、 ゼラチン、バナナ	<メニュー内容> (新・手作りスープ) 豚バラ塩ラーメン 大学いも 栄養表示 熱量671Kcal、蛋白質23.4g、 脂質24.2g、炭水化物83.3g、 食塩相当量3.4g〔推定値〕 アレルギー表示 小麦、大豆、豚肉、鶏肉、ごま	<メニュー内容> ホットドック・トマトソース 北海道産小麦のコッパパン ポテトとチーズサラダ ジュリアンスープ 栄養表示 熱量589Kcal、蛋白質16.0g、 脂質24.8g、炭水化物72.1g、 食塩相当量3.1g〔推定値〕 アレルギー表示 小麦、卵、乳、牛肉、大豆、 鶏肉、豚肉	<メニュー内容> ほっけ海苔塩から揚げ ごはん 大根とツナサラダ 豚汁 栄養表示 熱量612Kcal、蛋白質25.4g、 脂質18.7g、炭水化物79.4g、 食塩相当量2.1g〔推定値〕 アレルギー表示 豚肉、大豆、小麦、りんご
6月17日(月)	6月18日(火)	6月19日(水)	6月20日(木)	6月21日(金)
<メニュー内容> 豚肉と野菜のオイスター炒め ごはん 春雨サラダ 厚揚げとえのき草の 中華スープ 栄養表示 熱量642Kcal、蛋白質22.0g、 脂質23.7g、炭水化物80.5g、 食塩相当量2.5g〔推定値〕 アレルギー表示 豚肉、大豆、小麦、卵、乳、 ごま、鶏肉、りんご	<メニュー内容> 鶏のスパイシー揚げ ごはん もやしの塩昆布和え 白菜とあさりのミルクスープ 栄養表示 熱量657Kcal、蛋白質23.6g、 脂質23.0g、炭水化物85.5g、 食塩相当量2.2g〔推定値〕 アレルギー表示 鶏肉、乳、小麦、大豆、 ゼラチン、ごま	<メニュー内容> アスパラ入りクリーム スパゲティ じゃが芋とひき肉の コンソメ炒め ブルーベリーゼリー 栄養表示 熱量610Kcal、蛋白質21.1g、 脂質22.4g、炭水化物82.4g、 食塩相当量2.3g〔推定値〕 アレルギー表示 小麦、乳、鶏肉、卵、大豆、 豚肉	<メニュー内容> とんかつ(サンド) 北海道産小麦のバターパン ヨーグルト風味 コーンスローサラダ コーンスープ 栄養表示 熱量654Kcal、蛋白質20.3g、 脂質23.5g、炭水化物87.3g、 食塩相当量3.6g〔推定値〕 アレルギー表示 小麦、大豆、豚肉、卵、乳、 りんご	<メニュー内容> さば生姜醤油焼き わかめごはん 洋風金平 豆腐となめこの味噌汁 栄養表示 熱量627Kcal、蛋白質22.2g、 脂質21.9g、炭水化物82.9g、 食塩相当量3.6g〔推定値〕 アレルギー表示 大豆、さば、卵、乳、豚肉、 小麦、鶏肉
6月24日(月)	6月25日(火)	6月26日(水)	6月27日(木)	6月28日(金)
<メニュー内容> みそバター鶏じゃが ごはん キャベツ梅和え はんぺんとかぶのすまし汁 栄養表示 熱量612Kcal、蛋白質22.6g、 脂質16.1g、炭水化物91.1g、 食塩相当量2.5g〔推定値〕 アレルギー表示 鶏肉、大豆、小麦、卵、乳、 ごま、さば	<メニュー内容> 十美先生の給食コロッケ パエリア風ピラフ ミックスビーンズの ミネストローネ 栄養表示 熱量615Kcal、蛋白質19.5g、 脂質18.6g、炭水化物87.9g、 食塩相当量2.6g〔推定値〕 アレルギー表示 小麦、鶏肉、大豆、えび、卵、 乳、豚肉、いか、りんご	<メニュー内容> けんちんうどん オレンジカップケーキ 栄養表示 熱量608Kcal、蛋白質22.0g、 脂質16.3g、炭水化物88.8g、 食塩相当量3.5g〔推定値〕 アレルギー表示 小麦、豚肉、乳、大豆、 オレンジ	<メニュー内容> ミートボールとマカロニ グラタン 北海道産小麦の黒糖パン さつま芋チキンの ポトフ風スープ 栄養表示 熱量605Kcal、蛋白質21.6g、 脂質17.2g、炭水化物88.8g、 食塩相当量2.4g〔推定値〕 アレルギー表示 小麦、卵、乳、大豆、鶏肉、 豚肉	<メニュー内容> たらチーズフライ ごはん ひじきとひき肉五目炒め 玉葱の豆乳スープ 栄養表示 熱量628Kcal、蛋白質28.2g、 脂質17.7g、炭水化物84.7g、 食塩相当量2.4g〔推定値〕 アレルギー表示 大豆、小麦、鶏肉、卵、乳、 豚肉、さば