



献立のおしらせ

令和4年6月分

黒石市立黒石東小学校

給食日	こ ん だ て	主に血や肉となる食品	主にエネルギーのもとになる食品	主に体の調子を整える食品	ひとくちメモ	エネルギーたんぱく質
1 水	ピビンパどん、コンソメスープ ぶどうゼリー、牛乳	ぶた肉 牛乳	ごはん、むぎ、さとう ごま油	キャベツ、たまねぎ、にんじん ほうれんそう、もやし	今月の給食目標は「よくかんで食べよう。」です。	620 kcal 24 g
2 木	ポークカレー フルーツポンチ	ぶた肉 牛乳	ごはん、むぎ、じゃがいも はちみつレモンゼリー いちごゼリー、オリーブ油	たまねぎ、にんじん、みかん ゼネラルレクラーク、りんご	フルーツポンチには、青森県産のりんごとゼネラルレクラーク(洋なし)が入っています。	706 kcal 22.1 g
3 金	ごはん、さばしおみりんやき いそかあえ、とうふのみそしる はっごう乳(ブルーベリー)	とうふ、油あげ、わかめ やきのり、さば、はっごう乳	ごはん ごま	キャベツ、にんじん、ねぎ ほうれんそう	とうふは青森県産です。	579 kcal 23.9 g
6 月	ごはん、かれいしょうがに だいごんとツナのあえもの もやしのみそしる、牛乳	あつあげ、牛乳、ツナ かれい	ごはん さとう	こまつな、だいごん、にんじん ねぎ、もやし	かれい、ほねまでやわらかく煮てあります。ごはんと一緒に食べましょう。	542 kcal 25.7 g
7 火	しょうゆラーメン、ぼうぎょうざ あじさいゼリー、牛乳	なると、ぶた肉、牛乳 ぎょうざ	ちゅうかめん こめ油	にんじん、ねぎ、もやし たけのこ、しいたけ	ラーメンの汁は全部のまずいのに こすようにしましょう。	582 kcal 28.2 g
8 水	ごはん、いわしうめに ほそたけのいために だいごんのみそしる、牛乳	油あげ、こうやどうふ、ぶた肉 牛乳、いわし	ごはん、糸こんにやく さとう、サラダ油	こまつな、だいごん、たけのこ にんじん	東北では、根くり竹といった細竹がよく出回り、食べられています。	567 kcal 26 g
9 木	ごはん、ウインナーたまごまき、 すきこんぶのいために、きゃべつ のみそしる、牛乳	油あげ、ぶた肉 たまご、ウインナー、牛乳 すきこんぶ	ごはん、糸こんにやく さとう、サラダ油	キャベツ、にんじん、ねぎ えのきたけ	たまご(鶏卵)アレルギーの児童には、信田煮(油あげつつみ)がつきます。	593 kcal 23.7 g
10 金	むぎごはん、ポークシュウマイ ホイコーロー、わかめスープ 牛乳	ぶた肉 牛乳 わかめ	ごはん、むぎ、でんぶん ごま油	キャベツ、にんじん、ねぎ ピーマン、もやし、しいたけ	しゅうまいは1人2こです。	588 kcal 22.4 g
13 月	ごはん、チキンみそカツ キャベツとツナのレモンあえ じゃがいものみそしる、牛乳	油あげ 牛乳 ツナ	ごはん、じゃがいも さとう、こめ油	キャベツ、きゅうり、にんじん レモン	キャベツやレモン、じゃがいもには、ビタミンCがたっぷりふくまれています。	619 kcal 25.5 g
14 火	ごはん、さばのみそに きんぴらごぼう、ほたて汁 りんごゼリー、牛乳	とうふ、油あげ、ほたて ぶた肉、牛乳、さば	ごはん、糸こんにやく さとう、ごま油、ごま	だいごん、にんじん、はくさい ごぼう	さばは八戸の港で水揚げされた ものです。 ほたてはむつ湾のものです。	683 kcal 33.3 g
15 水	こめこパン、オムレツ ポテトサラダ、ミネストローネ 牛乳	だいち、ベーコン、たまご 牛乳	こめこパン、さとう オリーブ油、じゃがいも	キャベツ、きゅうり、セロリー たまねぎ、とうもろこし にんじん、パセリ	たまご(鶏卵)アレルギーの児童には、「ソーセージステーキ」がつきます。	747 kcal 26.5 g
16 木	わかめごはん ぶたにくのしょうがやき ごまあえ、せんべいじる、牛乳	とり肉、牛乳、ぶた肉 わかめ	おつゆせんべい、ごはん むぎ、ごま	キャベツ、ごぼう、こまつな にんじん、ねぎ、もやし しめじ	せんべい汁は八戸市や三戸郡など、 県南地域の郷土料理です。	624 kcal 32.2 g
17 金	ごはん、さけしおやき ひじきのいために、とんじる 牛乳	だいち、油あげ、こうやどうふ ちくわ、ぶた肉、牛乳 さけ	ごはん、糸こんにやく さとう、サラダ油	ごぼう、にんじん、ねぎ はくさい	ぶた肉は青森県産です。	645 kcal 34.7 g
20 月	ごはん、あかうおさいきょうやき じゃがいものうまに はくさいのみそしる、牛乳	油あげ、とり肉、牛乳 あかうお	ごはん、こんにやく じゃがいも、さとう サラダ油	たけのこ、にんじん、はくさい えのきたけ	給食で使っているみそは、青森 県産の大豆から作られたもので す。	531 kcal 27.5 g
21 火	さんさいうどん、いがめんち ブルーベリータルト、牛乳	油あげ、なると、とり肉 牛乳、いか	ゆでうどん こめ油	たけのこ、ねぎ、ふき わらび、しいたけ	たまご(鶏卵)アレルギーの児童には、 魚と野菜のステーキがつきます。	549 kcal 25 g
22 水	キャロットピラフ、ハンバーグ キャベツサラダ、やさしいスープ 牛乳	ベーコン 牛乳 ハンバーグ	ごはん	キャベツ、きゅうり、たまねぎ、 とうもろこし、にんじん、ブロッ コリー、とうもろこし	とうもろこしは、だけきみで す。	589 kcal 20.7 g
23 木	チキンカレー バイコンポート 牛乳	とり肉 牛乳	ごはん、むぎ、じゃがいも オリーブ油	たまねぎ にんじん パイナップル	あわせて、よくかんで食べま しょう。	659 kcal 21.5 g
24 金	ごはん、とりにくりやき ふきのいために こまつなのみそしる、牛乳	とうふ、ちくわ、牛乳 とり肉	ごはん、糸こんにやく さとう、サラダ油	こまつな、にんじん、ねぎ ふき	津軽地方では昔から、ふきなどの 山菜がよく食べられています。	534 kcal 22.1 g
27 月	むぎごはん、はるまき、きりぼし だいごんのオイスターソースいた め、ちゅうかスープ、牛乳	ぶた肉 牛乳 わかめ	ごはん、むぎ、こめ油 ごま油、ごま	きりぼしだいごん、にんじん ねぎ、はくさい、たけのこ しいたけ、エリンギ	きりぼしだいごんは青森県産で す。	656 kcal 18.7 g
28 火	ごはん、さんまかんに やさしいごまあえ えのきのみそしる、牛乳	とうふ、牛乳、さんま とり肉	ごはん、さとう、ごま油 ごま	きゅうり、にんじん、ねぎ もやし、えのきたけ	ごまも酢もつかれた体を元気に してくれます。野菜といっしょに たっぷり食べましょう。	607 kcal 26.2 g
29 水	ゆきにんじんパン ポークウインナー、チリビーンズ コーンポタージュ、牛乳	ひよこまめ、赤いんげんまめ、 青えんどうまめ、ぶた肉、ペー コン、牛乳、だっしふん乳	ゆきにんじんパン オリーブ油	たまねぎ とうもろこし にんじん	おこのみでパンにウインナーや チリビーンズをはさんで食べま しょう。	793 kcal 31.3 g
30 木	ごはん、さけフライ ゆでキャベツ みそあじけんちんじる、牛乳	とうふ 牛乳 さけ	ごはん サラダ油 こめ油	キャベツ、ごぼう、だいごん にんじん、ねぎ	卓上ソースがつきます。	589 kcal 24.3 g



夏場に起きやすい食中毒に注意!

※献立が変更になる場合もありますので、よろしくお願ひします。

暑さと湿度で食中毒菌が発生しやすい時期です。食事や体調管理に気をつけましょう。

つけない

石けんでしっかり手洗い

増やさない

買ったらず早く冷蔵庫へ

やっつける

肉はしっかり焼きます

14日は『ふるさと産品給食の日』

青森県産の食材をたくさん使っています。