



# 6月の献立表

日	牛乳	献立名	1群・2群 たんぱく質・無機質 主に体の組織を作る	5群・6群 炭水化物・脂質 主にエネルギーになる	3群・4群 ビタミン 主に体の調子を整える	エネルギー たんぱく質
9 火		あんかけ丼	豚肉	米,油,でんぷん,ごま油	しょうが,にんにく,玉ねぎ,にんじん,もやし, きくらげ,たけのこ,はくさい,ねぎ,こまつな	702kcal 29.9g
		ジョア(プレーン)	ジョア(プレーン)			
10 水		麦ご飯		米,麦		792kcal 29.3g
		カレービーンズ	大豆,豚肉	じゃがいも,油,小麦粉,バター	玉ねぎ,にんじん,セロリー,だいこん, マッシュルーム,しょうが,にんにく,青ピーマン	
11 木		ご飯		精白米		802kcal 29.1g
		鶏肉の甘酢炒め	鶏肉	上新粉,でんぷん,油,三温糖,白ごま	しょうが,にんじん,玉ねぎ,たけのこ, 干しいたけ,青ピーマン,黄ピーマン	
		ジョア(ブルーベリー)	ジョア(ブルーベリー)			
12 金		ミルクパン		ミルクパン		800kcal 29.8g
		ジャム		りんごジャム		
		チキントマトシチュー	鶏肉	油,じゃがいも,マーガリン,小麦粉,三温糖	玉ねぎ,にんじん,セロリー,ホールコーン, マッシュルーム,トマト,パセリ	
15 月		ボークカレーライス	豚肉	米,麦,ラード,じゃがいも,小麦粉,油,三温糖	しょうが,にんにく,玉ねぎ,にんじん,セロリー, アスパラガス	798kcal 29.6g
16 火		オニマヨトースト	ボークハム	食パン、ノンエッグマヨネーズ	玉ねぎ,パセリ	703kcal 30.5g
		チキンポトフ	鶏肉,ベーコン, ウィンナーソーセージ	油,じゃがいも	セロリー,玉ねぎ,にんじん,キャベツ,かぶ, かぶの葉	
		ジョア(プレーン)	ジョア(プレーン)			
17 水		マーボー豆腐丼	とうふ,豚肉,みそ	米,油,三温糖,でんぷん,ごま油	ねぎ,たけのこ,玉ねぎ,にら,しょうが, にんにく,干しいたけ,きくらげ,にんじん	780kcal 30.5g
18 木		鮭の混ぜずし	鮭	米,三温糖,米油,白ごま	にんじん,かんぴょう,干しいたけ, たけのこ,さやえんどう	682kcal 28.8g
		田舎汁(味噌)	豚肉,生揚げ,みそ	じゃがいも,油	だいこん,にんじん,ごぼう,ねぎ,こまつな	
		ジョア(マスカット)	ジョア(マスカット)			
19 金		シナモンアップルトースト		食パン,上白糖,マーガリン	りんご(缶詰),レモン	759kcal 33.1g
		チリコンカン	大豆,豚肉,ベーコン	オリーブ油,米粉,三温糖	にんにく,にんじん,玉ねぎ,セロリー, トマト缶詰,マッシュルーム	
22 月		ハヤシライス	豚肉	米,油,じゃがいも,小麦粉,バター,三温糖	しょうが,にんにく,玉ねぎ,にんじん, セロリー,マッシュルーム,グリーンピース	822kcal 30.0g
23 火		コーンちらしずし	こんぶ,鶏肉,かまぼこ	米,三温糖,白ごま	干しいたけ,かんぴょう,ごぼう,にんじん, コーン,さやえんどう	695kcal 32.0g
		石狩汁	鮭,油揚げ,みそ	じゃがいも,こんにゃく,油	しょうが,にんじん,だいこん,ねぎ, ほうれんそう	
		ジョア(プレーン)	ジョア(プレーン)			
24 水		はちみつレモントースト		食パン,バター,はちみつ	レモン	792kcal 29.3g
		マカロニカレースープ	豚肉	油,じゃがいも,マカロニ,小麦粉,バター,	しょうが,にんにく,玉ねぎ,セロリー, にんじん	
25 木		小松菜チャーハン	豚肉,なると	米,ごま油,油	ねぎ,にんじん,きくらげ,こまつな, 黄ピーマン,とうもろこし	721kcal 30.0g
		和風ワンタンスープ	豚肉	油,ごま油,ウエーブワンタン	にんにく,しょうが,生しいたけ,もやし, にんじん,ねぎ,チンゲン菜	
		ジョア(ブルーベリー)	ジョア(ブルーベリー)			
26 金		ミルクパン		ミルクパン		735kcal 32.5g
		ジャム		あんずジャム		
		鶏肉と夏野菜のスープ煮	鶏肉	マカロニ,オリーブ油,三温糖	玉ねぎ,なす,トマト,セロリー,ズッキーニ, 青ピーマン,にんじん,エリンギ	
29 月		麻婆春雨丼	豚肉,みそ	米,油,緑豆はるさめ,でんぷん	にんにく,しょうが,ねぎ,干しいたけ, にら,にんじん	778kcal 29.4g
		鶏肉の中華風コーンスープ	鶏肉	でんぷん,ごま油	えのきだけ,コーン,クリームコーン缶, ほうれんそう	
30 火		鶏肉とごぼうの混ぜごはん	鶏肉	米,油,三温糖	ごぼう,にんじん,さやえんどう	731kcal 31.5g
		豚汁	豚肉,とうふ,油揚げ,みそ	油,じゃがいも	ごぼう,にんじん,だいこん,ねぎ	
		ジョア(ブルーベリー)	ジョア(ブルーベリー)			

※食材の都合により、献立が変わる場合があります。

## 6月の献立について

新型コロナウイルス感染拡大防止のため、配膳を簡易にした献立で給食を開始します。品数を減らした分、量や具材を調整して栄養量に配慮しました。ご不明点などございましたら、学校栄養士までご連絡ください。

裏面「給食だより」もご覧ください。

