



6月の献立表

日	牛乳	献立名	1群・2群 たんぱく質・無機質 主に体の組織をつくる	5群・6群 炭水化物・脂質 主にエネルギーなる	3群・4群 ビタミン・ミネラル 主に体の調子を整える	I類びー たんぱく質 脂質	
1土		運動会					
3月		運動会振替休業					
4火	○	麦ごはん		米,麦		723 kcal	
		かつおのマスタード焼き	かつお			34.9 g	
		切干大根のポテトサラダ	ツナ	じゃがいも,三温糖,ごま油	切干大根,にんじん,きゅうり,コーン	16.2 g	
		マセドアンスープ	ウィンナー,鶏肉	こめサラダ油,じゃがいも	にんじん,かぶ,さやいんげん,セロリ		
5水		運動会予備日【給食なし】					
6木	○	きんぴらドッグ	豚肉	コッペパン,こめサラダ油 ごま油,三温糖,ごま	ごぼう,にんじん	831 kcal	
		オリヴィエサラダ	ポークハム	じゃがいも,オリーブ油 きび砂糖	にんじん,ブロッコリー ピクルス(きゅうり),玉ねぎ	30.4 g	
		ミネストローネ	白いんげん豆,ベーコン	マカロニ,こめサラダ油	玉ねぎ,にんじん,かぶ,トマト	24.3 g	
7金	○	玄米ごはん		米,玄米		696 kcal	
		豆あじの竜田揚げ	豆あじ	でんぷん,揚げ油(こめ油)	根しょうが	29.5 g	
		千草あえ	油揚げ	三温糖,ごま油	にんじん,キャベツ,もやし,きゅうり	20.0 g	
		五目汁	鶏肉,かまぼこ		にんじん,大根,ごぼう,小松菜,長ねぎ		
10月	○	ハヤシライス	豚肉	米,麦,じゃがいも,こめサラダ油 バター,小麦粉	パセリ,にんにく,玉ねぎ,にんじん グリーンピース,トマトジュース	973 kcal	
		ココロサラダ	ポークハム	こめサラダ油	だいこん,にんじん,きゅうり,えだまめ	32.1 g	
		ロックケーキ	いり大豆,たまご	小麦粉,豆乳バター,上白糖 コーンフレーク,グラニュー糖	干しぶどう	26.3 g	
11火	○	ごはん		米		775 kcal	
		さばのもろみ焼き	さば	こめサラダ油,ごま	根しょうが	31.0 g	
		土佐和え	かつお節(おかか)		キャベツ,きゅうり,にんじん	29.6 g	
		具たくさん汁	豚肉,生揚げ	じゃがいも,こんにゃく	にんじん,ごぼう,だいこん,長ねぎ		
12水	○	小魚ピラフ	しらす干し,ベーコン	米,オリーブ油,こめサラダ油	にんにく,玉ねぎ,にんじん	733 kcal	
		シャキシャキスープ	ポークハム	こめサラダ油	キャベツ,水菜,玉ねぎ,にんじん	18.3 g	
		フライドスイートポテト		さつまいも,揚げ油(こめ油) 粉糖		21.8 g	
13木	○	しょうゆラーメン	豚肉	中華麺,こめサラダ油	にんにく,根しょうが,もやし にんじん,長ねぎ,こまつな	781 kcal	
		ソイポークの ハニージンジャー炒め	豚肉,大豆	はちみつ,じゃがいも 揚げ油(こめ油)	根しょうが	33.3 g	
		メロン			アンデスメロン	21.5 g	
14金	○	ごはん		米		663 kcal	
		魚の花園焼き	たら	豆乳バター	玉ねぎ,ほんしめじ,にんじん ピーマン,コーン	28.2 g	
		いんげん豆のスープ	ベーコン,白いんげん豆	こめサラダ油,じゃがいも	玉ねぎ,にんじん,キャベツ,セロリ,パセリ	17.4 g	

*****献立メモ*****

7日(金)「千草和え」の千草は、色々なものという意味で、たくさんの野菜と油揚げを入れた和えものを作ります。

10日(月)歯の衛生週間：ハリポッターにも登場するロックケーキ。噛みごたえのあるロックケーキをよく噛んで食べましょう。

11日(火)かつお節の名産地として知られる高知(土佐)の名前を使って、かつお節をまぶした料理を「土佐和え」といいます。

14日(金)「花園焼き」は、カラフルな野菜を混ぜたマヨネーズソースを、魚の上にかけてオーブンで焼きます。



日	牛乳	献立名	1群・2群 たんぱく質・無機質 主に体の組織をつくる	5群・6群 炭水化物・脂質 主にエネルギーなる	3群・4群 ビタミン・ミネラル 主に体の調子を整える	I類たんぱく質 脂質
17月	○	麦ごはん		米,麦		769 kcal
		四川豆腐	豆腐,豚肉	こめサラダ油,三温糖 でんぷん,ごま油	こまつな,干し椎茸,にんじん,たけのこ 玉ねぎ,根しょうが,にんにく	33.2 g
		中華風かき玉スープ	たまご	でんぷん	玉ねぎ,にんじん,黒きくらげ えのきたけ,ほうれんそう	22.2 g
18火	○	チキンピリヤニ	鶏肉,ヨーグルト	米,麦,こめサラダ油	玉ねぎ,ピーマン,トマト,にんにく,生姜	815 kcal
		いかのマリネサラダ	いか	でんぷん,こめ油,三温糖	にんじん,コーン,きゅうり,大根,玉ねぎ	35.0 g
		ひよこ豆のポタージュ	ひよこめめ,調理牛乳 生クリーム	じゃがいも,バター	玉ねぎ,パセリ	21.6 g
19水	○	ごはん		米		701 kcal
		シーフードハンバーグ ★えび使用	えび,たら,鶏ひき肉 かつお粉,たまご	こめサラダ油,小麦粉 パン粉,三温糖	にんにく,玉ねぎ,パセリ	34.2 g
		きゃべつのおかか和え	かつお節		キャベツ,にんじん	17.0 g
		荳わかめのスープ	豚肉,くきわかめ,豆腐	こめサラダ油,でんぷん	根しょうが,にんじん,ほうれんそう 長ねぎ,キャベツ	
20木	○	彩り野菜のペペロンチーノ	ベーコン	スパゲティ,オリーブ油	にんにく,キャベツ,にんじん 長ねぎ,こまつな,ホールコーン	744 kcal
		ジャーマンポテトサラダ	ポークハム	じゃがいも,こめサラダ油	玉ねぎ	25.9 g
		みたらし蒸しパン	たまご,調理牛乳	小麦粉,三温糖,バター 上白糖,でんぷん		21.3 g
21金	○	ガーリックライス	ベーコン	米,バター	にんにく	817 kcal
		チキンカチャトラ	鶏肉	こめサラダ油,オリーブ油 三温糖	にんにく,玉ねぎ,赤ピーマン,ピーマン エリンギ,ほんしめじ,トマト	37.1 g
		イタリア風 生揚げしらす和え	生揚げ,しらす干し 粉チーズ	オリーブ油	にんにく	36.1 g
24月	○	キムチチャーハン	豚肉	米,麦,ごま油,こめサラダ油	にんじん,はくさいキムチ,はくさい,長ねぎ	768 kcal
		かつおの磯風味揚げ	かつお,青のり,大豆	でんぷん,揚げ油(こめ油) じゃがいも,三温糖	根しょうが	31.7 g
		春雨スープ	ポークハム	こめサラダ油,はるさめ	にんじん,キャベツ,こまつな,長ねぎ	20.2 g
25火	期末考査1日目【給食なし】					
26水	期末考査2日目【給食なし】					
27木	○	ごはん		米		695 kcal
		トマト入り海藻オムレツ	豚肉,大豆,たまご,ひじき 海藻ミックス,粉チーズ	こめサラダ油	玉ねぎ,トマト,ほうれんそう	29.0 g
		ゆかりあえ			キャベツ,きゅうり,ゆかり	21.5 g
		田舎汁	生揚げ,赤みそ,麦みそ	じゃがいも,こんにゃく)	だいこん,長ねぎ	
28金	○	けんちんうどん	鶏肉,豆腐,油揚げ	うどん,こめサラダ油 こんにゃく	根しょうが,にんじん,ごぼう だいこん,長ねぎ,こまつな	882 kcal
		レバーのかみかみ和え	鶏肉,豚レバー,赤みそ	でんぷん,こめ油,三温糖,ごま	根しょうが,れんこん,ごぼう	33.3 g
		水ようかん	粉寒天,あずき	上白糖		30.5 g

*材料納入の都合などにより、献立を変更することがあります。

*****献立メモ*****

17日(月)「四川豆腐(しせんどうふ)」は、暑くなってきたこの時期にピリ辛味で食欲がわくおいしさです。

18日(火)インド料理の「チキンピリヤニ」。肉や野菜が入ったスパイシーな炊き込みごはん、祝い事やパーティに登場する料理です。

20日(木)「彩り野菜のペペロンチーノ」は、にんじんや小松菜など、免疫力を維持するカロテンが豊富な野菜入りです。

21日(金)「チキンカチャトラ」は、トマトと香草で味付けした煮込み料理で、カチャトラはイタリア語で「猟師風」という意味です。

31日(金)梅雨で蒸し暑くなりがちな季節。ひんやりおいしい手作り水ようかんをお楽しみに。甘さ控えめで作ります。

