



6月の献立表

今月の給食目標「よく噛んで食べよう」

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
1木	○	きつね舞茸ご飯	油揚げ	胚芽精米,米油	たけのこ,まいたけ,さやいんげん	711kcal 29.3g
		ぎせい豆腐	豆腐,豚肉,たまご	三温糖	にんじん,干し椎茸,さやえんどう	
		野菜とじゃがいもの汁物	豚肉	じゃがいも,米油	はくさい,にんじん,ほうれんそう	
2金	○	麦ご飯		米,米粒麦		788kcal 30.5g
		鶏肉の甘酢炒め	鶏肉	上新粉,でんぷん,米油 三温糖,白ごま	しょうが,にんじん,玉葱,たけのこ 干し椎茸,ピーマン,黄ピーマン	
		かみかみ中華サラダ ※イカ使用	かまぼこ,するめいか	緑豆はるさめ,三温糖,米油,ごま油	キャベツ,きゅうり	
5月	○	ジャンバラヤ	鶏肉	米,米粒麦,バター,米油	にんにく,玉葱,ホールコーン,マッシュルーム ピーマン,赤ピーマン	729kcal 23.6g
		ジュリエンスープ	ベーコン	米油	キャベツ,玉葱,にんじん,セロリ,こまつな	
		ブルーベリーチーズケーキ	クリームチーズ,たまご,ヨーグルト,生クリーム	三温糖,薄力粉	レモン,ブルーベリー	
6火	○	ご飯		米		729kcal 36.8g
		鯉のあずま煮	かつお	でんぷん,米油,三温糖,白ごま		
		キャベツの梅おかかあえ	鯉節(おかか削り)	三温糖	キャベツ,きゅうり,ブロッコリー,もやし にんじん,練り梅	
		かきたま汁	豆腐,たまご	でんぷん	こまつな,ねぎ,にんじん,えのきたけ	
7水	○	シナモントースト		食パン,マーガリン,グラニュー糖		734kcal 25.6g
		ポークビーンズ	大豆,豚肉	米油,じゃがいも,薄力粉,バター	にんにく,しょうが,にんじん,玉葱 ホールコーン,さやいんげん,トマト缶	
		大根サラダ		ごま油,三温糖,白ごま	だいこん,きゅうり,にんじん ホールコーン,キャベツ	
8木	○	たくあんごはん		米,ごま油,白ごま	ゆかり,大根(たくあん干し大根漬)	705kcal 32.8g
		焼きししゃも ※魚卵含む	子持ちししゃも			
		ポテトきんぴら	ポークハム	じゃがいも,三温糖,白ごま,ごま油	にんじん,ごぼう	
		根菜のみそ汁	油揚げ,豆腐,みそ		ごぼう,大根,にんじん,しめじ,ねぎ,小松菜	
9金	○	ベッパーチキンonガーリックライス	鶏肉	米,マーガリン,オリーブ油	にんにく,パセリ	769kcal 33.2g
		カレーポトフ	豚肉,ベーコン,ウインナー	じゃがいも	セロリ,にんじん,玉葱,キャベツ	
		小玉スイカ			こたますいか	
12月	運動会振替休業日					
13火	○	たっぷりキャベツの回鍋肉丼 ※オイスターソース(かき油)使用	豚肉,みそ	米,米粒麦,米油,三温糖 でんぷん,ごま油	にんにく,しょうが,キャベツ,にんじん ピーマン,赤ピーマン,ねぎ	728kcal 29.0g
		じゃがいもと春雨のスープ		じゃがいも,緑豆はるさめ,ごま油	にんじん,干し椎茸,ねぎ,さやえんどう	
		レッドメロン			レッドメロン	
14水	○	ご飯		米		705kcal 32.3g
		魚と大根の煮つけ	しいら	三温糖	しょうが,だいこん	
		みそのっぺい汁	鶏肉,豆腐,みそ	さといも,こんにゃく,米油 でんぷん	干し椎茸,にんじん,ごぼう,だいこん ねぎ,ほうれんそう	
15木	○	なすのミートソーススパゲティ	豚肉,大豆,粉チーズ シュレットチーズ	スパゲティ,オリーブ油,米油 バター,薄力粉,三温糖	にんにく,玉葱,にんじん,セロリ マッシュルーム,なす	727kcal 29.8g
		フレンチサラダ		なたね油,三温糖	キャベツ,きゅうり,にんじん	
		さくらんぼ			さくらんぼ(国産)	
16金	○	シシユージー(豚肉と昆布の炊込ご飯)	豚肉,油揚げ,昆布	米,米油,三温糖	にんじん,干し椎茸,ねぎ	786kcal 26.0g
		イナムドゥチ(沖縄風具沢山みそ汁)	豚肉,かまぼこ,生揚げ,みそ	こんにゃく	だいこん,にんじん,こまつな,干し椎茸	
		バインケーキ	たまご,牛乳	薄力粉,三温糖,バター	パイン缶	
19月	○	ブルコギ丼 ※りんご使用	豚肉	米,米油,緑豆はるさめ 三温糖,ごま油	玉葱,ブロッコリー,もやし,にら,にんじん りんご,にんにく,しょうが	724kcal 28.4g
		ピリ辛漬け		ごま油,三温糖	きゅうり,だいこん,にんじん,一味唐辛子	
		中華コーンスープ	豆腐,たまご	でんぷん	玉葱,にんじん,冷凍クリームコーン ホールコーン,パセリ	
20火	○	ごはん・元気みそ	みそ	米,押麦,米油,三温糖,白ごま	にんじん,ピーマン,ねぎ,干し椎茸,しょうが	725kcal 31.7g
		千草焼き	鶏肉,干ひじき,たまご	三温糖,米油	にんじん,玉葱,ほうれんそう	
		あおさ汁	豆腐,あおさ		にんじん,ねぎ	
21水	○	たこめし	油揚げ,干ひじき,たこ	米,米油	にんじん,たけのこ,ごぼう,さやいんげん	688kcal 28.4g
		小松菜のおろしあえ		三温糖	こまつな,しめじ,だいこん	
		豆腐団子汁	豆腐,鶏肉,油揚げ	白玉粉,なたね油	ごぼう,にんじん,ねぎ,ほうれんそう	
22木	○	ハヤシライス	豚肉	米,米粒麦,なたね油,じゃがいも 薄力粉,バター	にんにく,しょうが,セロリ,にんじん 玉葱,マッシュルーム	825kcal 28.2g
		ポテトのチーズ焼き	豚肉,シュレットチーズ	じゃがいも,乾燥マッシュポテト	玉葱,パセリ	
		冷凍ミカン			冷凍みかん	
23金	○	キムチラーメン	豚肉	蒸し中華めん(卵無麺),米油 ごま油	にんにく,しょうが,にんじん,玉葱,キャベツ ブロッコリー,もやし,はくさい,キムチ,にら,ねぎ	700kcal 30.7g
		レバじゃがコロコロ揚げ	豚レバー,牛乳	でんぷん,薄力粉,じゃがいも 米油,三温糖	しょうが	
		小玉スイカ			こたますいか	
26月	○	ガーリックトースト		ソフトフランスパン,マーガリン	にんにく,パセリ,赤ピーマン	727kcal 25.3g
		ABCミネストローネ	豚肉,ベーコン,ひよこまめ	米油,じゃがいも,マカロニ	トマト缶,玉葱,にんじん,キャベツ さやいんげん	
		枝豆サラダ		米油,三温糖	キャベツ,きゅうり,にんじん,赤ピーマン えだまめ,玉葱	
27火	○	ご飯		米		729kcal 32.9g
		手作りぶりかけ	ちりめんじゃこ,鯉節,あおりの粉	白ごま		
		鮭の塩焼き	キングサーモン			
		切干大根の煮物	油揚げ		切干しだいこん,干し椎茸,にんじん	
じゃがいものみそ汁	油揚げ,みそ	じゃがいも	玉葱,こまつな			
28水	期末考査1日目:給食なし					
29木	期末考査2日目:給食なし					
30金	○	あんかけ丼	豚肉,かまぼこ	米,米油,でんぷん,ごま油	しょうが,にんにく,玉葱,にんじん,もやし,ねぎ 干し椎茸,たけのこ,きくらげ,はくさい,こまつな	822kcal 26.9g
		みそ汁	油揚げ,みそ		だいこん,ねぎ	
		水無月	甘納豆(あずき)	薄力粉,上新粉,上白糖		

※食材の都合により、献立が変わる場合があります。