



6月の献立予定表

給食目標：衛生に気を付けて食べましょう



日	曜日	牛乳	主食 (ごはん・パン・麺)	おかず	赤の仲間 血や肉になる	黄の仲間 熱や力の元になる	緑の仲間 体の調子を整える	1人分 - 食塩相当量
3	火	○	きりぼしだいこん 切干大根のピビンパ ^{どん} 丼	ピリ辛キャベツ わかめスープ	牛乳、ぶた肉 わかめ、豆腐	米、油、砂糖、 ごま油、ごま	切干しだいこん、にんじん、 しょうが、にんにく、こまつな、もやし、 キャベツ、えのきたけ、長ねぎ	556 kcal 2.2 g
4	水	○	 新 ^{しん} ごぼうのカミカミピラ ^ア フ ^ア	カレードレッシングサラダ ポテトバタージュ	牛乳、とり肉、ベーコン、 生クリーム、チーズ	米、油 豆乳クリーム、バター、砂糖 じゃがいも、米粉	しょうが、にんにく、にんじん、 ごぼう、ピーマン、もやし、 こまつな、とうもろこし、玉ねぎ	567 kcal 2.0 g
5	木	○	セサミトースト	イタリアンシチュー オニオンドレッシングサラダ	牛乳、ベーコン、ぶた肉、 チーズ、生クリーム	食パン、ごま、はちみつ、 バター、じゃがいも、油、 マカロニ、小麦粉、砂糖	玉ねぎ、にんじん、セロリー、 トマト、キャベツ、もやし、 きゅうり、こまつな、とうもろこし	590 kcal 2.6 g
6	金	○	麦ごはん	さばのしちみ焼き ごまあえ とさんこ汁	牛乳、さば とり肉、豆腐、みそ	米、麦 砂糖、ごま じゃがいも、バター	しょうが、こまつな、 もやし、キャベツ、 にんじん、とうもろこし	594 kcal 2.1 g
9	月	○	ごはん	たまご焼き おろしポン酢あえ ちくぜん煮	牛乳、たまご とり肉、わかめ ちりめん、生揚げ	米、油、砂糖 こんにゃく、じゃがいも	玉ねぎ、にんじん、しいたけ、 こまつな、キャベツ、だいこん、 ごぼう、だけのこ	613 kcal 2.2 g
10	火	○	 じゃ ^{めん} じゃ ^{めん} 麺	ハニービーンズサラダ がんづき風	牛乳、ぶた肉、 みそ、大豆、豆乳	冷凍うどん、油、砂糖 でんぶん、ごま、ごま油 はちみつ、小麦粉、黒砂糖	もやし、にんじん、きゅうり、にんにく、 しょうが、だけのこ、玉ねぎ、しいたけ、 長ねぎ、とうもろこし、キャベツ	603 kcal 2.6 g
11	水	○	 いわしの ^や かば ^{どん} 焼き ^{どん} 丼	うめあえ とうふのみそ汁	牛乳、いわし、 けずり節、豆腐、 油揚げ、みそ、大豆	米、麦、でんぶん 小麦粉、砂糖 ごま、油	しょうが、キャベツ、にんじん、 こまつな、梅干し、玉ねぎ	664 kcal 2.5 g
12	木	○	コッペパン	さかなのフライ バジルサラダ ポテトミルクスープ	牛乳、まだら、とり肉 生クリーム、チーズ	コッペパン、小麦粉、 パン粉、砂糖、油 じゃがいも、米粉	キャベツ、きゅうり、 にんじん、とうもろこし、 もやし、にんにく、玉ねぎ	598 kcal 2.7 g
13	金	○	じゃこと ^{たかな} 高菜のチャーハン	ごまドレサラダ 中華たまごスープ	牛乳、ぶた肉 ちりめん、豆腐 とり肉、たまご	米、油 ごま油、ごま 砂糖、でんぶん	たかな漬、長ねぎ、しょうが、きゅうり、 キャベツ、もやし、こまつな、 とうもろこし、にんじん、玉ねぎ、えのきたけ	545 kcal 2.5 g
16	月	○	 ジャンバラヤ	ガンボスープ 豆乳サラダ	牛乳、とり肉 ウィンナー、大豆、豆乳	米、豆乳クリーム、バター 油、米粉、じゃがいも 砂糖	玉ねぎ、にんじん、とうもろこし、 ピーマン、にんにく、オクラ、 トマト、キャベツ、きゅうり	629 kcal 1.9 g
17	火	○	 にく ^{にく} 肉うどん	ツナあえ メープルケーキ	牛乳、ぶた肉、 油揚げ、わかめ ツナ、豆乳	冷凍うどん、砂糖 ごま油、ごま、油、小麦粉 メープルシロップ、粉糖	しいたけ、だけのこ、にんじん、 玉ねぎ、長ねぎ、こまつな、 もやし、キャベツ	599 kcal 2.4 g
18	水	○	ごはん	なまあげのすぶた風 はるさめサラダ	牛乳、生揚げ	米、じゃがいも 砂糖、はるさめ 油、ごま油、ごま	しょうが、にんじん、玉ねぎ、だけのこ、 ピーマン、しいたけ、きゅうり、 キャベツ、もやし、とうもろこし	580 kcal 2.1 g
19	木	○	ナン	こまつなのキーマカレー じゃがいものハニーサラダ	牛乳、ぶた肉 とり肉、レンズ豆	ナン、油 小麦粉、砂糖 じゃがいも、はちみつ	玉ねぎ、にんじん、にんにく、 しょうが、セロリー、ピーマン こまつな、キャベツ、きゅうり	548 kcal 2.5 g
20	金	○	もろこしごはん	こざかなのいそべあげ おひたし風 いなか汁	牛乳、スメルト あおのり、かつお節 生揚げ、みそ、大豆	米、米粉、小麦粉 油、じゃがいも こんにゃく	とうもろこし、キャベツ、 にんじん、こまつな、 ごぼう、だいこん、長ねぎ	573 kcal 2.1 g
23	月	○	ホイコーロー ^{どん} 丼	はるさめとたまごのスープ くだもの	牛乳、ぶた肉、みそ とり肉、たまご	米、麦、油、砂糖 でんぶん、ごま油 はるさめ	しょうが、にんにく、だけのこ、にんじん、 キャベツ、しいたけ、ピーマン、長ねぎ 玉ねぎ、こまつな、さくらんぼ	588 kcal 2.2 g
24	火	○	こく ^{こく} 黒糖パン	白いんげん豆のシチュー アーモンドサラダ	牛乳、とり肉 いんげん、まめ 豆乳、チーズ	黒砂糖、パン、油 じゃがいも、バター、小麦粉 アーモンド、砂糖	にんじん、玉ねぎ、 マッシュルーム、キャベツ、 とうもろこし、きゅうり、こまつな	580 kcal 2.1 g
25	水	○	ごはん	あじフライ ごま酢あえ とん汁	牛乳、あじ、ぶた肉 豆腐、みそ	米、小麦粉、パン粉 油、砂糖、ごま油、ごま こんにゃく、じゃがいも	キャベツ、にんじん こまつな、だいこん 長ねぎ	631 kcal 2.4 g
26	木	○	ハヤシライス	じゃことわかめのサラダ フルーツポンチ	牛乳、ぶた肉 ちりめん、わかめ	米、油、小麦粉 バター、ごま油、ごま	玉ねぎ、にんにく、にんじん、マッシュルーム、 もやし、きゅうり、とうもろこし、 みかん缶、パイナップル缶、もも缶	645 kcal 2.2 g
27	金	○	ペペロンチーノ	ツナサラダ バナナマフィン	牛乳、ベーコン ツナ、豆乳	スパゲッティ、オリーブ油、 砂糖、ごま油、小麦粉	タカノツメ、にんにく、玉ねぎ、 マッシュルーム、にんじん、 キャベツ、もやし、バナナ	567 kcal 2.0 g
30	月	○	こぎつねごはん	こんにゃくサラダ かきたま汁	牛乳、とり肉、 油揚げ、豆腐、 たまご、削り節	米、砂糖、しらたき、 ごま油、ごま、でんぶん	にんじん、キャベツ、 きゅうり、とうもろこし、 えのきたけ、こまつな、長ねぎ	568 kcal 2.3 g

*食材料の都合や感染症予防により献立を変更することがあります。

*27日(金)は、4年生は校外学習のため給食はありません。

★4日(水)むし歯予防デー むし歯予防にはよくかむことが大切なので、新ごぼうを使ったカミカミメニューを出します。

★10日(火)郷土料理給食《岩手》 岩手県盛岡市の郷土料理「じゃじゃ麺」を出します。肉みそで食べる冷やし麺です。

★11日(水)入梅給食 梅雨入りの6月ごろに旬を迎えるいわしと梅を使った献立です。

★16日(月)世界の料理給食 アメリカルイジアナ州のニューオーリンズの伝統料理「ジャンバラヤ」「ガンボスープ」を出します。

★16日(月)～20日(金)もりもり給食ウィーク この一週間は、準備・片づけを頑張り、食べる時間を十分とれるようにしましょう。

