

6月 予定献立表

日	曜	料理名		主な材料			エネルギー
		主食	主菜・副菜 ◇印はスープ食缶のメニュー	おもに 体を作る食品	おもに 体の調子をととのえる食品	おもに 熱や力になる食品	たんぱく質 脂質 塩分
3	月	ごはん	さばの香味焼き 野菜のコーン和え スパイシー肉じゃが ピリ辛こんにゃく・果物 じゃがいも	牛乳 さば 豚こま肉	ねぎ しょうが にんにく レモン(果汁、生) こまつな りょくとうもやし ホールコーン にんじん 玉葱 さやいんげん 果物	精白米 三温糖 白いりごま 米ぬか油 糸こんにゃく じゃがいも ごま油 板こんにゃく	841 kcal 30.1 g 29.8 g 2.1 g
4	火	ごはん	鶏と野菜の南蛮風 春雨の中華サラダ かみかみ和え 果物 6月4日～10日 歯と口の健康週間 (かみかみメニュー)	牛乳 鶏肉 ロースハム するめ	しょうが たけのこ(水煮) 玉葱 ねぎ 赤ピーマン キャベツ チンゲンツァイ にんじん きくらげ(乾) 切干しいんげん きゅうり 果物	精白米 大豆油 じゃがいもでん粉 米ぬか油 じゃがいも 三温糖 普通はるさめ(乾) ごま油 白いりごま	871 kcal 37.0 g 20.3 g 2.9 g
5	水	◇ペスカトーレ スパゲティ◇	ドレみそサラダ さつまいもとアーモンドのサラダ コーヒゼリー イタリア (ペスカトーレ) 6月2日は 共和国記念日	牛乳 いか あさり(水煮) むきえび ベーコン 粉チーズ 白みそ 粉寒天	玉葱 にんじん マッシュルーム(水煮) にんにく しょうが セロリー ホールトマト はくさい りょくとうもやし こまつな	スパゲッティ 米ぬか油 上白糖 三温糖 白すりごま さつまいも スライスアーモンド(乾) マヨネーズ	794 kcal 32.8 g 23.5 g 2.6 g
6	木	ごはん	豆腐ステーキ・肉野菜あんかけ きんぴら キャベツの浅漬 白玉あずき 6月6日 芒種 (芒のある植物の 種をまく季節)	牛乳 木綿豆腐 鶏ひき肉 こんぶ さつまいも ゆで小豆缶詰	干し椎茸 たけのこ(水煮) にんじん ねぎ クリンピース(冷凍) れんこん キャベツ しょうが	精白米 ごま油 じゃがいもでん粉 糸こんにゃく 米ぬか油 三温糖 白いりごま 冷凍白玉	796 kcal 28.2 g 16.8 g 2.7 g
7	金	ごはん	いわしの蒲焼き風 かんぴょうの卵とし 野菜の三色あえ きゅうりの香り漬け 果物 干菜(いわし) 栃木(かんぴょう)	牛乳 いわし たまご	しょうが かんぴょう(乾) にんじん ぶなしめじ こまつな だいずもやし ホールコーン きゅうり 果物	精白米 じゃがいもでん粉 薄力粉 大豆油 三温糖 上白糖 ごま油 白すりごま	780 kcal 31.4 g 23.6 g 1.9 g
10	月	ごはん	魚の梅みそ焼き かぼちゃの煮物 油揚げと野菜の煮物 揚げごぼうごま風味 果物 6月11日 入梅 (梅雨に入る季節)	牛乳 さわら 白みそ 油揚げ	ねり梅 西洋かぼちゃ れんこん にんじん こまつな 干し椎茸 ごぼう 果物	精白米 上白糖 じゃがいもでん粉 三温糖 板こんにゃく 米ぬか油 大豆油 白すりごま	849 kcal 33.0 g 24.4 g 2.0 g
11	火	◇ハヤシライス◇	コールスロー リヨネーズポテト 果物 キャベツ きゅうり	牛乳 豚こま肉 生クリーム ひよこまめ(乾) ベーコン 大手亡(乾)	にんにく しょうが 玉葱 にんじん ホールトマト キャベツ きゅうり 果物	精白米 米ぬか油 三温糖 有塩バター 薄力粉 じゃがいも	849 kcal 27.4 g 21.4 g 2.7 g
12	水	ごはん	鶏肉と野菜の炒め物(フィリピン) 麻婆春雨 野菜のアーモンドあえ ホワイトゼリー(ナタデココ入り) フィリピン (炒め物・ナタデココ) 6月12日は 独立記念日	牛乳 鶏肉 豚ひき肉 粉寒天 乳酸菌飲料(殺菌)	にんにく 玉葱 青ピーマン さやいんげん ぶなしめじ にんじん チンゲンツァイ しょうが ねぎ こまつな ごぼう レモン(果汁、生) ナタデココ	精白米 米ぬか油 じゃがいも じゃがいもでん粉 ごま油 普通はるさめ(乾) 三温糖 スライスアーモンド(乾) 上白糖	780 kcal 31.4 g 16.9 g 2.2 g
13	木	セサミパン	あじのフライ バジルポテト イタリアンサラダ かぶの甘酢漬 果物 あじ	牛乳 あじ たまご 金時豆(乾)	キャベツ きゅうり こまつな ホールコーン レモン(果汁、生) にんにく 玉葱 赤ピーマン かぶ(葉) 果物	セサミパン 大豆油 薄力粉 パン粉(乾燥) じゃがいも オリーブ油 米ぬか油 上白糖 三温糖	806 kcal 34.0 g 28.1 g 3.0 g
14	金	ごはん	豚肉のバーベキュー炒め きゅうりの梅風味 野菜の辛子あえ ひじき豆・抹茶ケーキ 梅	牛乳 豚こま肉 大豆(国産、乾) 干ひじき(乾) 油揚げ たまご	りんご しょうが にんにく レモン(果汁、生) ねぎ キャベツ きゅうり ねり梅 こまつな にんじん りょくとうもやし	精白米 米ぬか油 薄力粉 三温糖 じゃがいもでん粉 板こんにゃく 食塩不使用バター 上白糖	833 kcal 34.3 g 22.5 g 2.9 g
17	月	ごはん	豆腐と野菜のオイスター煮 野菜ときのこのごま酢かけ 干しエビ入り卵焼き 果物 きくらげ	牛乳 木綿豆腐 豚肉 油揚げ 干しえび たまご	しょうが にんにく 玉葱 にんじん はくさい チンゲンツァイ きくらげ(乾) たけのこ(水煮) 切干しいんげん たら ぶなしめじ こねぎ 果物	精白米 米ぬか油 三温糖 じゃがいもでん粉 ごま油 上白糖 白すりごま	826 kcal 36.7 g 24.9 g 2.1 g

日	曜	料理名		主な材料					エネルギー					
		主食	主菜・副菜 ◇印はスープ食育のメニュー	おもに 体を作る食品	おもに 体の調子をととのえる食品	おもに 熱や力になる食品	たんぱく質 脂質 塩分							
18	火	ごはん	魚と豚肉の煮込みハンバーグ かぼちゃのガーリックソテー トビウオ 野菜の土佐あえ 三色ピクルス 果物	牛乳 とびうおミンチ(冷凍) 豚ひき肉 たまご ベーコン 粉チーズ かつお節	玉葱 西洋かぼちゃ にんにく こまつな にんじん だいずもやし セロリー 黄ピーマン 果物	精白米 米ぬか油 パン粉(生) 三温糖 ごま油 糸こんにゃく	822 kcal 30.5 g 19.8 g 2.6 g							
19	水	ごはん	あじのごま照り焼き 昆布サラダ じゃがいものそぼろ煮 明日葉 かぶの柚子漬 あしたばババロア	牛乳 あじ 刻み昆布 豚ひき肉 粉寒天 生クリーム	にんにく しょうが 切干しだいこん にんじん しそ葉 干し椎茸 玉葱 グリーンピース(冷凍) かぶ かぶ(葉) ゆず(果汁、生) あしたば粉末	精白米 白いりごま 黒いりごま ごま油 米ぬか油 三温糖 じゃがいも 上白糖	811 kcal 33.2 g 21.2 g 2.6 g							
20	木	◇上海麺◇	たご焼きポテト わかめと野菜の酢の物 果物	牛乳 豚肉 あさり(水煮) いか むきえび まだこ(ゆで) 干しえび あおのり たまご かつお節 カットわかめ	しょうが ねぎ にんじん 干し椎茸 たけのこ(水煮) 玉葱 キャベツ りょくとうもやし にら きゅうり えのきだけ ホールコーン 果物	蒸し中華めん 米ぬか油 じゃがいもでん粉 大豆油 じゃがいも 三温糖	845 kcal 36.3 g 22.8 g 3.9 g							
21	金	ごはん	いかの香味焼き 野菜のおかかあえ 豆入り筑前煮 茹でそら豆 大学芋	牛乳 いか 白みそ かつお節 鶏肉 大豆(国産、乾)	しょうが にんにく ねぎ こまつな ホールコーン ごぼう たけのこ(水煮) にんじん そらまめ	精白米 米ぬか油 三温糖 ごま油 糸こんにゃく 板こんにゃく さつまいも 大豆油 水あめ 黒いりごま	791 kcal 36.2 g 16.4 g 2.4 g							
24	月	ごはん	白身魚のフライ・ラビゴットソース 青のりポテト ゴマじゃこサラダ キャベツとコーンのソテー 果物	牛乳 ホキ あおのり ちりめんじゃこ	トマト 玉葱 にんじん こまつな 切干しだいこん りょくとうもやし キャベツ ホールコーン 果物	精白米 薄力粉 じゃがいもでん粉 大豆油 米ぬか油 三温糖 じゃがいも ごま油 白いりごま	789 kcal 31.1 g 19.4 g 2.3 g							
25	火	◇夏野菜のカレーライス◇	カラフルサラダ きゅうりのピリカラ漬 果物	牛乳 豚肉 生クリーム ひよこまめ(乾)	にんにく しょうが 玉葱 にんじん ズッキーニ りんご キャベツ こまつな 赤ピーマン 黄ピーマン むきえだまめ(冷凍) きゅうり 果物	精白米 米ぬか油 じゃがいも 薄力粉 三温糖 ごま油	872 kcal 26.4 g 25.7 g 2.5 g							
26	水	ごはん	生揚げと豚肉のみそ炒め 野菜のナムル ツナのあじさい揚げ 果物	牛乳 豚肉 赤みそ 生揚げ ツナ たまご	にんにく しょうが にんじん たけのこ(水煮) キャベツ 玉葱 干し椎茸 ねぎ チンゲンツアイ 切干しだいこん 果物	精白米 米ぬか油 三温糖 じゃがいもでん粉 ごま油 白いりごま 薄力粉 食パン 大豆油	863 kcal 35.8 g 27.1 g 2.0 g							
27	木	ココアパン	鶏肉のスパイシー焼き スパゲティ・ペペロンチーノ 明日葉とひじきのサラダ 野菜のお浸し 果物	牛乳 鶏肉 ベーコン 干しひじき(乾)	にんにく ぶなしめじ キャベツ にんじん あしたば(冷凍) こまつな りょくとうもやし 果物	ココアパン 三温糖 米ぬか油 じゃがいもでん粉 スパゲッティ オリーブ油 しらたき 白すりごま マヨネーズ	795 kcal 37.4 g 27.8 g 3.3 g							
28	金	ごはん	肉じゃがコロッケ ゆでキャベツ 鶏肉と春雨の炒め煮(サモア) 小松菜のえび和え・果物	牛乳 豚ひき肉 大手亡(乾) 大豆(国産、乾) たまご 鶏肉 干しえび	玉葱 ごぼう にんじん キャベツ にんにく ホールコーン グリーンピース(冷凍) こまつな しょうが 果物	精白米 米ぬか油 糸こんにゃく じゃがいも 三温糖 薄力粉 パン粉(乾燥) 大豆油 普通はるさめ(乾)	857 kcal 32.0 g 21.8 g 2.5 g							
※都合により、献立内容を変更する場合があります。 ※栄養価は、牛乳1本を含みます。				今月の平均栄養価										
毎日の給食に食育の意義をもったテーマを設けています。				エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	塩分 (g)	カルシウム (mg)	鉄 (mg)	ビタミンA (μgRE)	ビタミンB1 (mg)	ビタミンB2 (mg)	ビタミンC (mg)	食物繊維 (g)
○ 暦・行事 ○ 地産地消 ○ 季節の食材 ○ 郷土・外国文化				824	32.8	22.7	2.6	411	3.7	317	0.49	0.6	52	6.5

今月の献立より

毎年6月は食育月間

- 芒種・・・「芒(のぎ)」は米や麦等の穀類のとがった部分です。芒種は田植えの季節です。
- 入梅・・・梅雨は梅が黄色く色づく季節です。今月は梅を使ってメニューやあじさいに因んだメニューが多く登場します。
- 夏至・・・夏に向け、稲の根がタコの足のようによく根付くように、関西の一部の地方では夏至にタコが食べられます。

