

| 日 | 曜日 | 献立名 | | 牛乳 | 主な使用食品とその働き | | | | | | エネルギー たんぱく質 |
|----|----|-------------------------|--|----|--|---------------------------|---------------------------------------|---|--|--------------------------------|------------------|
| | | 主食 | 主菜・副菜・デザート | | 血や肉や骨になる | | 体の調子を整える | | 熱や力の元になる | | |
| | | | | | 1群 | 2群 | 3群 | 4群 | 5群 | 6群 | |
| 2 | 月 | 振替休日 | | | | | | | | | |
| 3 | 火 | 豚バラねぎ塩 ラーメン (つけ麺) | じゃがいももち | | 豚バラ, ★うずら卵 | ★牛乳, ★ピザチーズ | にんじん, チンゲン菜 | にんにく, しょうが, 干し椎茸,もやし, たけのこ,ねぎ | ★蒸し中華めん, じゃがいも, かたくり粉, ★薄力粉, 三温糖 | ごま油, なたね油, 揚げ油 | 722kcal 24.1g |
| 4 | 水 | チリコンカンライス | アーモンドサラダ 小玉すいか | | 大豆, 豚挽肉, レンズまめ | ★牛乳 | にんじん, トマト ジュース | にんにく,しょうが, セロリ,玉葱, マッシュルーム, きゅうり,キャベツ, コーン,小玉すいか | 精白米, 米粒麦, 三温糖 | ★有塩バター, なたね油, ★アーモンド | 750kcal 29g |
| 5 | 木 | とよま井 | 豚汁 きよみオレンジ | | ★たまご, 豚モモ, 米みそ(白・赤) | ★牛乳 | にんじん, わけぎ, こまつな さやいんげん | 玉葱, だいこん, 清見オレンジ | 精白米,米粒麦, ★仙台麩, 三温糖, 板こんにやく, じゃがいも | なたね油 | 735kcal 28.9g |
| 6 | 金 | 鶏と小松菜のおこわ | ししゃものごま焼き(2尾) 三色ナムル キムチ千切風味噌汁 | | 鶏肉, 豚肉, ★絹ごし豆腐, 米みそ(赤) | ★牛乳, ★ししゃも | こまつな, にんじん, にら | もやし,きゅうり, にんにく,しょうが, 玉葱,だいこん, はくさい, はくさいキムチ | 精白米,米粒麦, もち米,三温糖, ★薄力粉, じゃがいも | なたね油, ★白ごま, ごま油 | 732kcal 32.2g |
| 9 | 月 | ガーリックトースト | コーンクリームスープ ミックスフルーツ | | 鶏肉, ベーコン | ★牛乳, ★調理用牛乳, ★生クリーム | パセリ, にんじん, ブロッコリー | にんにく,玉葱, マッシュルーム, コーン,みかん缶, クリームコーン缶, りんご缶 | ★食パン, じゃがいも, ★薄力粉, 上白糖 | ★有塩バター, なたね油 | 720kcal 23.5g |
| 10 | 火 | 麦ごはん | ひじきふりかけ 厚揚げのごまだれ(3個) けんちん汁 | | 粉かつお, ★生揚げ, 豚モモ | ★牛乳, 芽ひじき | にんじん, わけぎ, こまつな | だいこん, キャベツ | 精白米,米粒麦, 三温糖,上新粉, かたくり粉, 板こんにやく, じゃがいも | なたね油, ★白ごま, 揚げ油 | 736kcal 26.9g |
| 11 | 水 | 枝豆ゆかりごはん | 白身魚のフライ キャベツの浅漬け風 かぼちゃの味噌汁 | | ★ホキ, ★たまご, ★油揚げ, 米みそ(白・赤) | ★牛乳 | かぼちゃ, こまつな | むぎ枝豆,キャベツ, きゅうり,レモン, えのきたけ, だいこん,玉葱 | 精白米,もち米, ★薄力粉, ★パン粉, 三温糖, じゃがいも | 揚げ油 | 730kcal 31.6g |
| 12 | 木 | スパゲティ ナポリソース | 和風ドレッシングサラダ スイートポテトケーキ | | 豚モモ, ベーコン, ★たまご | ★牛乳, ★ピザチーズ, ★生クリーム | にんじん, 青ピーマン, トマト缶詰, 水菜 | にんにく,玉葱, マッシュルーム, セロリ,キャベツ, きゅうり | ★スバグティ, 三温糖, さつまいも, ★薄力粉, 上白糖 | オリーブ油, なたね油, ★有塩バター | 776kcal 26g |
| 13 | 金 | フルコギ丼 | たまごスープ 河内晩柑(かわちばんかん) | | 豚肉, 鶏肉, ★絹ごし豆腐, ★たまご | ★牛乳 | にんじん, にら, チンゲン菜 | しょうが,にんにく, 玉葱,もやし, 干し椎茸, 河内晩柑 | 精白米, 米粒麦, 三温糖, かたくり粉 | なたね油, ごま油, ★白ごま | 731kcal 27.9g |
| 16 | 月 | シーフードピラフ | ベーコンとスキニーニの オムレツ キャベツスープ | | ベーコン, ★いか, ★むきえび, 鶏挽肉, ★たまご,鶏肉 | ★牛乳, ★ピザチーズ | パセリ, トマト ジュース, にんじん, こまつな | にんにく,玉葱, コーン, マッシュルーム, ズッキーニ, キャベツ | 精白米, 米粒麦, じゃがいも, 三温糖 | ★有塩バター, なたね油 | 730kcal 30.5g |
| 17 | 火 | もち玄米ごはん | 鮭の塩焼き(おろし添) 五目きんぴら 具だくさん味噌汁 | | 生鮭,豚肉, 焼き竹輪, ★油揚げ, 米みそ(白・赤) | ★牛乳, カットわかめ | 赤ピーマン, にんじん, こまつな | だいこん, ごぼう, はくさい, えのきたけ,ねぎ | 精白米, もち玄米, 三温糖, 糸こんにやく, じゃがいも | ごま油, ★白ごま | 732kcal 30.9g |
| 18 | 水 | きなご揚げパン | 肉団子入り ワンタンスープ フルーツヨーグルト | | きな粉, 鶏挽肉, 米みそ(白) | ★牛乳, ★ヨーグルト | にんじん, こまつな | しょうが,ねぎ, もやし,干し椎茸, みかん缶, りんご缶詰 | ★ミルクパン, 上白糖, グラニュー糖, かたくり粉, ★ワンタンの皮 | 揚げ油 | 730kcal 26.7g |
| 19 | 木 | シンジューシー | 沖縄風天ぷら (いか・きす) もずくのかきたま汁 | | 豚バラ, ★いか,★きす, ★たまご,鶏肉, ★絹ごし豆腐 | ★牛乳, 刻み昆布, もずく | にんじん, こまつな | 干し椎茸, 玉葱 | 精白米,米粒麦, 三温糖, ★薄力粉, かたくり粉 | なたね油, 揚げ油 | 739kcal 36.3g |
| 20 | 金 | ハッシュドポーク ライス | コールスロー風サラダ メロン | | 豚モモ | ★牛乳, ★生クリーム | にんじん, トマトホール, かいわれ だいこん | にんにく,しょうが, 玉葱, マッシュルーム, キャベツ,きゅうり, コーン,★メロン | 精白米, 三温糖, ★薄力粉, きび砂糖 | なたね油, ★有塩バター | 723kcal 22.4g |
| 23 | 月 | 沖縄風 肉野菜うどん (つけ麺) | かぼちゃの サーターアンダギー | | 豚肉, かまぼこ, ★たまご | ★牛乳, ★調理用牛乳 | にんじん, こまつな, かぼちゃ | 干し椎茸, もやし, キャベツ, 玉葱,ねぎ | ★うどん(生), 三温糖, ★薄力粉, 上白糖 | なたね油, 揚げ油 | 729kcal 24.4g |
| 24 | 火 | 豚バラと豆腐の 中華あんかけ丼 | 春雨サラダ バレンシアオレンジ | | 豚バラ, ★絹ごし豆腐, 米みそ(赤), ボンレスハム | ★牛乳 | にんじん, チンゲン菜 | にんにく,しょうが, はくさい,ねぎ, 干し椎茸,たけのこ, コーン,もやし, きゅうり,オレンジ | 精白米, 米粒麦, 三温糖, かたくり粉 | なたね油, ごま油 | 728kcal 26.6g |
| 25 | 水 | ごはん | じゃこピーマンふりかけ めばるのトマト南蛮ソース 肉じゃが | | ★めばる, 豚モモ | ★牛乳, ちりめん じゃこ | 青ピーマン, トマト, にんじん, さやいんげん | 玉葱 | 精白米, 三温糖, かたくり粉, 上新粉,しらたき, じゃがいも | ごま油, ★白ごま, 揚げ油, なたね油 | 749kcal 32.7g |
| 26 | 木 | ナン | キーマカレー トマトドレッシングサラダ さくらんぼ(2粒) | | 豚挽肉, ひよこまめ | ★牛乳 | トマト, にんじん, トマト | にんにく,しょうが, 玉葱,セロリ, キャベツ,きゅうり, レモン,さくらんぼ | ★ナン, ★薄力粉, 三温糖 | なたね油, ★有塩バター, オリーブ油 | 733kcal 30.1g |
| 27 | 金 | 新しょうがと とほろのごはん | 蒸し鶏のバンバンジー風 ビーフンスープ | | 鶏挽肉, 鶏肉, 豚モモ | ★牛乳 | にんじん, こまつな | 新しょうが,ねぎ, しょうが,にんにく, 干し椎茸,もやし, はくさい,玉葱 | 精白米, 米粒麦, 三温糖, ビーフン | なたね油, ごま油, ★練ごま, ★白ごま | 723kcal 29.6g |
| 30 | 月 | 麦ごはん | いわしのかば焼き 茎わかめと胡瓜の 梅おかか和え じゃがいもとなすの味噌汁 | | まいわし, 糸削り, ★油揚げ, 米みそ(白・赤) | ★牛乳, くきわかめ | こまつな | しょうが,きゅうり, 梅干し,だいこん, なす,玉葱, キャベツ | 精白米,米粒麦, 上新粉,三温糖, かたくり粉, じゃがいも | 揚げ油, ★白ごま, ごま油 | 728kcal 28.3g |

**6月は
食育月間です**
みなさんにとって
学びとなり、
楽しみと思える
ような給食を
届けます☆

**4日~10日
歯と口の健康週間**
カルシウムを多く含
む食材、かみごたえ
のある食材を取り入
れた給食を作ります。

11日 入梅
6/11は入梅です。
梅雨入りのことをい
います。

気温や湿度が高くなる
梅雨の時期は、食
中毒の発生が多くな
ります。
予防するために、石
けんで手を洗うこと、
食品の保存(すぐ食
べる・冷蔵庫に入れ
る)などにも気をつ
けましょう。

11日と30日に梅を
使った料理を取り入
れます。

**19日 食育の日
23日 沖縄慰霊の日**

6/23は沖縄慰霊の
日です。第二次世界
大戦における日本国
内での最大規模の陸
戦が昭和20年6月
23日に終わりました。

平和の祈りを込めて、
19日と23日に、
沖縄にちなんだ料理
を取り入れます。

★ 今月の地場産物★ たまご、だいこん、わけぎ、かぼちゃ、きゅうり、たまねぎ、じゃがいも

* 都合により献立を一部変更する場合があります。

