



# 6月献立表



6月の給食目標:身の回りをきれいにしよう

| 日   | 献立名          | 赤の仲間<br>血や肉になる   | 黄の仲間<br>熱や力の元になる    | 緑の仲間<br>体の調子を整える                     | エネルギー<br>たんぱく質<br>脂質<br>食塩相当量 |
|-----|--------------|------------------|---------------------|--------------------------------------|-------------------------------|
| 2月  | 振替休業日        |                  |                     |                                      |                               |
| 3月  | カレーピラフ       | 鶏肉               | 精白米,油               | たまねぎ,ホールコーン缶,にんじん,ピーマン               | 580 kcal                      |
|     | フライドフィッシュ    | メルルーサ            | でん粉,油               | にんにく                                 | 26.6 g                        |
|     | 洋風卵スープ       | たまご              | でん粉                 | にんじん,たまねぎ,キャベツ                       | 18.2 g                        |
|     | 牛乳           | 飲用牛乳             |                     |                                      | 2.6 g                         |
| 4月  | ごはん          |                  | 精白米                 |                                      | 611 kcal                      |
|     | かみかみ佃煮       | ちりめんじゃこ,刻み昆布,糸削り | 三温糖,ごま              |                                      | 23.2 g                        |
|     | 肉じゃが         | 豚肉               | 油,糸こんにやく,じゃがいも,三温糖  | にんじん,たまねぎ,さやいんげん                     | 15.7 g                        |
|     | もやしの甘酢煮      |                  | 三温糖,油               | もやし,にんじん,きゅうり                        | 1.9 g                         |
|     | 牛乳           | 飲用牛乳             |                     |                                      |                               |
| 5月  | はちみつレモントースト  |                  | 食パン,バター,グラニュー糖,はちみつ | レモン(汁)                               | 609 kcal                      |
|     | ポークビーンズ      | 豚肉,ひよこまめ         | 油,じゃがいも             | にんにく,しょうが,にんじん,たまねぎ                  | 23.8 g                        |
|     | ツナサラダ        | まぐろ缶詰            | 砂糖,油                | にんじん,キャベツ,きゅうり,レモン(汁)                | 24.5 g                        |
|     | 牛乳           | 飲用牛乳             |                     |                                      | 2.4 g                         |
| 6月  | ごはん          |                  | 精白米                 |                                      | 581 kcal                      |
|     | あじの香味揚げ      | あじ               | でん粉,油,三温糖           | 長ねぎ                                  | 22.4 g                        |
|     | かみかみ和え       | くきわかめ            | 砂糖,油                | 切干しだいこん,にんじん,きゅうり,しょうが,長ねぎ           | 15.7 g                        |
|     | みそ汁          | 赤みそ,白みそ          | じゃがいも               | たまねぎ,えのきたけ,小松菜                       | 2.6 g                         |
|     | 牛乳           | 飲用牛乳             |                     |                                      |                               |
| 9月  | パエリア風ピラフ     | 鶏肉,いか            | 精白米,オリーブ油           | にんにく,たまねぎ,にんじん,マッシュルーム,ピーマン,ホールトマト   | 582 kcal                      |
|     | スパニッシュオムレツ   | たまご              | じゃがいも,油             | たまねぎ,にんじん                            | 24.2 g                        |
|     | キャベツのスープ     |                  |                     | にんじん,たまねぎ,キャベツ,ホールコーン缶               | 20.7 g                        |
|     | 牛乳           | 飲用牛乳             |                     |                                      | 2 g                           |
| 10月 | 碑みそラーメン      | 鶏ひき肉,赤みそ         | 油,蒸し中華めん            | にんにく,しょうが,にんじん,たまねぎ,キャベツ,長ねぎ,にら,たけのこ | 641 kcal                      |
|     | ガーリックポテトビーンズ | ひよこまめ            | じゃがいも,油,でん粉         |                                      | 24.8 g                        |
|     | 冷凍みかん        |                  |                     | 冷凍みかん                                | 22.3 g                        |
|     | 牛乳           | 飲用牛乳             |                     |                                      | 2.6 g                         |
| 11月 | いわしの蒲焼丼      | いわし(開き)          | 精白米,でん粉,油,砂糖        | しょうが                                 | 605 kcal                      |
|     | 野菜の梅だれ       |                  | 砂糖                  | キャベツ,きゅうり,にんじん,小松菜,梅干し               | 21.9 g                        |
|     | みそ汁          | 赤みそ,白みそ,生わかめ     | じゃがいも               | にんじん,だいこん,長ねぎ                        | 19.5 g                        |
|     | 牛乳           | 飲用牛乳             |                     |                                      | 2.7 g                         |
| 12月 | プルコギ丼        | 豚肉               | 精白米,油,三温糖,でん粉       | にんじん,たまねぎ,キャベツ,にら,しょうが,にんにく          | 629 kcal                      |
|     | トックスープ       | 生わかめ             | もち(トック)             | しょうが,にんじん,たまねぎ,長ねぎ                   | 22.9 g                        |
|     | さくらんぼ        |                  |                     | さくらんぼ                                | 16.2 g                        |
|     | 牛乳           | 飲用牛乳             |                     |                                      | 1.7 g                         |
| 13月 | キムチチャーハン     | 豚肉               | 精白米,油               | にんじん,はくさい,キムチ,ピーマン                   | 575 kcal                      |
|     | パリパリひじき      | ひじき,ダイスチーズ       | 三温糖,春巻きの皮,薄力粉,油     | 干しいたけ,にんじん                           | 19.4 g                        |
|     | 春雨スープ        | 鶏肉               | はるさめ                | にんじん,たまねぎ,しょうが,小松菜                   | 16.7 g                        |
|     | 牛乳           | 飲用牛乳             |                     |                                      | 2.9 g                         |
| 16月 | ミルクパン        |                  | ミルクパン               |                                      | 558 kcal                      |
|     | 鮭のパン粉焼き      | 生鮭               | 薄力粉,オリーブ油,パン粉       | にんにく                                 | 26.8 g                        |
|     | ポテトのフレンチサラダ  |                  | じゃがいも,三温糖,油         | にんじん,きゅうり,ホールコーン缶,たまねぎ               | 19.3 g                        |
|     | ミネストローネ      | ひよこまめ            | 油,マカロニ              | にんにく,たまねぎ,にんじん,キャベツ                  | 2.6 g                         |
|     | 牛乳           | 飲用牛乳             |                     |                                      |                               |



歯  
と  
口  
の  
健  
康  
週  
間



給食世界旅行  
—スペイン—

入梅の献立

# 6月献立表(17日~30日)

| 日       | 献立名            | 赤の仲間<br>血や肉になる         | 黄の仲間<br>熱や力の元になる | 緑の仲間<br>体の調子を整える                        | エネルギー<br>たんぱく質<br>脂質<br>食塩相当量 |
|---------|----------------|------------------------|------------------|---|-------------------------------|
| 17<br>火 | そばろごはん         | 鶏ひき肉,たまご               | 精白米,三温糖,油        |   | 562 kcal                      |
|         | いかの香味焼き        | いか,白みそ                 |                  | しょうが,にんにく,長ねぎ                           | 29.1 g                        |
|         | けんちん汁          |                        | こんにゃく,じゃがいも,油    | にんじん,ごぼう,だいこん,小松菜,長ねぎ                   | 15.3 g                        |
|         | 牛乳             | 飲用牛乳                   |                  |   | 3.6 g                         |
| 18<br>水 | ごはん            |                        | 精白米              |   | 610 kcal                      |
|         | 西湖豆腐(シーホードウフ)  | 鶏ひき肉,木綿豆腐              | 油,砂糖,てん粉         | にんにく,しょうが,にんじん,たけのこ,<br>ホールトマト,長ねぎ,ピーマン | 25.4 g                        |
|         | じゃこサラダ         | ちりめんじゃこ                | 油,三温糖            | キャベツ,きゅうり,にんじん                          | 17.5 g                        |
|         | 冷凍みかん          |                        |                  | 冷凍みかん                                   | 1.8 g                         |
|         | 牛乳             | 飲用牛乳                   |                  |   |                               |
| 19<br>木 | どろぼうピラフ        | ベーコン                   | 精白米,油            | にんにく,にんじん,たまねぎ,ホールコーン缶                  | 573 kcal                      |
|         | ローストチキン        | 鶏肉(もも)                 |                  | にんにく                                    | 22.5 g                        |
|         | きのこスープ         |                        |                  | にんじん,たまねぎ,しめじ,エリンギ,えのきたけ                | 22.1 g                        |
|         | 牛乳             | 飲用牛乳                   |                  |   | 2.9 g                         |
| 20<br>金 | たこめし           | まだこ                    | 精白米,油,三温糖        | しょうが,ごぼう,にんじん                           | 554 kcal                      |
|         | じゃがいものそばろ煮     | 鶏ひき肉                   | 油,じゃがいも,三温糖,てん粉  | たまねぎ,さやいんげん                             | 22.2 g                        |
|         | 沢煮椀            |                        | てん粉              | にんじん,ごぼう,だいこん,えのきたけ,長ねぎ                 | 12.3 g                        |
|         | 牛乳             | 飲用牛乳                   |                  |   | 2.3 g                         |
| 23<br>月 | 振替休業日          |                        |                  |   |                               |
| 24<br>火 | ジュシー           | 豚肉,切り昆布                | 精白米,もち米,油        | にんじん,さやいんげん                             | 561 kcal                      |
|         | もずくスープ         | 鶏肉,もずく,かまぼこ            | はるさめ             | にんじん,たまねぎ,えのきたけ,長ねぎ                     | 21.8 g                        |
|         | パインアップル        |                        |                  | パインアップル                                 | 15.8 g                        |
|         | 牛乳             | 飲用牛乳                   |                  |   | 2.0 g                         |
| 25<br>水 | カレーミートドッグ      | 鶏ひき肉,レンズまめ,ピザチーズ       | コッペパン,油,パン粉      | にんにく,しょうが,にんじん,たまねぎ                     | 563 kcal                      |
|         | クリームコーンスープ     | ウインナー,豚肉               | 油                | にんじん,キャベツ,ホールコーン缶,クリームコーン缶              | 25.5 g                        |
|         | オレンジ           |                        |                  | バレンシアオレンジ                               | 22.4 g                        |
|         | 牛乳             | 飲用牛乳                   |                  |   | 2.9 g                         |
| 26<br>木 | ごはん            |                        | 精白米              |   | 603 kcal                      |
|         | さわらの照り焼き       | さわら                    | 砂糖,てん粉           | しょうが                                    | 26.9 g                        |
|         | ピリからこんにゃく      | 豚肉                     | 油,系こんにゃく,砂糖      | さやいんげん                                  | 19.1 g                        |
|         | 呉汁             | 油揚げ,木綿豆腐,大豆,豆乳,赤みそ,白みそ | 油,じゃがいも          | ごぼう,にんじん,たまねぎ                           | 2.2 g                         |
|         | 牛乳             | 飲用牛乳                   |                  |   |                               |
| 27<br>金 | ツナトマトスパゲティ     | まぐろ缶詰                  | 油,スパゲティ          | にんにく,たまねぎ,にんじん,マッシュルーム,<br>ホールトマト       | 604 kcal                      |
|         | ごまドレッシングサラダ    |                        | 砂糖,ねりごま,白ごま,油    | キャベツ,きゅうり,にんじん                          | 22.5 g                        |
|         | ももゼリー          | 寒天                     | 砂糖               | ネクター                                    | 19.3 g                        |
|         | 牛乳             | 飲用牛乳                   |                  |   | 2.0 g                         |
| 30<br>月 | わかめごはん         | 花結び                    | 精白米              |   | 579 kcal                      |
|         | たらのから揚げ 野菜あんかけ | すけとうだら                 | てん粉,油            | たまねぎ,にんじん,キャベツ,干しいたけ,小松菜                | 23.6 g                        |
|         | 豚汁             | 豚肉,赤みそ,白みそ             | 油,こんにゃく,じゃがいも    | にんじん,ごぼう,だいこん,長ねぎ                       | 16.0 g                        |
|         | 牛乳             | 飲用牛乳                   |                  |   | 2.6 g                         |

※ 献立は、行事や食材の都合により変更する場合があります。

※ 栄養価は中学年のものです。中学年を基準とし、低学年は0.8倍、高学年は1.2倍となります。