



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 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	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量
1月	プルコギ丼	豚肉もも	精白米,発芽玄米,油,三温糖,てん粉	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	にんじん,たまねぎ,長ねぎ	23.8 g
	ももゼリー	寒天	砂糖	ネクター	14.3 g
	牛乳	牛乳			1.7 g
2火	磯ごはん	カットわかめ,ちりめんじゃこ	精白米,発芽玄米		551 kcal
	わかさぎの甘辛揚げ	わかさぎ	てん粉,油,三温糖		24.3 g
	ちゃんこ汁	鶏肉もも,焼き竹輪	緑豆はるさめ	しょうが,にんじん,えのきたけ,キャベツ,長ねぎ	15.5 g
	牛乳	牛乳			2.1 g
3水	シナガック	ベーコン	精白米,発芽玄米,油	にんにく,たまねぎ	548 kcal
	ギニリン	鶏ひき肉	油,じゃがいも,三温糖	たまねぎ,にんじん,ホールトマト缶,ピーマン	19.8 g
	レモンサラダ		三温糖,油	キャベツ,にんじん,きゅうり,レモン汁	16.7 g
	牛乳	牛乳			1.8 g
4木	ナンピザ	鶏ひき肉,ベーコン,シュレッドチーズ	ナン,油	にんにく,たまねぎ,ホールトマト缶,ピーマン	553 kcal
	ABCスープ	豚肉もも,ウインナー	油,じゃがいも,アルファベットマカロニ	たまねぎ,にんじん,キャベツ,パセリ	24.7 g
	冷凍みかん			冷凍みかん	23.0 g
	牛乳	牛乳			2.7 g
5金	ごはん		精白米,発芽玄米		596 kcal
	たらと豆のみそがらめ	たら(角切り),ひよこまめ,赤みそ	てん粉,油,三温糖	しょうが	25.2 g
	筑前煮	鶏肉もも	油,こんにゃく,砂糖	干し椎茸,にんじん,ごぼう,たけのこ水煮,れんこん,さやいんげん	16.1 g
	牛乳	牛乳			1.7 g
8月	マーボー焼きそば	鶏ひき肉,赤みそ,八丁みそ,冷凍豆腐,ひよこまめ	油,蒸し中華麺,砂糖,てん粉	しょうが,にんにく,にんじん,たけのこ水煮,たまねぎ	607 kcal
	彩りひじきのサラダ	干ひじき,まぐろ缶詰	砂糖,油	にんじん,きゅうり,キャベツ	29.2 g
	さくらんぼ			さくらんぼ	21.9 g
	牛乳	牛乳			2.3 g
9火	ごはん		精白米,発芽玄米		563 kcal
	かみかみ佃煮	ちりめんじゃこ,刻み昆布,かつお糸削り	三温糖,いりごま		21.6 g
	肉じゃが	豚肉もも	油,つきこんにゃく,じゃがいも,三温糖	にんじん,たまねぎ,さやいんげん	14.3 g
	大根のサラダ		三温糖,油	だいこん,きゅうり,にんじん	1.9 g
10水	変わりビビンバ	鶏ひき肉,たまご	精白米,発芽玄米,油,三温糖	にんにく,しょうが	550 kcal
	ナムル		ごま油	にんじん,もやし,こまつな	22.5 g
	わかめスープ	生わかめ,鶏肉もも	はるさめ	たまねぎ,にんじん,長ねぎ	17.0 g
	牛乳	牛乳			1.6 g
11木	いわしの蒲焼丼	いわし(開き)	精白米,発芽玄米,てん粉,油,砂糖	しょうが	588 kcal
	野菜の梅だれ		砂糖	キャベツ,きゅうり,にんじん,こまつな,梅干し(塩漬)	22.0 g
	みそ汁	赤みそ,白みそ	じゃがいも	だいこん,たまねぎ,長ねぎ,しめじ	17.7 g
	牛乳	牛乳			2.5 g
12金	ミルクパン		ミルクパン		573 kcal
	白身魚のフライ	ホキ	薄力粉,パン粉(生),パン粉(乾燥),てん粉,油		26 g
	ジャーマンポテト	ベーコン	油,じゃがいも	にんにく,たまねぎ,パセリ	20.9 g
	ミネストローネ		オリーブ油,三温糖	にんにく,たまねぎ,にんじん,キャベツ	2.6 g
	牛乳	牛乳			

給食世界旅行
- フィリピン -

食べる図書
コラボメニュー

歯と健康週間

給食世界旅行
- 韓国 -

入梅に合わせた
メニュー

※ 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。

6月献立表(15日~30日)

日	献立名	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	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量
15月	ゆかりご飯		精白米,発芽玄米		573 kcal
	山賊焼き	鶏肉もも	でん粉,油	にんにく,しょうが	21.5 g
	大平(おおびら)	鶏肉もも	しらたき,じゃがいも,三温糖	にんじん,ごぼう,ほんしめじ,たけのこ水煮,だいこん	21.4 g
	牛乳	牛乳			1.5 g
16火	ハッシュドポーク	豚肉もも	精白米,発芽玄米,油,米粉	にんにく,たまねぎ,にんじん,エリンギ,パセリ	630 kcal
	ゆで野菜和風ドレッシング		三温糖,ごま油,油,すりごま	キャベツ,にんじん,きゅうり	21.3 g
	パイン入りホワイトゼリー	寒天,乳酸菌飲料	砂糖	パイン缶	19.2 g
	牛乳	牛乳			2.0 g
17水	パエリア風ピラフ	鶏肉もも,むきえび,いか	精白米,発芽玄米,オリーブ油	にんにく,たまねぎ,にんじん,マッシュルーム水煮,ピーマン,ホールトマト缶	562 kcal
	スパニッシュオムレツ	たまご	油,じゃがいも	たまねぎ,にんじん	25.3 g
	野菜スープ	ベーコン		にんじん,たまねぎ,キャベツ,ホールコーン缶	19.0 g
	牛乳	牛乳			2.2 g
18木	ごはん		精白米,発芽玄米		571 kcal
	あじの変わりソース	まあじ	でん粉,油,三温糖	たまねぎ	22.6 g
	切干し大根のごまあえ		砂糖,ごま油,すりごま	切干しだいこん,にんじん,きゅうり	17.0 g
	みそ汁	赤みそ,白みそ	じゃがいも	たまねぎ,しめじ,こまつな,長ねぎ	2.0 g
	牛乳	牛乳			
19金	セサミトースト		食パン,マーガリン,はちみつ,すりごま,ねりごま		584 kcal
	クリームシチュー	鶏肉もも,牛乳,生クリーム,いんげんまめ	油,じゃがいも,米粉	たまねぎ,にんじん	21.8 g
	グリーンサラダ		油,砂糖	キャベツ,きゅうり,こまつな,しょうが	27.9 g
	牛乳	牛乳			2.3 g
22月	ジューシー	豚肉もも,刻み昆布	精白米,もち米,油,砂糖	にんじん,さやいんげん	551 kcal
	もずくスープ	鶏肉もも,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	21.4 g
	パインアップル			パインアップル	13.6 g
	牛乳	牛乳			2.0 g
23火	ごはん		精白米,発芽玄米		588 kcal
	さばの香味焼き	さば	砂糖	しょうが,にんにく,長ねぎ	23.6 g
	呉汁	木綿豆腐,大豆,豆乳,赤みそ,白みそ	油,こんにゃく,じゃがいも	ごぼう,にんじん,たまねぎ,長ねぎ	22.3 g
	牛乳	牛乳			1.9 g
24水	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,たけのこ水煮,たまねぎ,キャベツ,長ねぎ,にら	592 kcal
	青のりポテトビーンズ	ひよこまめ,あおのり	じゃがいも,油,でん粉		23.0 g
	パレンシアオレンジ			パレンシアオレンジ	21.0 g
	牛乳	牛乳			2.4 g
25木	きんぴらごはん	鶏ひき肉	精白米,発芽玄米,油,つきこんにゃく,砂糖	ごぼう,にんじん	581 kcal
	いかの変わり揚げ	いか	でん粉,油	しょうが	25.5 g
	むらくも汁	鶏肉もも,たまご	でん粉	にんじん,たまねぎ,えのきたけ,長ねぎ,こまつな	17.7 g
	牛乳	牛乳			1.9 g
26金	煮豚と青菜のチャーハン	豚肩ロース	精白米,発芽玄米,油	しょうが,たけのこ水煮,長ねぎ,チンゲンツァイ	550 kcal
	ひらひらワントンスープ	豚肉もも	ワントンの皮	にんじん,キャベツ,長ねぎ,にら	22.2 g
	冷凍みかん			冷凍みかん	12.8 g
	牛乳	牛乳			2.4 g
27土	ツナピラフ	まぐろ缶詰	精白米,発芽玄米,油	にんじん,たまねぎ,マッシュルーム水煮	583 kcal
	じゃがいものパリパリサラダ		砂糖,油,じゃがいも	にんじん,こまつな,キャベツ,しょうが	19.6 g
	クリームコーンスープ	ウィンナー,豚肉もも		たまねぎ,にんじん,クリームコーン缶	18.9 g
	牛乳	牛乳			2.4 g
30火	ごはん		精白米,発芽玄米		558 kcal
	鮭の塩こうじ焼き	鮭			24.9 g
	野菜の甘酢和え		砂糖	キャベツ,にんじん,こまつな	16.5 g
	豚汁	豚肉もも,赤みそ,白みそ,木綿豆腐	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	1.7 g
牛乳	牛乳				

日本の味めぐり
ー長野県ー

給食世界旅行
ースペインー

23日
沖縄慰霊の日
メニュー