



6月献立表

日	曜日	6月の給食目標 食べものと丈夫な歯について知ろう		赤色の仲間の食品		緑色の仲間の食品		黄色色の仲間の食品		栄養価	
				1 群	2 群	3 群	4 群	5 群	6 群	小学生	中学生
				たんぱく質	無機質	カロテン	ビタミン	炭水化物	脂質	上段：エネルギー(kcal)	下段：たんぱく質(g)
1	月	ごはん	牛乳 銀さわら甘辛焼き ごまこんぶあえ 親子煮	銀さわら 鶏肉 高野豆腐 卵	牛乳 昆布	ごまつな みずな にんじん さやいんげん	キャベツ,きゅうり,もやし たまねぎ,しいたけ	米 じゃがいも さとう	ごま油	644 34.7	818 42.7
2	火	食パン チーズクリーム	牛乳 厚揚げのカレーマヨ焼き 花野菜サラダ ごぼうのブラウンシチュー アメリカンチェリー	厚揚げ ウィンナー 豆乳,3-肉 豚肉	牛乳 生クリーム	ブロッコリー にんじん さやいんげん トマト	キャベツ,きゅうり,コーン ごぼう,たまねぎ 白いんげん豆 アメリカンチェリー	パン さとう じゃがいも	マヨネーズ 油 チーズ	752 29.7	966 38.0
3	水	ごはん	牛乳 豚肉のしょうが炒め れんこんサラダ 五目中華スープ かみかみゼリー	豚肉 すずら卵 あさり なると	牛乳 ヨーグルト	にんじん ピーマン ほうれん草 パプリカ ごまつな,にら	ヤングコーン,たまねぎ れんこん,キャベツ,コーン だいこん,しいたけ ナタデココ	米,片栗粉 さとう 春雨 ゼリー	油 マヨネーズ	652 26.2	830 32.1
4	木	鶏ごぼう ごはん	牛乳 ししゃもフライ いそあえ 打ち豆のみそ汁 ごまだんご	鶏肉 油揚げ 打ち豆	牛乳 ししゃものり	にんじん ほうれん草	しめじ,ごぼう,えだまめ キャベツ,きゅうり,もやし だいこん,しいたけ,たまねぎ	米 パン粉 さとう ごまだんご	油	692 30.0	800 34.8
5	金	ごはん	牛乳 鶏肉ときこのオムライス炒め 野沢菜あえ みそけんちん汁 焼きかぼちゃ	鶏肉 厚揚げ 豚肉 豆腐	牛乳 昆布	にんじん さやいんげん のさわな かぼちゃ	エリンギ,たまねぎ,ねぎ ヤングコーン,はくさい ごぼう,だいこん,こんにゃく	米 片栗粉 さとう じゃがいも パン粉	油 ごま油	606 30.5	764 37.2
8	月	ひじきごはん	牛乳 五目玉子焼き しゃきしゃきサラダ じゃがいものみそ汁	油揚げ 卵,大豆 豆腐	ひじき 牛乳 わかめ	にんじん きぬさや さやいんげん	しいたけ,えだまめ,たまねぎ なめ茸,キャベツ,きゅうり コーン,ごぼう,くわい れんこん,わさび,ぜんまい	米 さとう じゃがいも	油 ごま マヨネーズ	611 23.6	773 29.1
9	火	ごはん	牛乳 いか竜田揚げ 二色あえ かきたま汁 にんじんしりしり	いか かまぼこ なると 卵,ツナ	牛乳	ごまつな にんじん チンゲンサイ	たくあん,たまねぎ,たけのこ しいたけ,ねぎ	米 片栗粉	油 ごま	554 27.0	702 33.0
10	水	ごはん	牛乳 えびと豆腐のチリソース煮 くらげのあえもの わかめスープ ベビーパン	えび 魚すり身 豆腐 くらげ かまぼこ	牛乳 わかめ	ほうれん草 にんじん	たけのこ,ねぎ,えだまめ キャベツ,もやし,たまねぎ しいたけ,パイン	米 さとう 片栗粉 さとう	油 ごま油 ごま	602 29.8	765 36.6
11	木	行事食：入梅 ごはん	牛乳 いわしのみぞれ煮 梅入りおひたし 豚汁 筑前煮	いわし 削り節 鶏肉,豚肉 豆腐	牛乳	ごまつな みずな にんじん さやいんげん	キャベツ,もやし,梅 たけのこ,れんこん,ごぼう こんにゃく,だいこん,ねぎ	米 さとう じゃがいも	油	631 33.5	804 41.7
12	金	スパゲッティ ミートソース	牛乳 野菜のマリネ 河内晩柑	豚ひき肉 大豆	牛乳 チーズ	にんじん ピーマン パセリ,トマト ブロッコリー パプリカ	たまねぎ,グリーンピース キャベツ,きゅうり,セロリ かわちぼかん	スパゲッティ さとう	オリーブ油	623 27.6	753 33.4
15	月	行事食：田植え 山菜ごはん	牛乳 さばのレモン照焼き 煮しめ 田植え汁 ふかしまんじゅう	油揚げ さば 焼き竹輪 厚揚げ	牛乳 昆布	にんじん さやいんげん ほうれん草	わらび,えのき,うど,なめこ たけのこ,しいたけ,だいこん こんにゃく,しめじ,ふき 切り干しだいこん,レモン 白いんげん豆	米,さとう 片栗粉 小麦粉 小麥粉 こしあん	油 ごま	688 29.5	835 35.6
16	火	ごはん	牛乳 チーズイカパフ グチャップ リース ピーズポテトサラダ ガーリックスープ(アホスープ)	豚肉,鶏肉 大豆 ウィンナー あさり	牛乳 ヨーグルト	にんじん	きゅうり,コーン,えだまめ たまねぎ,だいこん,しめじ 手こ豆,金時豆	米 さとう じゃがいも	油 マヨネーズ	691 23.2	884 29.0
17	水	ごはん	牛乳 あじ磯辺フライ ゆかりあえ 沢煮椀 くさわかめのきんぴら	あじ 豚肉 さつま揚げ	牛乳 くさわかめのり	にんじん	キャベツ,きゅうり,ごぼう だいこん,たけのこ,しいたけ ねぎ,こんにゃく	米 さとう パン粉	油	548 25.0	689 30.1
18	木	ラーメン	シヨア 厚揚げの照りマヨ焼き 野菜炒め しょうゆラーメンスープ フルーツのヨーグルトあえ	豚肉 なると 厚揚げ 鶏肉	わかめ シヨア ヨーグルト	にんじん ごまつな にら	もやし,コーン,きくらげ ねぎ,たまねぎ,キャベツ バナナ,みかん,パイン,黄桃	中華麺 さとう	油 パセリ ごま油	630 25.7	789 31.8
19	金	<片品の日> ごま菜めし	牛乳 そぼろ入り玉子焼き からしあえ 呉汁	卵 鶏肉 豆乳	牛乳 ジャコ	にんじん ほうれん草 ごまつな	たまねぎ,コーン,キャベツ もやし,だいこん,こんにゃく ごぼう,しいたけ	米 さとう 片栗粉 さつまいも	ごま油	595 25.1	722 30.0
22	月	中2リクエスト ごはん	牛乳 肉じゃが ごまあえ たまねぎと油揚げのみそ汁 さくらんぼのフルーツポンチ	豚肉 焼き竹輪 油揚げ	牛乳	にんじん さやいんげん ほうれん草 チンゲンサイ	たまねぎ,しらたき,もやし きゅうり,キャベツ,しめじ みかん,パイン,さくらんぼ	米 じゃがいも さとう ゼリー	油 ごま油	631 23.4	801 28.8
23	火	カレーライス (ピースライス)	牛乳 (ポークカレー) いかくんサラダ 手作りアーモンド小魚	豚肉 いかくん製 大豆	牛乳 いわし小魚	にんじん ブロッコリー パプリカ	たまねぎ,キャベツ,きゅうり セロリ,白いんげん豆 えんどう豆,ひよこ豆 レンズ豆	米,玄米,赤米 小豆,もち麦 たかきび じゃがいも さとう	油 アーモンド ごま	651 26.4	794 31.9
24	水	ごはん	牛乳 鶏のくわ焼き あさづけ にら玉みそ汁 きんぴらごぼう	鶏肉,卵 かまぼこ 油揚げ さつま揚げ	牛乳	にんじん にら さやいんげん	キャベツ,きゅうり,だいこん しめじ,たまねぎ,しいたけ ごぼう,こんにゃく	米 片栗粉 さとう	油	643 30.2	783 33.8
25	木	丸パン	牛乳 いかメンチカツ パッチョサラダ ポークビーンズ メロン	いか 豚肉 鶏肉	牛乳	ブロッコリー パプリカ にんじん トマト	キャベツ,きゅうり,コーン レモン,たまねぎ,えだまめ メロン,白いんげん豆	パン パン粉 さとう	油	704 31.8	898 38.8
26	金	ピビンバ	牛乳 (豚肉の炒め煮・ほうれん草炒め) 塩ナムル ワンタンスープ ヨーグルト	鶏肉 豚肉 卵 なると	牛乳 ヨーグルト	ほうれん草 パプリカ にんじん チンゲンサイ	たまねぎ,たけのこ,キャベツ もやし,きゅうり,しいたけ ヤングコーン,ねぎ	米 さとう ワンタンの皮	油 ごま油 ごま	677 34.8	806 41.6
29	月	ごはん	牛乳 厚揚げの肉みそかけ ごまドレッシングあえ ピリ辛みそ汁	厚揚げ 豚肉 豆腐 あさり	牛乳	ごまつな パプリカ にんじん	キャベツ,もやし,きゅうり コーン,たまねぎ,ねぎ えのきたけ,だいこん	米 さとう 片栗粉	油	579 24.7	734 30.0
30	火	行事食：夏越の祓 雑穀ごはん	牛乳 かみかみかき揚げ(天つゆ) 干草あえ こしね汁 水無月風蒸しパン	いか,卵 豚肉 豆腐 油揚げ	牛乳	ほうれん草 にんじん パセリ	キャベツ,こんにゃく しいたけ,ねぎ,ごぼう	米,十六穀米 さとう,小麦粉 じゃがいも 小豆,甘納豆	油	753 25.6	888 30.1

*都合により、材料や献立の変更になる場合があります。

(平均食塩相当量) 小学生 2.1g
中学生 2.7g

◇今月の地産物食材 : 米・牛乳・キャベツ・きゅうり・ほうれん草・しいたけ・卵・こんにゃくなどで