



6月 予定献立



日(曜)	こんだて	おもなしょくひん			栄養価	
		血や肉になるたべもの	エネルギーになるたべもの	体の調子を整えるたべもの	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)
1(木)	ツナとトマトのスパゲッティ	ツナ チーズ	スパゲッティ	トマト たまねぎ にんにく パセリ	612	23.8
	じゃがベースープ	ベーコン	じゃがいも	もやし にんじん エリンギ		
	レモンサラダ			キャベツ きゅうり にんじん レモン		
	そらまめ			そらまめ		
2(金)	かみかみごはん	だいず とりにく ひじき あぶらあげ	こめ こんにゃく		616	26.1
	いわしのうめ	いわし こんぶ		ながねぎ しょうが うめほし		
	とうふのみそしる	とうふ	じゃがいも	ちんげんさい たまねぎ		
		きゅうにゅう				
5(月)	むぎごはん		こめ むぎ	↓ しょうが ほししいだけ こねぎ ↓	656	26.2
	しおマーボーとうふ	とうふ ぶたにく		たまねぎ たけのこ にんじん ながねぎ にんにく		
	はるさめサラダ		はるさめ こま	にんじん きゅうり もやし		
		きゅうにゅう				
6(火)	ガーリックトースト		パン バター	にんにく パセリ たまねぎ レモン	697	24.8
	まめいりストロガノフ	ぶたにく だいず	なまクリーム こむぎこ バター	たまねぎ にんじん にんにく エリンギ トマト		
	コーンサラダ			キャベツ きゅうり コーン たまねぎ		
		きゅうにゅう				
7(水)	げんまいごはん		こめ もちこめ		648	20.5
	じゃがいものそばろに	ぶたにく	じゃがいも	たまねぎ にんじん しょうが グリーンピース		
	こまあえ		こま	こまつな キャベツ		
		きゅうにゅう				
8(木)	ふかがわめし	あさり あぶらあげ	こめ	しょうが にんじん こぼろ	675	29.3
	ししゃものピリからソース	ししゃも		ながねぎ		
	ぐだくさんじる	とうふ	じゃがいも	だいこん にんじん ながねぎ		
		きゅうにゅう				
9(金)	パプリカライス		こめ		668	23.4
	シーフードシチュー	ウインナー いか ほたて きゅうにゅう	じゃがいも マカロニ しろはなまめ	たまねぎ エリンギ にんじん グリーンピース		
	グリーンサラダ		↑ こむぎこ バター ↓	キャベツ きゅうり アスパラガス		
		きゅうにゅう				
12(月)	こまつなのビスキュイパン	たまご	パン バター こむぎこ こま	こまつな	650	20.8
	じゃがいものスープ	ウインナー	じゃがいも	しめじ たまねぎ にんじん さやいんげん		
	ジャコドレサラダ	ちりめんじゃこ	ごま	だいこん たまねぎ きゅうり きびまん にんじん		
		きゅうにゅう				
13(火)	いわつきごはん		こめ		647	29.4
	てづくりふりかけ	ちりめんじゃこ	こま	こまつな		
	サケのねぎみそやき	サケ		しょうが ながねぎ		
	かきたまじる	わかめ たまご あぶらあげ		にんじん ながねぎ たまねぎ		
14(水)	カレーうどん	ぶたにく こんぶ	うどん	たまねぎ にんじん ながねぎ	639	23.9
	もちーずきんちやく	あぶらあげ	トック	えだまめ		
	アスパラのいたためもの	ちくわ		アスパラ キャベツ にんにく		
		きゅうにゅう				
15(木)	いわつきごはん		こめ	↓ さんとうさい ほうれんそう ↓	566	21
	さんとうさいのにくんだんごスープ	とりにく とうふ	はるさめ	たまねぎ にんじん ながねぎ やまといも しょうが		
	かわりこんにゃくのサラダ		こんにゃく こま	にんじん だいずもやし こまつな キャベツ		
		きゅうにゅう				
16(金)	ターメリックライス		こめ むぎ		614	24.8
	だいずのインドふうにこみ	だいず ぶたにく	じゃがいも	たまねぎ にんじん パセリ しょうが		
	こまつなとワカメのサラダ	わかめ	ごま	こまつな きゅうり コーン		
		きゅうにゅう				
19(月)	むぎごはん		こめ むぎ	↓ ビーマン ↓	687	26.5
	なまあげとぶたにくのみそに	なまあげ ぶたにく		にんじん たけのこ たまねぎ しょうが ながねぎ		
	こますあえ		ごま	こまつな キャベツ もやし		
		きゅうにゅう				
20(火)	おしむぎごはん		こめ むぎ	↓ トマト しょうが りんご ↓	700	24.0
	チキンカレー	とりにく	じゃがいも	たまねぎ にんじん エリンギ セロリ にんにく		
	てづくりふくじんづけ			きゅうり だいこん れんこん しょうが		
	ヨーグルト	ヨーグルト				
21(水)	コッペパン		パン		615	26.9
	てづくりブルーベリージャム			ブルーベリー レモン		
	ミートローフ	ぶたにく とりにく とうふ	やまといも こま	たまねぎ しょうが		
	ジュリエンスープ	ベーコン		にんじん オクラ たまねぎ キャベツ だいこん		
22(木)	ジャコごはん	わかめ ちりめんじゃこ	こめ むぎ こま		700	26.7
	やきさば	さば				
	もちだんごじる	ぶたにく なた	しらたまだんご	たまねぎ にんじん ちんげんさい		
		きゅうにゅう				
23(金)	げんまいごはん		こめ もちこめ		684	29.2
	てづくりシューマイ	うすらたまご とりにく	シューマイのかわ	キャベツ たまねぎ こまつな しょうが ほししいだけ		
	こまキムチじる	あさり とうふ	こんにゃく こま	しめじ ながねぎ にんじん こぼろ だいこん キムチ		
		きゅうにゅう				
26(月)	シュガーあげパン		パン あぶら さとう		686	23.5
	こめこのシチュー	とりにく ウインナー ほたて とうにゅう	じゃがいも しろはなまめ こめこ	たまねぎ にんじん エリンギ グリーンピース		
	かいそうサラダ	かいそうミックス	ごま	きゅうり キャベツ コーン		
		きゅうにゅう				
27(火)	おしむぎごはん		こめ むぎ	↓ ちんげんさい ほししいだけ ↓	674	25.3
	なまあげとうすらたまごのあまず	なまあげ ぶたにく うすらたまご	こんにゃく	にんにく たまねぎ にんじん たけのこ しめじ		
	ピーンサラダ		ピーン こま	キャベツ だいずもやし にんじん		
		きゅうにゅう				
28(水)	ジャージャーめん	ぶたにく	ちゅうかめん	たまねぎ にんじん たけのこ ながねぎ いら	672	27.9
	あおのりポテトビーンズ	だいず あおのり	じゃがいも	↑ にんにく しょうが ほししいだけ ↑		
	ちゅうかきゅうり		ごま	きゅうり にんにく しょうが		
		きゅうにゅう				
29(木)	むぎごはん		こめ むぎ	↓ キムチ ながねぎ たけのこ ↓	647	22.7
	キムたまどんのく	ぶたにく たまご		しょうが にんじん にんにく たまねぎ いら		
	フルーツあんじん		とうにゅうデザート	ミカン バイン もも アロエ		
		きゅうにゅう				
30(金)	こぎつねずし	ぶたにく あぶらあげ	こめ こま		648	22.2
	チキンナゲット	とりにく		にんじん かんぴょう さやえんどう		
	けんちんじる	とうふ	じゃがいも こんにゃく	だいこん にんじん こぼろ ながねぎ えのき		
		きゅうにゅう				

- ・この献立表において食材は基本、使用している献立名と同じ行に書かれています。
- ・使用食材が欄に入りきらない場合は、その上下の空欄を使います。その際は、↓や↑のマークで示します。
- ・献立は都合により変更になることがありますので、ご了承ください。
- ・料理の作り方や、加工食品の食材料等を知りたい場合は栄養職員までお問い合わせください。

ラッキーにんじん

今月も給食の中に、♥や★の形のにんじんを1個入れます。ラッキーにんじんが給食に入っていたラッキーさんは、1階の給食コーナーに写真が掲示されます。8日と26日のメニューにラッキーにんじんを入れるのでお皿の中を、よく探してみてくださいね！

1日に1年生が生の豆をサヤから取り出す体験学習をします。
取り出した豆は、給食室で茹でて食べます。

12日から16日は地産産物を多く取り入れた献立になっています。

