



6年
社会科
見学

給食費
教材費
引落日

3年
社会科
見学

旬の
くだもの
さくら
んぼ

5.6年
外国語
校外
学習

実施日	曜日	牛乳	献立	栄養量	
				エネルギー kcal	たんぱく質 g
1	木	○	照り焼きチキンのスパゲッティ 角切りポテトサラダ 果物	572	21.2
2	金	○	プルコギ丼 こんにゃく入りナムル 中華スープ	633	24.4
5	月	○	ごはん 魚のねぎみそ焼き カリカリ油揚げのおひたし 五目汁	572	27.4
6	火	○	高野豆腐のそぼろ丼 ごぼうのから揚げ すまし汁	568	20.9
7	水	○	きなこ揚げパン ささみじゃこサラダ チキンポトフ	567	24.4
8	木	○	ひじきごはん ししゃものごま揚げ 豚汁	595	23.9
9	金	○	梅わかめごはん 大根サラダ 鶏肉とじゃが芋の煮物	557	20.3
12	月	○	ドライカレー あじさいゼリー ボイル野菜のドレッシング かけ	646	20.8
13	火	○	ごはん 春巻き 野菜の中華和え かきたまスープ	580	19.7
14	水	○	シュガートースト コーンシチュー 昆布サラダ	590	20.6
15	木	○	ビビンバ チゲスープ のり塩ビーンズ	626	27.4
16	金	○	きじ焼き丼 おひたし けんちん汁	551	21.3
19	月	○	ごはん 野沢菜のごま油炒め 魚の照り焼き 具だくさんみそ汁	564	25.7
20	火	○	黒砂糖パン ひよこ豆のカレースープ なすとじゃがいものチーズ焼き	551	25.0
21	水	○	ハヤシライス コールスローサラダ 果物	622	19.6
22	木	○	五目うどん とり天 野菜のおかか和え	580	29.3
23	金	○	かやくごはん 肉じゃが煮 きびなごのから揚げ	604	25.8
26	月	○	ごはん ゆで野菜の酢じょう油かけ カレーコロケ 切干し大根のみそ汁	643	20.2
27	火	○	キャロットライスのクリームソースがけ ひじきとコーンのサラダ 果物	633	21.6
28	水	○	ココアビスキュイパン ツナ海藻サラダ マカロニスープ	553	21.6
29	木	○	豚肉とピーマンの中華丼 もやしスープ りんごゼリー	588	22.9
30	金	○	揚げ大豆の塩昆布のごはん ごまあえ 千草卵焼き じゃがいものみそ汁	623	27.9

給食だより

6月は梅雨の季節です。雨で湿度が高くなり、気温がどんどん上がっていきます。まだ暑さに慣れていない身体は疲れがたまりやすくなり、食欲も落ちてしまいがちです。体調管理には十分に注意し、元気に夏を迎えましょう。

白衣の週末の洗濯とアイロンがけのご協力も引き続きお願いいたします。



今月の献立から

9日 入梅献立

6月10日は暦の上で入梅です。「梅雨」は「梅の実が熟す頃に降る雨」ということで、「梅」の「雨」と書きます。併せて「梅わかめごはん」を提供します。

12日 あじさいゼリー

梅雨に時期に咲く、あじさいの花をイメージしたゼリーです。下の層がカルピスゼリー、上の層がクラッシュしたぶどうゼリーです。

22日 とり天

鶏のむね肉をてんぷらの衣につけて油で揚げた「とり天」は大分県の郷土料理です。

23日 きびなごのから揚げ

きびなごは、にしんやいわしの仲間で、全長10センチメートルほどの魚です。火を通せば骨も柔らかくなり、丸ごと食べることができます。



28日 ココアビスキュイパン

小麦粉、砂糖、鶏卵、バターとココアを混ぜたビスキュイ生地をパンにのせて焼いた、メロンパンのような味です。

食中毒を予防しよう



清潔な環境

十分に加熱

～ポイント～

- こまめに手を洗う。
- 肉や魚の扱いに気を付ける。
- 野菜や果物もよく洗う。
- 調理器具や食器、ふきんは清潔にする。(しっかり洗浄、こまめな次亜塩素酸ナトリウム消毒や熱湯消毒)
- 調理済みの食品は衛生的に扱う。

今月の給食費&教材費の引き落としは
6月8日(木)です。

残高不足にならないよう、前日までに確認をお願いします。

※栄養量は、中学年を1として、低学年0.85倍、高学年1.15倍です。

※食材仕入れまたは行事などにより献立を変更することがあります。

日	献立名	牛乳	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	その他			
1 木	照り焼きチキンのスパゲッティ		ベーコン, 鶏肉	焼きのり	スパゲッティ, でん粉, 砂糖	オリーブ油	小松菜	にんにく, 玉ねぎ, ごぼう, しょうが	白ワイン, 塩, こしょう, しょうゆ, うすくちしょうゆ, 一味唐辛子, 酒, みりん, 水
	角切りポテトサラダ	○			じゃがいも, 砂糖	サラダ油, マヨネーズ風 (鶏卵不使用)	にんじん	きゅうり, ホールコーン	塩, こしょう, 酢, 粉辛子
	果物							かんきつ類	
2 金	ブルコギ丼		豚肉		米, 大麦, 砂糖, でん粉	サラダ油, 白すりごま, ごま油	にら, にんじん	にんにく, 玉ねぎ, もやし	水, 塩, みりん, しょうゆ, コチジャン, 酒
	中華スープ	○	鶏肉		はるさめ	ごま油	にんじん, 小松菜	玉ねぎ, 長ねぎ	水, 鳥がら, しょうが (スープ), 酒, 塩, こしょう, しょうゆ
	こんにゃく入りナムル				こんにゃく, 砂糖	ごま油, 白ごま	にんじん, 小松菜	もやし	しょうゆ, みりん
5 月	ごはん				米, 大麦				水
	魚のねぎみそ焼き		さば, 赤みそ		砂糖			長ねぎ, しょうが	酒, しょうゆ, みりん, 一味唐辛子
	カリカリ揚げのおひたし	○	油揚げ	ちりめんじゃこ			にんじん, 小松菜	キャベツ, もやし	水, さば削り節(だし), しょうゆ
6 火	五目汁		鶏肉			ごま油	にんじん, 小松菜	玉ねぎ, ごぼう, だいこん, えのきたけ	酒, 水, さば削り節(だし), 塩, しょうゆ
	高野豆腐のそぼろ丼		鶏肉, 凍り豆腐		米, 大麦, 砂糖	サラダ油	にんじん	しょうが, 干しいたけ, 玉ねぎ	水, 酒, みりん, しょうゆ, 水, さば削り節(だし)
	ごぼうのから揚げ	○			でん粉	大豆白絞油		ごぼう	みりん, しょうゆ, 塩
7 水	すまし汁		豆腐				にんじん, 小松菜	だいこん, えのきたけ	水, 昆布(だし), さば削り節(だし), みりん, 塩, しょうゆ
	きなこ揚げパン		きな粉		コッペパン, グラニュー糖, 砂糖	大豆白絞油			塩, 紙
	ささみじゃこサラダ	○	鶏肉	ちりめんじゃこ	砂糖	白ごま, ごま油	にんじん	きゅうり, もやし, キャベツ, しょうが	酒, しょうゆ, 酢
8 木	チキンポトフ		ベーコン, 鶏肉		じゃがいも	サラダ油	にんじん	しょうが, セロリー, 玉ねぎ, キャベツ	水, 鳥がら, ロリエ, 白ワイン, 塩, こしょう
	ひじきごはん		鶏肉, 大豆	干ひじき	米, 大麦, 砂糖	サラダ油	にんじん	ごぼう, 干しいたけ	水, 塩, しょうゆ, 酒, 水, みりん
	ししゃものごま揚げ	○		ししゃも	小麦粉, でん粉	大豆白絞油, 白ごま			水
9 金	豚汁		豚肉, 豆腐, 白みそ, 赤みそ		じゃがいも, こんにゃく	サラダ油	にんじん, 小松菜	だいこん, 長ねぎ	水, さば削り節(だし)
	梅わかめごはん			わかめ	米, 大麦			梅漬け	水
	鶏肉とじゃが芋の煮物	○	鶏肉, ちくわ		こんにゃく, じゃがいも, 砂糖	大豆白絞油	にんじん, 小松菜	水煮たけのこ, 玉ねぎ	酒, 水, さば削り節(だし), しょうゆ, 塩, みりん
12 月	大根サラダ				砂糖	サラダ油, ごま油	にんじん	だいこん, きゅうり, もやし	酢, しょうゆ, 塩, からし
	ドライカレー		豚肉, 大豆		米, 大麦, 小麦粉	サラダ油, ソイレブル	にんじん, ピーマン	にんにく, しょうが, セロリー, 玉ねぎ	カレー粉, 水, 赤ワイン, 水, 鳥がら, 塩, こしょう, ウスターソース, しょうゆ
	ホトトギスのドレッシングかけあじさいゼリー	○			砂糖	サラダ油	にんじん	キャベツ, きゅうり	酢, 塩, からし
13 火	ご飯				米, 大麦				水
	春巻き	○	豚肉		でん粉, はるさめ, 春巻きの皮	サラダ油, ごま油, 大豆白絞油	にら	しょうが, 水煮たけのこ, 干しいたけ	酒, 塩, こしょう, しょうゆ
	野菜の中華あえ				砂糖	ごま油, 白ごま	にんじん, 小松菜	もやし	しょうゆ, みりん
14 水	かきたまスープ		鶏肉, 鶏卵		でん粉		にんじん, 小松菜	玉ねぎ, 長ねぎ, もやし	水, 鳥がら, しょうが (スープ), 塩, こしょう
	シュガートースト				食パン, グラニュー糖, 砂糖	ソフトマーガリン			
	コーンシチュー	○	豚肉	牛乳	じゃがいも, 小麦粉	サラダ油, バター	にんじん	玉ねぎ, ホールコーン, クリームコーン	水, 鳥がら, 塩, こしょう
15 木	昆布サラダ			昆布	砂糖	ごま油	小松菜	もやし, キャベツ	酢, しょうゆ, からし
	ビビンバ		豚肉, 鶏卵		米, 大麦, 砂糖, こんにゃく	サラダ油, ごま油, 白ごま	にんじん, 小松菜	しょうが, にんにく, 水煮たけのこ, だいずもやし	水, 酒, しょうゆ, みりん, 塩, コチジャン
	チゲスープ	○	豚肉, 白みそ, 赤みそ				にんじん, にら	はくさい, キムチ漬, はくさい, えのきたけ	水, 鳥がら, しょうが (スープ), 酒, コチジャン, しょうゆ, みりん
16 金	のり塩ビーンズ		大豆	青のり	でん粉	大豆白絞油			塩
	きじ焼き丼		鶏肉		米, 大麦, 砂糖, でん粉				水, みりん, しょうゆ, 水, 酒
	おひたし	○					にんじん, 小松菜	もやし, キャベツ	水, さば削り節(だし), しょうゆ
19 月	けんちん汁		豆腐		こんにゃく, じゃがいも	ごま油	にんじん	ごぼう, だいこん, 長ねぎ	水, さば削り節(だし), 塩, しょうゆ
	ごはん				米, 大麦				水
	野沢菜のごま油炒め	○	赤魚		砂糖, でん粉	ごま油, 白ごま	野沢菜漬		
20 火	魚の照り焼き				砂糖, でん粉			長ねぎ, しょうが	しょうゆ, 酒, みりん, だし汁
	具だくさん汁		油揚げ, 豆腐, 白みそ, 赤みそ		こんにゃく, じゃがいも	サラダ油	にんじん, 小松菜	ごぼう, はくさい, だいこん	水, さば削り節(だし)
	黒砂糖パン				黒砂糖パン				
21 水	なすとじゃがいものチーズ焼き (ムサカ)	○	豚肉	チーズ	じゃがいも, 砂糖, 小麦粉	サラダ油	にんじん, ホールトマト	にんにく, 玉ねぎ, なす	赤ワイン, 塩, こしょう, 紙皿
	ひよこ豆のカレースープ		鶏肉, ひよこめ		砂糖	サラダ油	にんじん, 小松菜	玉ねぎ, キャベツ	水, 鳥がら, ロリエ, 塩, こしょう, カレー粉, ウスターソース
	ハヤシライス		豚肉		米, 大麦, 砂糖, 小麦粉	サラダ油, ソイレブル	にんじん, トマト, ピューレ	にんにく, しょうが, 玉ねぎ, セロリー, 水煮マッシュルーム	水, 水, 鳥がら, 赤ワイン, 塩, こしょう, ケチャップ, ウスターソース, しょうゆ
22 木	コールスローサラダ	○			砂糖	サラダ油	にんじん	キャベツ, きゅうり	酢, 塩, からし
	果物							さくらんぼ	
	五目うどん		豚肉, 油揚げ, ちくわ		うどん (無塩)		にんじん, 小松菜	干しいたけ, 玉ねぎ, 長ねぎ	水, 昆布(だし), さば削り節(だし), 塩, しょうゆ, みりん
23 金	とり天	○	鶏肉		小麦粉, でん粉	大豆白絞油, マヨネーズ風 (鶏卵不使用)			酒, うすくちしょうゆ, 水
	野菜のおかか和え		かつお節				にんじん, 小松菜	もやし, キャベツ	しょうゆ, みりん, だし汁
	かやくごはん		油揚げ		米, 大麦, こんにゃく, 砂糖	サラダ油	にんじん	ごぼう, 干しいたけ	水, 酒, うすくちしょうゆ, 水, みりん
26 月	肉じゃが煮	○	豚肉		じゃがいも, 砂糖, 麩	サラダ油	にんじん, 小松菜	玉ねぎ	酒, 水, さば削り節(だし), しょうゆ, 塩, みりん
	きびなごのから揚げ			きびなご	でん粉, 小麦粉	大豆白絞油		しょうが	しょうゆ, 酒, みりん
	ごはん				米, 大麦				水
27 火	カレーコロッケ	○	豚肉		じゃがいも, 小麦粉, パン粉	サラダ油, ソイレブル, 大豆白絞油	にんじん	玉ねぎ	塩, こしょう, カレー粉, 中濃ソース
	ゆで野菜の酢じょう油かけ				砂糖			キャベツ, きゅうり, もやし	しょうゆ, 酢, みりん
	切干し大根のみそ汁		豆腐, 白みそ, 赤みそ	わかめ			にんじん	切り干し大根, 長ねぎ	水, さば削り節(だし)
28 水	キャットライスのクリームソースかけ	○	鶏肉, えび, 調整豆乳	牛乳, 生クリーム	米, 大麦, 小麦粉	ソイレブル, サラダ油	にんじん	玉ねぎ, 水煮マッシュルーム	水, 塩, 水, 鳥がら, こしょう
	ひじきとコーンのサラダ		油揚げ	干ひじき	こんにゃく, 砂糖	ごま油	にんじん, 小松菜	キャベツ, はくさい, ホールコーン, しょうが	しょうゆ, 酢
	果物							かんきつ類	
29 木	ココアビスキュイパン		鶏卵		丸パン, 砂糖, 小麦粉	バター			ピュアココア
	マカロニスープ	○	ベーコン, 豚肉		じゃがいも, マカロニ	サラダ油	にんじん, 小松菜	玉ねぎ, キャベツ	水, 鳥がら, しょうが (スープ), ロリエ, 塩, こしょう, しょうゆ
	ツナ海藻サラダ		ツナ		砂糖	ごま油	にんじん	キャベツ, もやし, きゅうり	酢, しょうゆ, からし
30 金	豚肉とピーマンの中華丼		豚肉		米, 大麦, 砂糖, でん粉	サラダ油, ごま油	にんじん, ピーマン	にんにく, しょうが, 玉ねぎ, 水煮たけのこ	水, 酒, しょうゆ, オイスターソース, 塩, こしょう, 水, 鳥がら
	もやしスープ	○	鶏肉				小松菜	玉ねぎ, もやし	水, 鳥がら, しょうが (スープ), 酒, 塩, こしょう, しょうゆ
	りんごゼリー			寒天	砂糖			りんごジュース	水, カップ
30 日	揚げ大豆と塩昆布のごはん		大豆	昆布	米, 大麦, でん粉	大豆白絞油, 白ごま			水, うすくちしょうゆ
	千草卵焼き	○	鶏肉, 鶏卵		砂糖	サラダ油	にんじん	玉ねぎ, 干しいたけ	酒, 塩, しょうゆ
	ごまあえ				砂糖	白ねりごま, 白すりごま	にんじん, 小松菜	もやし, キャベツ	水, しょうゆ
じゃがいものみそ汁		油揚げ, 白みそ, 赤みそ		じゃがいも			玉ねぎ, 長ねぎ	水, さば削り節(だし)	