



令和4年6月 給食献立表



| 日  | 曜 | 主食                                | 主菜                      | 副菜  |            | 牛乳 | (赤の食品)<br>血や肉になる                | (黄の食品)<br>熱や力になる   | (緑の食品)<br>体の調子を整える   | ひとこと |
|----|---|-----------------------------------|-------------------------|---|------------|----|---------------------------------|--|--|------|
|    |   |                                   |                         | おかず・汁物<br>など                                      | 果物<br>デザート |    |                                 |  |  |      |
| 1  | 水 | ふたにくのしぐれごはん<br>あつあげのそぼろがけ         | ごもくスープ<br>ちゅうか風きゅうり     | ふたにく とりにく<br>あつあげ なたと<br>牛乳                       |            | 〇  | 米 麦 もち米<br>油 かたくり粉              | しょうが にんじん 玉ねぎ ごぼう<br>だいこん 長ねぎ さやいんげん<br>もやし きゅうり ちんげん菜       | <p><b>給食目標</b></p> <p>衛生に気をつけて食事をしよう</p> <p>[低学年]<br/>手をきれいに洗おう</p> <p>[中学年]<br/>身のまわりを清潔にして食事をしよう</p> <p>[高学年]<br/>身の回りを整頓し、清潔にして食事をしよう</p>  |      |
| 2  | 木 | カレーミートパン<br>★石のスープ                | チーズいりサラダ<br>★読書月間おすすめ   | ふたにく とりにく<br>レンズ豆 豆乳<br>チーズ 生クリーム 牛乳              |            | 〇  | コッペパン 油<br>じゃが芋 米粉<br>麦         | しょうが にんにく 玉ねぎ<br>マッシュルーム パセリ きゃべつ<br>きゅうり にんじん コーン           |  |      |
| 3  | 金 | すきやき丼                             | だいこんサラダ<br>くだもの         | ふたにく わかめ<br>とうふ<br>牛乳                             |            | 〇  | 米 麦 油<br>さとう                    | しょうが にんじん 玉ねぎ<br>しいたけ だいこん 長ねぎ<br>きゅうり ごぼう くだもの              |  |      |
| 6  | 月 | とりごぼうごはん<br>おこのみやきふうたまご           | とうふだんごスープ               | ふたにく とりにく<br>とうふ たまご あおのり<br>牛乳                   |            | 〇  | 米 麦 もち米<br>油 しらたま粉<br>マヨネーズ     | しょうが にんじん さやいんげん<br>ごぼう だいこん 長ねぎ<br>こまつな きゃべつ                |  |      |
| 7  | 火 | スパゲッティ<br>ラタトゥイユソース               | マセドアンサラダ<br>あじさいゼリー     | ベーコン とりにく<br>きんとき豆<br>牛乳                          |            | 〇  | スパゲッティ 油<br>米粉 じゃが芋<br>さとう      | しょうが にんにく 玉ねぎ セロリ<br>にんじん トマト缶 なす ピーマン<br>ズッキーニ きゅうり ジュース    |  |      |
| 8  | 水 | ブルコギ丼<br>韓国の料理                    | ビーフンスープ<br>くだもの         | ふたにく とりにく<br>とうふ<br>牛乳                            |            | 〇  | 米 麦 油<br>かたくり粉 ビーフン             | しょうが にんにく にんじん<br>玉ねぎ もやし なら ちんげん菜<br>くだもの                   |  |      |
| 9  | 木 | ハヤシライス                            | ★げんきサラダ<br>★読書月間おすすめ    | ふたにく<br>ベーコン 大豆<br>牛乳                             |            | 〇  | 米 麦 油<br>米粉                     | しょうが にんにく 玉ねぎ<br>マッシュルーム きゃべつ にんじん<br>セロリ えだまめ               |  |      |
| 10 | 金 | 一汁二菜<br>ごはん<br>サバのみそに             | けんちん汁<br>いそあえ           | とりにく サバ<br>油揚げ みそ のり<br>牛乳                        |            | 〇  | 米 麦 油<br>さとう じゃが芋               | しょうが ごぼう にんじん<br>だいこん 長ねぎ こまつな<br>きゃべつ                       |  |      |
| 13 | 月 | シナモントースト<br>ポークシチュー               | クルトンサラダ                 | ふたにく<br>きんとき豆<br>牛乳                               |            | 〇  | しょくパン 油<br>さとう じゃが芋<br>米粉 マーガリン | しょうが にんにく 玉ねぎ セロリ<br>にんじん トマト缶 ピーマン<br>マッシュルーム コーン きゃべつ きゅうり |  |      |
| 14 | 火 | ごはん<br>サワラのさいきょうやき                | じゃが芋のうまに<br>もやしのサラダ     | サワラ<br>みそ<br>牛乳                                   |            | 〇  | 米 麦 油<br>じゃが芋                   | しょうが にんにく 玉ねぎ<br>さやいんげん もやし きゅうり<br>にんじん                     |  |      |
| 15 | 水 | チンジャオロースー丼<br>中国の料理               | はるさめスープ<br>くだもの         | ふたにく とりにく<br>ベーコン とうふ<br>牛乳                       |            | 〇  | 米 麦 油<br>かたくり粉 はるさめ             | しょうが にんにく 玉ねぎ<br>にんじん たけのこ ピーマン<br>ちんげん菜 くだもの                |  |      |
| 16 | 木 | ジャンバラヤ<br>ポテトのチーズ焼き               | ★おとうさんのスープ<br>★読書月間おすすめ | ウィンナー ふたにく<br>とりにく ひよこ豆<br>牛乳 チーズ                 |            | 〇  | 米 麦 油<br>じゃが芋 マカロニ              | しょうが にんにく 玉ねぎ<br>にんじん ピーマン きゃべつ<br>コーン パセリ セロリ えのき           |  |      |
| 17 | 金 | ソースやきそば                           | わかめスープ<br>ヨーグルトケーキ      | ふたにく とりにく たまご<br>あおのり ヨーグルト わかめ<br>とうふ クリームチーズ 牛乳 |            | 〇  | ちゅうかめん 油<br>バター さとう<br>米粉       | にんじん 玉ねぎ きゃべつ<br>もやし ピーマン<br>長ねぎ レモン                         |  |      |
| 20 | 月 | 一汁二菜<br>きじやき丼                     | いなか汁<br>おひたし            | とりにく のり<br>油揚げ みそ<br>牛乳                           |            | 〇  | 米 麦 油<br>かたくり粉<br>じゃが芋 さとう      | しょうが にんじん ごぼう<br>だいこん 長ねぎ きゃべつ<br>こまつな                       |  |      |
| 21 | 火 | おかかふりかけごはん<br>シシャモのごまやき           | じゃが芋ととり肉のもの<br>にびたし     | とりにく カラフトシシャモ<br>油揚げ かつおぶし<br>牛乳                  |            | 〇  | 米 麦 油<br>ごま じゃが芋                | 玉ねぎ にんじん さやいんげん<br>はくさい こまつな<br>しいたけ                         |  |      |
| 22 | 水 | マーボーなす丼                           | はるさめサラダ<br>れいとうみかん      | ふたにく こんぶ<br>とうふ みそ<br>牛乳                          |            | 〇  | 米 麦 油<br>かたくり粉 はるさめ             | しょうが にんにく にんじん<br>玉ねぎ なす 長ねぎ きゃべつ<br>もやし きゅうり なら みかん         |  |      |
| 23 | 木 | きなこあげパン<br>★つった魚のスープ<br>★読書月間おすすめ | ツナいりサラダ                 | きなこ ツナ<br>ホキ ひよこ豆<br>牛乳                           |            | 〇  | コッペパン 油<br>さとう じゃが芋             | セロリ 玉ねぎ にんじん<br>マッシュルーム トマト缶 きゃべつ<br>きゅうり コーン パセリ            |  |      |
| 24 | 金 | 一汁二菜<br>ごはん<br>サケのこうみやき           | どさんこ汁<br>こんにゃくサラダ       | ふたにく サケ<br>油揚げ みそ<br>牛乳                           |            | 〇  | 米 麦 油<br>じゃが芋                   | しょうが にんにく 長ねぎ<br>だいこん にんじん 玉ねぎ<br>ごぼう コーン きゃべつ きゅうり          |  |      |
| 27 | 月 | チャーハン                             | たまごとコーンのスープ<br>のりしお大豆   | ふたにく とりにく<br>たまご 大豆 あおのり<br>牛乳                    |            | 〇  | 米 麦 油<br>かたくり粉 はるさめ             | しょうが にんにく にんじん<br>たけのこ 長ねぎ 玉ねぎ コーン<br>こまつな                   | ※くだものは、かんきつ類<br>やメロン・スイカなど<br>季節のものを使います。  |      |
| 28 | 火 | ひやしうどん<br>かきあげ                    | ゆでとうもろこし                | わかめ<br>ちくわ 大豆<br>牛乳                               |            | 〇  | うどん<br>さとう<br>小麦粉 油             | にんじん 玉ねぎ ごぼう<br>とうもろこし さやいんげん                                | ※材料の都合で献立を<br>変更することがあります。   |      |
| 29 | 水 | ドライカレーライス                         | フレンチサラダ                 | ふたにく<br>レンズ豆<br>牛乳                                |            | 〇  | 米 麦 油<br>米粉                     | しょうが にんにく 玉ねぎ セロリ<br>マッシュルーム トマト缶 干しぶどう<br>きゃべつ きゅうり コーン     | 【今月の平均栄養価】<br>エネルギー 605kcal<br>たんぱく質 23g<br>カルシウム 318mg<br>塩分 2.3g   |      |
| 30 | 木 | 一汁二菜<br>わかめごはん<br>ホッケのフライ         | じゃが芋のみそ汁<br>ひとしおやさい     | わかめ ホッケ<br>油揚げ みそ<br>牛乳                           |            | 〇  | 米 麦 油<br>小麦粉 パン粉<br>じゃが芋        | 玉ねぎ きゃべつ にんじん<br>きゅうり しめじ<br>しょうが                            |  |      |

「マセドアンサラダ」は、フランス語で、サイノメ切りにした具のサラダのことです。サイノメ切りにしたじゃが芋やきゅうりなどのやさいとゆでた金時豆がはいっています。

《読書月間》  
6月は読書月間です。物語の中にでてくる料理やごちそうをイメージしたメニューが給食に登場します。物語の世界を給食で楽しんでください。

～題材にした本～

2日(木)  
「せかいいちおいしいスープ」

9日(木)  
「サラダでげんき」

16日(木)  
「14ひきのあさごはん」

23日(木)  
「11ひきのねことへんなねこ」

ぜひ、読んでみてください。

