

# 6月 給食献立表

		牛乳	筋肉や血液、骨など体をつくるもと	熱、体を動かす力のもと	体の調子を整えるもの	1食分 - kcal たんぱく質g	
①	1 木	○	衣笠井 (油揚げの卵とじ丼)	油揚げ,★たまご	米,精麦,油,こんにやく,さとう,でん粉	わけぎ	826
			磯香和え	のり		にんじん,もやし,こまつな	33.8
			吉野汁	鶏肉,豆腐	でん粉	にんじん,だいこん,えのきたけ,長ねぎ	
			抹茶ミルクプリン	アガー,牛乳	さとう,生クリーム		
②	2 金	○	ごはん		米,精麦		767
			かつおと大豆の香り揚げ	かつお,大豆,あおのり	でん粉,油,さとう	しょうが	39.0
			切干大根の和え物	ハム	三温糖,ごま油	にんじん,もやし,切干大根	
			豆腐とわかめの味噌汁	豆腐,わかめ,みそ		えのきたけ,長ねぎ	
③	5 月	○	ごはん		米,精麦		763
			明日葉とツナのコロッケ	ツナ,白いんげん豆,牛乳,粉チーズ	油,じゃがいも,乾燥マッシュポテト,薄力粉,パン粉	にんじん,玉葱,明日葉	28.4
			キャベツの炒め物		油	キャベツ	
			小松菜ときのこのみそ汁	豆腐,みそ		しめじ,えのきたけ,こまつな	
④	6 火	○	みそそばごはん	鶏肉,みそ	米,精麦,油,さとう	しょうが,にんじん,グリーンピース	748
			ししゃものチーズ焼き	★ししゃも,粉チーズ	マヨネーズ (卵不使用)	にんにく	39.1
			おかか和え	かつお節		にんじん,もやし,こまつな	
			のっぺい汁	鶏肉,厚揚げ,竹輪	油,じゃがいも,でん粉	ごぼう,にんじん,長ねぎ	
⑤	7 水	○	コーンマヨトースト	チーズ	食パン,マヨネーズ (卵不使用),油	玉葱,ホールコーン	742
			ビーンズチャウダー	鶏肉,牛乳,レンズ豆	油,じゃがいも,米粉,生クリーム	にんにく,しょうが,玉葱,にんじん,しめじ,パセリ	33.2
			ツナサラダ	わかめ,ツナ	油,さとう	もやし,にんじん,玉葱	
⑥	8 木	○	ごはん		米,精麦		743
			魚のみそ焼き	さわら,みそ	さとう	長ねぎ	34.9
			じゃがいもと鶏肉の炒め煮	鶏肉,厚揚げ	油,じゃがいも,こんにやく,三温糖,ごま油,でん粉	にんにく,しょうが,だいこん,にんじん	
			けんちん汁	鶏肉,豆腐	ごま油,こんにやく,さといも	にんじん,ごぼう,だいこん,長ねぎ	
⑦	9 金	○	ごまだれピビン麺	豚肉,みそ	中華麺,油,さとう,★ごま,ごま油	にんにく,しょうが,もやし,にんじん,キムチ,玉葱,にら	818
			にんにく入り薬味ドレッシングサラダ		ごま油,サラダ油,さとう	にんじん,キャベツ,こまつな,長ねぎ,しょうが,にんにく	33.9
			あずき白玉	豆腐,あずき	白玉粉,さとう		
⑧	1 2 月	○	豚肉のしぐれ煮丼	豚肉	米,精麦,油,しらたき,焼きふ,さとう	玉葱,にんじん,えのきたけ,干し椎茸,しょうが,さやいんげん	732
			パリパリ油揚げと野菜の和え物	油揚げ,わかめ	さとう	もやし,にんじん	30.6
			沢煮椀	豚肉,豆腐		干し椎茸,にんじん,だいこん,こまつな	
			あじさいゼリー (カルピスゼリーのぶどうラッシュゼリーのせ)	寒天,カルピス	★ぶどうジュース,さとう		
⑨	1 3 火	○	黒糖パン		黒砂糖,パン		810
			ポテトのミートソース焼	大豆,豚肉,チーズ	油,さとう,バター,薄力粉,じゃがいも	にんにく,玉葱,にんじん,えのきたけ,トマトホール缶,トマトピューレ,パセリ	34.3
			コーンクリームスープ	ベーコン,牛乳,豆乳,粉チーズ	油,でん粉	にんじん,玉葱,しょうが,ホールコーン,クリームコーン缶,パセリ	
⑩	1 4 水	○	ごはん		米,精麦		760
			魚のごまみそあんかけ	さば,みそ	油,★ごま,さとう,でん粉	長ねぎ,しょうが	35.6
			おひたし	かつお節	ごま油,三温糖	もやし,にんじん,こまつな	
			豚汁	豚肉,みそ,豆腐	油,こんにやく,じゃがいも	にんじん,ごぼう,だいこん,長ねぎ	
⑪	1 5 木	○	カレーうどん	鶏肉	うどん,でん粉	にんじん,玉葱,長ねぎ,こまつな	726
			もやしのあえ物		サラダ油,さとう	もやし,にんじん,キャベツ,玉葱	30.2
			ポテトツナ揚げ	白いんげん豆,ツナ,ベーコン,粉チーズ,牛乳,あおのり,かつお節	じゃがいも,でん粉,油	キャベツ	
⑫	1 6 金	○	ガバオライス	鶏肉,豚肉,大豆	米,精麦,ごま油,さとう,でん粉	にんにく,しょうが,とうがらし,にんじん,玉葱,青ピーマン,赤ピーマン,黄ピーマン	747
			五目春雨スープ	豚肉,豆腐	油,緑豆はるさめ,でん粉	しょうが,玉葱,にんじん,たけのこ,干し椎茸,えのきたけ,チンゲンツアイ	31.6
			果物 (柑橘類)			★冷凍みかん	
⑬	1 9 月	○	ごはん		米,精麦		740
			いわしのねぎソースかけ	いわし	でん粉,油,さとう,油	長ねぎ	31.2
			からし和え	かつお節	さとう	こまつな,もやし,にんじん	
			いも団子汁	油揚げ,みそ	じゃがいも,でん粉	にんじん,玉葱,えのきたけ,長ねぎ	
⑭	2 0 火	○	ツナカレー	鶏肉,ツナ,脱脂粉乳	米,精麦,油,じゃがいも,バター,薄力粉	にんにく,しょうが,玉葱,にんじん	759
			海藻サラダ	海藻ミックス	油,ごま油,さとう	にんじん,もやし,こまつな	26.5
			果物 (さくらんぼ)			★さくらんぼ	
⑮	2 6 月	○	高野豆腐のそぼろ丼	鶏肉,大豆,高野豆腐	米,精麦,油,三温糖	しょうが,にんじん,干し椎茸,さやいんげん	745
			もやしのカレー風味		油,さとう	もやし,にんじん	36.6
			鶏ごぼう汁	鶏肉,竹輪,豆腐,みそ	油	ごぼう,にんじん,干し椎茸,えのきたけ,長ねぎ	
⑯	2 7 火	○	鶏肉と小松菜のトマトスパゲティ	ベーコン,鶏肉	スパゲッティ,油,さとう,薄力粉	にんにく,にんじん,玉葱,しめじ,トマトホール缶,トマトピューレ,こまつな	775
			バランスサラダ	ひじき,油揚げ,白いんげん豆	こんにやく,さとう,油	キャベツ,にんじん,もやし,ホールコーン	31.1
			ピーチヨーグルト	ヨーグルト	さとう	★黄桃缶	
⑰	2 8 水	○	豚肉と昆布の炊きこみごはん	豚肉,昆布,油揚げ	米,精麦,油,さとう	ごぼう,にんじん,干し椎茸,こまつな	744
			魚のさざれ焼き	鮭	マヨネーズ (卵不使用),パン粉		37.7
			ごま和え		さとう,★ごま	にんじん,もやし,こまつな	
			具だくさん汁	油揚げ,みそ	こんにやく	にんじん,だいこん,長ねぎ,えのきたけ,こまつな	
⑱	2 9 木	○	ツナピザトースト	ツナ,チーズ	食パン,油,マヨネーズ (卵不使用)	にんにく,しょうが,玉葱,エリンギ,トマトピューレ,青ピーマン	762
			小松菜のクリームシチュー	鶏肉,牛乳	油,じゃがいも,バター,薄力粉,生クリーム	しょうが,にんにく,玉葱,にんじん,しめじ,こまつな	33.4
			わかめサラダ	わかめ	油,ごま油,さとう	にんじん,もやし	
⑲	3 0 金	○	ごはん		米,精麦		738
			ごまとひじきのふりかけ	ひじき,かつお節	★ごま,さとう		30.4
			すき焼き煮	豚肉,豆腐	焼きふ,こんにやく,さとう	干し椎茸,えのきたけ,にんじん,はくさい,長ねぎ,こまつな	
			豆乳みそ汁	豆乳,みそ	じゃがいも	玉葱,にんじん,ホールコーン	

ポイント  
●1日(木) : 3年生が修学旅行で京都府・奈良県に行くことから、それぞれの郷土料理や特産品を取り入れました。各府県の味を楽しみましょう。  
●2日(金) : 6月4日は「むし歯予防の日」で、この日から1週間は「歯と口の健康週間」です。給食では、かつおや大豆、切干大根などかみごたえのある食材を使用し、よくかんで食べることを意識してもらいたいと思います。  
※6月21日(水) 22日(木) 23日(金)は期末考査のため、給食はありません。  
※魚や果物の種類は変更になる場合があります。予めご了承ください。