



# 6月分学校給食献立表



給食回数 18回

※ 天候などの食材の入荷状況により、献立・食材を変更する場合がありますがご了承をお願いします

校長 本田 仁

日	主食	牛乳	おかず	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	エネルギーたんぱく質 脂質
2火	チキンカレーライス	○	キャベツのメンソウサラダ 柑橘	牛乳, 鶏肉	七分つき米, 油, じゃがいも, 小麦粉, さとう	しょうが, にんにく, たまねぎ, セロリー, にんじん, トマト, キャベツ, きゅうり, ホールコーン, レモン, 柑橘	834 kcal 25.6 g 25.2 g
3水	ジャージャーうどん	○	中華風スープ パインケーキ	牛乳, 豚肉, 豚骨, 豆腐, 鶏卵	冷凍うどん, 油, さとう, でん粉, ごま油, バター, グラニュー糖, 小麦粉	きゅうり, もやし, にんにく, しょうが, たまねぎ, にんじん, たけのこ, だいこん, ねぎ, こまつな, レモン, パインアップル	784 kcal 29.1 g 30.0 g
4木	サンマー丼	○	野菜の中華あえ フルーツヨーグルト	牛乳, 豚肉, なた, ハム, プレーンヨーグルト	米, 油, さとう, ごま油, でん粉, 春雨	もやし, キャベツ, たまねぎ, こまつな, にんじん, 白菜, きゅうり, みかん・パインアップル・もも(缶)	742 kcal 16.5 g 26.2 g
5金	セサミトースト	○	キャベツサラダ チリビーンズシチュー	牛乳, 大豆, 豚肉	食パン, バター, さとう, ごま油, じゃがいも, 小麦粉	キャベツ, にんじん, たまねぎ, にんにく, トマト, パセリ	748 kcal 32.4 g 27.1 g
8月	ごはん	○	塩肉じゃが 白菜のみそ汁 柑橘	牛乳, 豚肉, けずりぶし, 凍り豆腐, 生揚げ	米, 油, じゃがいも, さとう, ごま油, あられふ	しょうが, にんじん, たまねぎ, グリンピース, 白菜, ねぎ, 柑橘	814 kcal 22.2 g 35.6 g
9火	豆腐入りキムチ丼	○	春雨スープ 冷凍みかん	牛乳, 豚肉, 豆腐, けずりぶし, ベーコン	米, 油, さとう, でん粉, ごま油, 春雨	にんにく, にんじん, たまねぎ, キャベツ, キムチ, たら, たけのこ, しょうが, ねぎ, こまつな, 冷凍みかん	795 kcal 22.2 g 31.6 g
10水	ごはん	○	酢鶏 わかめスープ りんごゼリー	牛乳, 鶏肉, うずら卵, 豆腐, わかめ, 粉寒天, 粉ゼラチン	米, でん粉, 油, じゃがいも, さとう, ごま油	しょうが, にんじん, たまねぎ, たけのこ, ピーマン, にんにく, ねぎ, りんごジュース	854 kcal 26.4 g 28.4 g
11木	★有機米ごはん ★有機米給食	○	鮭のマヨドレ焼き 和風サラダ けんちん汁	牛乳, 鮭, わかめ, 鶏肉, けずりぶし, 豆腐	米, パン粉, 油, さとう, ごま油, さといも	たまねぎ, パセリ, キャベツ, きゅうり, こまつな, にんじん, こんにゃく, ごぼう, だいこん, ねぎ	736 kcal 22.4 g 36.6 g
12金	ピザトースト	○	マカロニ入りサラダ ハンガリアンシチュー豚肉	牛乳, ベーコン, シュレッドチーズ, 豚肉	無塩食パン, マカロニ, 油, さとう, じゃがいも, 小麦粉	トマト, たまねぎ, キャベツ, にんじん, きゅうり, ピーマン	760 kcal 32.1 g 24.5 g
15月	ごはん ★脳の働き活性化給食	○	★魚のごま揚げ 野菜のからししょうゆあえ 揚げとわかめのみそ汁	牛乳, めかじき, けずりぶし, 油揚げ, わかめ	米, 小麦粉, パン粉, ごま油, じゃがいも	しょうが, こまつな, もやし, にんじん, ホールコーン, キャベツ	768 kcal 21.4 g 33.1 g
16火	★大豆入りスパゲティトースト ★脳の働き活性化給食	○	田舎風スープ メロン	牛乳, ベーコン, 豚肉, 大豆, ベーコン	スパゲッティ, 油, オリーブ油, 小麦粉, マカロニ	にんにく, たまねぎ, セロリー, にんじん, ピーマン, しょうが, パジル, キャベツ, メロン	770 kcal 23.3 g 33.6 g
22月	茶飯	○	さばの梅肉ソースがけ おひたし 根菜のみそ汁	牛乳, さば, けずりぶし, ベーコン, 油揚げ	七分つき米, でん粉, 米粉, 油, さとう, じゃがいも	しょうが, ねり梅, ねぎ, もやし, こまつな, にんじん, ごぼう, だいこん, こんにゃく	794 kcal 29.8 g 30.7 g
23火	セルフ作り焼きチキンバーガー	○	クリームシチュー 柑橘	牛乳, 鶏肉, ベーコン, 牛乳, 粉チーズ	ミルクパン, マーメレード, でん粉, 油, じゃがいも, 小麦粉	しょうが, キャベツ, にんじん, たまねぎ, グリーンピース, 柑橘	732 kcal 31.7 g 31.1 g
24水	つけ味噌ラーメン	○	コールスローサラダ 小松菜ケーキ	牛乳, 豚肉, 豚骨, ちくわ, 牛乳, コンデンスミルク	ラーメン, 油, ごま油, さとう, 小麦粉, バター	にんじん, もやし, にんにく, しょうが, 白菜, ねぎ, たら, キャベツ, ホールコーン, きゅうり, こまつな	800 kcal 24.1 g 29.4 g
25木	わかめごはん	○	魚のフライ ひじきの煮つけ とうがんのすまし汁	牛乳, わかめ, 鮭, 干ひじき, 油揚げ, こんぶ, けずりぶし, 豆腐	米, 小麦粉, パン粉, 油, 三温糖, あられふ	にんじん, れんこん, こんにゃく, とうがん, 万能ねぎ	771 kcal 22.0 g 35.4 g
26金	チリコンカンドッグ	○	コーンポタージュ フレンチサラダ	牛乳, 豚肉, 大豆, ひよこまめ, ベーコン, 鶏肉, 牛乳, 生クリーム	コッペパン, 油, 小麦粉, さとう, バター, 三温糖	にんにく, たまねぎ, にんじん, クリームコーン, ホールコーン, グリンピース, キャベツ, きゅうり, りんご	730 kcal 33.4 g 28.3 g
29月	パエリア	○	ナスのトマトソース焼き 大豆と野菜のコンソメスープ	牛乳, 鶏肉, いか, 豚肉, ウィンナー, 大豆	七分つき米, オリーブ油, 油, さとう, パン粉	にんにく, たまねぎ, にんじん, レモン, なす, しょうが, トマト, 白菜, パセリ	739 kcal 23.6 g 31.6 g
30火	★夏越しごはん ★夏越しの献立給食	○	じゃがいものうま煮 小玉すいか	牛乳, ちくわ, けずりぶし, 豚肉	七分つき米, 黒米, 小麦粉, 米粉, 油, さとう, じゃがいも	たまねぎ, にんじん, ピーマン, かぼちゃ, こんにゃく, さやいんげん, 小玉すいか	858 kcal 21.8 g 26.7 g

～ お知らせ ～  
※6月1日 振替休業日、17日、18日、19日 期末考査のため給食はありません。

★15日,16日 脳の働き活性化給食  
魚や大豆に含まれる栄養素には、脳のやる気を引き出す、精神を安定させる、集中力を上げる働きがあります。

★30日 夏越しの祓(はらえ)給食  
夏越しごはんは、雑穀ごはんの上に夏野菜を使った「茅の輪」をイメージした丸い食材をのせた行事食です。食べることで無病息災を祈ります。



6月は食育月間です。毎日の食事について考え、健康なからだづくりにつなげましょう。

