

	主食(じゅしょく) 主菜(しゅさい) 副菜(ふくさい) くわものなど	牛乳 赤体を作る	黄 エネルギーのもとになる	緑 体の調子を整える	エネルギー たんぱく質 (中等量)	お知らせ	
3 火	胚芽米ごはん 骨太ひりかけ 豆アジのから揚げ ピリ辛肉じゃが		牛乳 ちりめんじゃこ かつおだし、塩昆布、 アヒル肉	七分つき米、 ごま油、砂糖、でん粉油、 じゃがいも、ごま油	しょうが、ねぎ、にんにく、たまねぎ、 にんじん、こんにゃく、にら	644 kcal 29.6 g	6月は「食育月間」で、毎月19日は「食育の日」です。子どもたちにとって、健全な食生活を送ることはとても大切です。心身の成長にも大きく影響しますので、この機会に普段の食生活を見直してみませんか。
4 水	ピピンバ 春雨スープ 冷凍みかん		牛乳 豚肉、たまご、とり肉	七分つき米、 ごま油、砂糖、ごま油、 春雨	にんにく、しょうが、ねぎ、たけのこ、 ごま油、にんじん、いわしもやし、 たまねぎ、えのき、たまねぎ、冷凍みかん	568 kcal 24.5 g	また、6月4日から 10日は「歯と口の健康週間」です。食事の時にはしっかりと かんで、健康な生活を送りましょ。
5 木	ミルクパン マカロニグラタン トマトスープ		牛乳 とり肉、エビ、ピザチーズ、 ベーコン	ミルクパン、 マカロニパター、 小麦粉、パン粉、 じゃがいも	たまねぎ、マッシュルームパセリ、 にんじん、トマト	618 kcal 28.5 g	
6 金	ごはん ユーリンチー わかめスープ もやしのごま風味		牛乳 とり肉、豆腐、わかめ	米、 でん粉油、砂糖、 ごま油、ごま	しょうが、ねぎ、にんじん、たまねぎ、 しめじ、こまつな、もやし、にら	636 kcal 23.5 g	
9 月	スパゲッティナポリタン じゃが芋サラダ 米粉のきな粉蒸しケーキ		牛乳 豚肉、ウインナー、きな粉、 豆乳	スパゲッティ、 油、じゃがいも、砂糖、米粉	にんにく、たまねぎ、しめじ、 ビーマン、にんじん、ホールトマト、 きゅうり	628 kcal 22.5 g	11日(水)入梅(にゅうばい) 6月11日は入梅です。
10 火	ごはん カツオの磯揚げ なすのみそ汁 昆布サラダ		牛乳 カツオ、唐辛子、油揚げ、 わかめみそ、塩昆布	米、 でん粉油、砂糖、 じゃがいも、ごま油	しょうが、たまねぎ、なす、もやし、 キャベツ、にんじん	605 kcal 30.4 g	入梅は、梅雨の季節に入る最初の日とされています。実際の「梅雨入り」とは若干異なりますが、農作業などの目安として、古くから重要視されていました。
11 水	梅わかめごはん サラワの野菜あんかけ かきたま汁 キャベツの海苔和え		牛乳 わかめ、サラワ、豆腐、 たまごのり	米、 油、砂糖、でん粉、ごま油	梅干し、しょうが、にんじん、もやし、 ビーマン、ねぎ、たまねぎ、こまつな、 キャベツ	563 kcal 28.0 g	11日「梅わかめごはん」は、梅を入れてさっぱりといただきます。
12 木	三色ピラフ なすとボテトのミートグラタン ABCスープ		牛乳 とり肉、豚肉、大豆、 ピザチーズ、ウインナー	米、 油、じゃがいも、小麦粉、 パン粉、マカロニ	にんにく、たまねぎ、にんじん、マッシュルーム、ホールコーン、枝豆、 なす、ホールトマト、キャベツ	601 kcal 26.4 g	
13 金	セサミトースト ピーンズシチュー スタミナサラダ		牛乳 豚肉、白いんげん豆	無塩食パン、 ごま油、砂糖、 バター、油、じゃがいも、 小麦粉	にんにく、にんじん、たまねぎ、 ホールトマト、セロリ、もやし、 きゅうり、しょうが	648 kcal 23.6 g	16日(月) 「カレーライスはこわいぞ」 「角野栄子の小さなおはけシリーズ」 おはけのアッチのように、給食室でもみんなが喜んでくれる、おいしくカレーライスを作ります。
16 月	ポークカレーライス 海そうサラダ 冷凍みかん		牛乳 豚肉、海そうミックス	米、 油、じゃがいも、小麦粉、 ごま油、砂糖	にんにく、しょうが、たまねぎ、 にんじん、マッシュルーム、 ホールトマト、セロリ、キャベツ、 たいこん、冷凍みかん	633 kcal 20.7 g	17日(火) 「トットちゃんの15つぶのだいす」 戦争が激しくなり、1日を15つぶの大豆で過ごすトットちゃん。この本を通して、平和で満足に食べられるありがたさを伝えたいです。
17 火	青菜とひき肉の焼きそば 大豆とじゃこの甘辛揚げ さくらんぼ		牛乳 豚肉、とり肉、大豆、 ちりめんじゃこ	蒸し中華めん、 でん粉、ごま油、油、砂糖、 ごま	にんにく、しょうが、たまねぎ、 にんじん、だけのこ、じいだ(げ)、(乾)、 キャベツ、もやし、チンゲン菜、 さくらんぼ	571 kcal 25.9 g	18日(水) 「すいかのたね」 ばばはあちゃんがすいかを種から育てます。
18 水	キャロットライスの クリームソースかけ コーンサラダ 小玉すいか		牛乳 とり肉、エビ、生クリーム	米、 油、バター、小麦粉、砂糖	にんじん、たまねぎ、しめじ、 キャベツ、ホールコーン、小玉すいか	609 kcal 20.0 g	19日(木) 「19の語呂合わせから 毎月19日は「食育の日」です。
19 木	明日葉パン サケの和風チーズボテト チキントマトシチュー 糸巣天のレモン酢和え		牛乳 サケ、ピザチーズ、とり肉、 ひよこまめ、糸巣天	あしたばパン、 油、じゃがいも、砂糖、 小麦粉	たまねぎ、バセリ、にんじん、 トマト、ホールトマト、キャベツ、こまつな、レモン	603 kcal 29.4 g	6月の食育の日献立は、 19日(木)東京都の島の特産品を使った献立です。 明日葉・糸巣天は、伊豆大島の特産品です。 小松菜は、東京都江戸川区産を使います。
20 金	たこめし サバの塩焼き 生揚げのみそ汁 ごま酢和え		牛乳 たこ、油揚げ、サバ生揚げ、 みそ	米、 じゃがいも、もやし、ごま油、 砂糖、ごま油	しょうが、にんじん、えのきだけ にんじん、たまねぎ、ねぎ、もやし、 きゅうり	591 kcal 35.4 g	
23 月	シシューイヌ イヌマドウチ にんじんのしりしり ちんすこう		牛乳 豚肉、こんぶ、豚肉、 かまぼこ、みそ、生揚げ、 ソラ、たまご	米、 油、ごま油、小麦粉、 砂糖、ラード	にんじん、だいこん、こんにゃく、 ねぎ、もやし	580 kcal 22.5 g	6月23日は「沖縄慰靈の日」です。1945年沖縄本土で行われた戦いで、多くの人が悲しい思いをしたことを忘れないよう、平和を祈る日とされています。給食で沖縄料理を味わいながら、平和について考えもらいたいです。
24 火	ココア揚げパン ポトフ ベンネソティー		牛乳 ベーコン、豚肉、ひよこまめ	コッペパン、 油、砂糖、じゃがいも、 パン	にんにく、にんじん、たまねぎ、 千葉ベジ、こまつな、ビーマン、 赤ビーマン、黄ビーマン、 マッシュルーム	576 kcal 19.8 g	
25 水	二色そろごはん オニオンスープ あじさいゼリー		牛乳 とり肉、じゃがいも、 ベーコン、粉蒸天、カラビス	米、 油、砂糖、ごま油	切り干しだいこん、しょうが、 こまつな、にんじん、もやし、 たまねぎ、ぶどうジュース	580 kcal 27.3 g	
26 木	ジャージャーメン じゃがいもくん		牛乳 豚肉、とり肉、大豆、みそ、 ハム、ダイスチーズ	蒸し中華めん、 油、砂糖、でん粉、じゃがいも	にんにく、しょうが、たまねぎ、 にんじん、だけのこ、 きゅうり、もやし	596 kcal 27.3 g	
27 金	有機米のごはん サケのみぞマヨネーズ焼き けんちん汁 キャベツじゃこサラダ		牛乳 サケ、みそ、とり肉、豆腐、 ちりめんじゃこ	有機米、 砂糖、ごま油	ごぼう、にんじん、だいこん、 こんにゃく、ねぎ、キャベツ、 きゅうり、もやし	563 kcal 30.0 g	
30 月	スパイシートマトライス じゃが芋のハニーサラダ 小玉すいか		牛乳 豚肉、とり肉、大豆、 ポークハム	米、 油、米粉、砂糖、 じゃがいも、はちみつ	にんにく、たまねぎ、マッシュルーム、 トマト、ホールトマト、枝豆、にんじん、 きゅうり、小玉すいか	606 kcal 22.5 g	