



6月献立表



日	曜	献立	牛乳	エネルギー たんぱく質
1	土	スタミナ焼肉丼 オレンジジュース パナナ お茶	-	761 kcal 22.9 g
3	月	回鍋肉丼 春雨スープ みかんゼリー	○	801 kcal 28.0 g
4	火	* 振替休業日 *	-	-
5	水	<u>歯と口の健康週間①*かみかみ献立</u> ポークカレーライス 茎わかめのサラダ 果物（河内晩柑予定）	○	862 kcal 23.4 g
6	木	<u>歯と口の健康週間②*かみかみ献立</u> パエリア 野菜スープ キャラメルビーンズ	○	803 kcal 32.7 g
7	金	<u>歯と口の健康週間③*カルシウムたっぷり献立</u> こぎつねうどん シャキシャキサラダ 白ごまミルクかん	○	789 kcal 29.8 g
10	月	<u>開校記念お祝い給食</u> 赤飯 鶏肉の照り焼き かみかみあえ すまし汁	○	805 kcal 34.1 g
11	火	<u>入梅</u> 梅若ごはん いわしのカレー風味焼き ごま酢あえ かぼちゃの味噌汁	○	792 kcal 32.2 g
12	水	チリビーンズライス みそドレサラダ 果物（メロン予定）	○	852 kcal 28.0 g
13	木	ココアパン なすとポテトのミートグラタン コーンクリームスープ	○	909 kcal 32.5 g
14	金	親子丼 ごま味噌汁 果物（ティータパイン予定）	○	849 kcal 30.9 g
17	月	豚キムチ丼 トックスープ あじさいポンチ	○	835 kcal 26.8 g
18	火	ごはん 生揚げの味噌炒め ひじきのピリ辛サラダ 果物（冷凍みかん予定）	○	881 kcal 33.4 g
19	水	<u>食育の日(世界の料理*イギリス)</u> ガーリックライス フィッシュ&チップス スコッチブロス（野菜と麦のスープ）	○	845 kcal 34.2 g
20	木	ハニートースト ポークシチュー ひよこ豆のサラダ	○	817 kcal 28.1 g
21	金	<u>(1日早い…)夏至</u> たこめし 肉じゃが おろしポン酢あえ	○	773 kcal 28.5 g
24	月	鶏五目ごはん ししゃもの南蛮だれがけ 豆腐の味噌汁 果物（冷凍パイン予定）	○	797 kcal 28.3 g
25	火	いか入りソースやきそば もやし坦々スープ 果物（プラム予定）	○	749 kcal 33.7 g
26	水	ごはん 擬製豆腐 茎わかめのきんぴら 味噌汁	○	764 kcal 30.5 g
27	木	ナン キーマカレー フルーツヨーグルト	○	779 kcal 31.9 g
28	金	麻婆なす丼 春雨サラダ 果物（さくらんぼ予定）	○	775 kcal 23.5 g

* 食材の購入・学校行事などにより、献立を変更することがあります。あらかじめご了承下さい。

< 令和元年度6月詳細献立表 >

日	献立名	牛乳	おもに体の組織をつくる		おもに体の調子を整える				おもにエネルギーになる	
			1群	2群	3群	4群	5群	6群		
1土	スタミナ焼肉丼	-	豚肉		にんじん,赤ピーマン,小松菜	キャベツ,もやし,玉ねぎ,しめじ,りんご缶,しょうが			米,麦,砂糖	油,ごま
	オレンジジュース					オレンジジュース				
	バナナ お茶					バナナ				
3月	回鍋肉丼	○	豚肉,みそ		にんじん,ピーマン	しょうが,にんにく,キャベツ,たけのこ,しいたけ,ねぎ			米,麦,砂糖,澱粉	油
	春雨スープ		鶏肉		にんじん,小松菜	しいたけ,ねぎ			緑豆春雨	油
	みかんゼリー		ゼラチン	寒天		みかん缶,オレンジジュース			砂糖	
5水	ポークカレーライス	○	豚肉		にんじん	しょうが,にんにく,玉ねぎ,りんご缶			米,麦,じゃがいも,はちみつ,小麦粉	油,バター
	茎わかめのサラダ			茎わかめ,糸寒天	にんじん	もやし,きゅうり			砂糖	ごま油
	河内晩柑					河内晩柑				
6木	パエリア	○	鶏肉,えび,いか,あさり		にんじん,ピーマン,おひーマン	にんにく,玉ねぎ,マッシュルーム			米,麦	バター,油
	野菜スープ		ベーコン		にんじん,小松菜	キャベツ,玉ねぎ,しょうが				油
	キャラメルビーンズ		大豆	牛乳					砂糖	アーモンドバター
7金	こぎつねうどん	○	鶏肉,油揚げ	昆布(だし)	にんじん,小松菜	しいたけ,玉ねぎ			うどん,砂糖	
	シャキシャキサラダ		ツナ		にんじん	キャベツ,きゅうり			じゃがいも,砂糖	油
	白ごまミルクかん			寒天,牛乳,生クリーム					砂糖	ごま
10月	赤飯		ささげ						米,もち米	ごま
	鶏肉の照り焼き	○	鶏肉						砂糖,澱粉	
	かみかみあえ		さきいか		にんじん	大根,きゅうり			砂糖	ごま
	すまし汁		豆腐	わかめ,昆布(だし)		えのきたけ,ねぎ			ふ	
11火	梅若ごはん	○		わかめ		梅			米	ごま
	いわしのカレー風味焼き		いわし						パン粉	油
	ごま酢あえ		みそ		にんじん	もやし,ごぼう,きゅうり			砂糖	ごま
	かぼちゃの味噌汁		みそ		かぼちゃ	キャベツ,ねぎ				
12水	チリビーンズライス	○	豚肉,ベーコン,大豆	チーズ	にんじん	にんにく,玉ねぎ			米,麦,砂糖,小麦粉	バター,油
	みそドレサラダ		みそ		にんじん	キャベツ,きゅうり,もやし			砂糖	油
	メロン					メロン				
13木	ココアパン	○							ココアパン	
	なすとポテトのミートグラタン		豚肉	チーズ	にんじん	なす,しょうが,にんにく,玉ねぎ			じゃがいも,砂糖,小麦粉	油,バター
	コーンクリームスープ		鶏肉	牛乳	にんじん,ハセリ	玉ねぎ,とうもろこし			コーンスターチ	油
14金	親子丼	○	鶏肉,卵	のり	にんじん	玉ねぎ,しいたけ			米,麦,砂糖,澱粉	
	ごま味噌汁		みそ		にんじん	大根,ごぼう,ねぎ			じゃがいも,こんにゃく	ごま油
	ティータイン					パインアップル				
17月	豚キムチ丼	○	豚肉		にんじん,にら	しょうが,にんにく,玉ねぎ,もやし,キャベツ,白菜キムチ,ねぎ			米,麦,砂糖,澱粉	油
	トックスープ		鶏肉		にんじん,小松菜	大根,しいたけ,ねぎ,しょうが			トック	油
	あじさいポンチ			寒天		ぶどうジュース,ナタデココ,もも缶			砂糖	
18火	ごはん	○							米	
	生揚げの味噌炒め		生揚げ,豚肉,みそ		にんじん,小松菜	にんにく,しょうが,キャベツ,玉ねぎ,たけのこ,しいたけ			砂糖,澱粉	油
	ひじきのピリ辛サラダ		ツナ	ひじき	にんじん	キャベツ,きゅうり			砂糖	油
	冷凍みかん					みかん				
19水	ガーリックライス	○	鶏肉		にんじん	にんにく,玉ねぎ,とうもろこし,マッシュルーム			米,麦	油
	フィッシュ&チップス		ホキ						小麦粉,砂糖,じゃがいも	油
	スコッチブロス		ベーコン		にんじん,小松菜	キャベツ,玉ねぎ,しょうが			大豆	油
20木	ハニートースト	○							食パン,はちみつ,砂糖	バター
	ポークシチュー		豚肉	生クリーム	にんじん,小松菜	しょうが,にんにく,玉ねぎ,マッシュルーム			じゃがいも,小麦粉,砂糖	油,バター
	ひよこ豆のサラダ		ひよこ豆		にんじん	キャベツ,もやし,きゅうり,玉ねぎ			砂糖	油
21金	たこめし	○	たこ,油揚げ	昆布(だし)	にんじん				米,もち米,砂糖	
	肉じゃが		豚肉	昆布(だし)	にんじん,さやいんげん	玉ねぎ			じゃがいも,白滝,砂糖	油
	おろしポン酢あえ				小松菜,にんじん	キャベツ,もやし,大根,レモン汁			砂糖	
24月	鶏五目ごはん	○	鶏肉,油揚げ	昆布(だし)	にんじん	ごぼう,しいたけ			米,砂糖	油
	ししゃもの南蛮だれがけ			ししゃも		玉ねぎ			澱粉,小麦粉,砂糖	油
	豆腐の味噌汁		豆腐,みそ	わかめ		大根,ねぎ				
	冷凍パイ					パイ				
25火	いか入りソースやきそば	○	豚肉,いか	のり	にんじん	しょうが,にんにく,玉ねぎ,キャベツ			中華めん	油
	もやし担々スープ		豚肉,豆腐,みそ		にら,にんじん	しょうが,もやし,ねぎ				油,ごま
	プラム					プラム				
26水	ごはん	○							米	
	揚げ豆腐		豆腐,鶏肉,卵		にんじん	ねぎ,たけのこ,しいたけ			砂糖,澱粉	油
	茎わかめのきんぴら 味噌汁		豚肉 油揚げ,みそ	茎わかめ 小松菜	にんじん 小松菜	キャベツ,ねぎ			こんにゃく,砂糖	油,ごま
27木	ナン	○							ナン	
	キーマカレー		豚肉,大豆		ピーマン,赤ピーマン,にんじん	しょうが,にんにく,セロリ,玉ねぎ			小麦粉	油,バター
	フルーツヨーグルト			ヨーグルト		みかん缶,もも缶,パイナップル			砂糖	
28金	麻婆なす丼	○	豚肉,生揚げ,みそ		ピーマン,にんじん	なす,しょうが,にんにく,玉ねぎ,ねぎ			米,麦,砂糖,澱粉	油
	春雨サラダ				にんじん	もやし,きゅうり			緑豆春雨,砂糖	油
	さくらんぼ					さくらんぼ				