

# 6月 給食予定献立表

日	曜	献立名		飲み物	赤のなかま (血や肉になる)	黄色のなかま (熱や力のもとになる)	緑のなかま (体の調子を整える)	エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物
		主食	おかず・デザート					
1	木	麻婆丼	糸寒天の中華和え グレープゼリー	牛乳	牛乳、鶏肉、絹ごし豆腐、寒天、冷凍わかめ	水稲穀粒(精白米)、油、上白糖、かたくり粉、ごま油、白ごま(いり)	にんにく(りん茎)、しょうが、玉葱、たけのこ(ゆで)、にんじん、干し椎茸、しょうが、にら、きゅうり、もやし、ぶどうストレートジュース	567 kcal 20.4 g 14.8 g 93.7 g
2	金	ごはん	味噌汁 さけのマヨチーズ焼き こんにやくサラダ	牛乳	牛乳、さけ、ピザ用チーズ、冷凍わかめ	水稲穀粒(精白米)、マヨネーズ(全卵型)、糸こんにやく、白ごま(いり)、油、上白糖	にんにく、パセリ、キャベツ、きゅうり、にんじん、もやし、ほうれんそう、えのきたけ、ねぎ	566 kcal 27.6 g 18.5 g 75.6 g
5	月	チリコンカンライス	レタスと卵のスープ コロコロサラダ	牛乳	牛乳、鶏肉、いんげんまめ(乾)、ひよこまめ(乾)、レンズまめ(乾)、たまご	水稲穀粒(精白米)、油、上白糖、薄力粉、じゃがいも、かたくり粉	玉葱、にんにく(りん茎)、にんじん、トマト缶詰(ダイス)、しょうが、トマトフォンデュ、しょうが、きゅうり、とうもろこし缶詰(ホム)、レタス、ほうれんそう	612 kcal 23.0 g 16.1 g 101.6 g
6	火	ねぎ塩豚丼	けんちん汁 ごま焼きししゃも	牛乳	牛乳、豚肉、木綿豆腐、ししゃも(生干し)	水稲穀粒(精白米)、油、かたくり粉、ごま油、上白糖、板こんにやく、白ごま(いり)、ごま(乾)	玉葱、キャベツ、もやし、ねぎ、にんにく(りん茎)、レモン(果汁、生)、だいこん、ごぼう、にんじん、えのきたけ、こまつな	597 kcal 26.1 g 19.8 g 82.3 g
7	水	ごはん	五目肉じゃが 野菜のちりめん和え	牛乳	牛乳、豚肉、油揚げ、ちりめんじゃこ	水稲穀粒(精白米)、じゃがいも、糸こんにやく、上白糖、ごま油	玉葱、にんじん、干し椎茸、グリーンピース(冷凍)、こまつな、キャベツ、もやし	594 kcal 24.5 g 16.2 g 96.1 g
8	木	ごはん	味噌汁 うめ〜つくね のり和え	牛乳	牛乳、木綿豆腐、鶏肉、たまご、きざみのり、カットわかめ	水稲穀粒(精白米)、パン粉(生)、上白糖、白ごま(いり)、油、じゃがいも	ねぎ、カリカリ梅、きざみ、しょうが、こまつな、キャベツ、えのきたけ、にんじん	537 kcal 22.3 g 15.2 g 82.9 g
9	金	焼きカレーパン	A B C スープ フルーツポンチ	牛乳	牛乳、鶏肉、大豆(国産、乾)、ベーコン	ミルクパン、油、マカロニ・スパゲッティ、じゃがいも、上白糖	玉葱、にんじん、セロリー、にんにく(りん茎)、キャベツ、エリンギ、しょうが、パセリ、みかん缶(果肉のみ)、黄桃(缶詰果肉)ダイス、パイナップル(缶詰)、レモン(果汁、生)	564 kcal 22.3 g 18.5 g 83.9 g
12	月	キムチチャーハン	トック入りスープ 中華ドレッシングがけ	牛乳	牛乳、豚肉、鶏肉、たまご	水稲穀粒(精白米)、油、ごま油、三温糖、ごま(いり)、トック、かたくり粉	しょうが、にんにく(りん茎)、にんじん、ねぎ、はくさい(キムチ漬け)、青ピーマン、きゅうり、キャベツ、とうもろこし缶詰(ホム)、たけのこ(ゆで)、干し椎茸、しょうが	567 kcal 20.1 g 16.3 g 88.0 g
13	火	コーンピラフ	和風ミネストローネ サーモンのハーブパン粉焼き	牛乳	牛乳、鶏肉、さけ、パルメザンチーズ	水稲穀粒(精白米)、油、パン粉(生)、パン粉(乾燥)、オリーブ油、おおむぎ(押麦)	にんじん、玉葱、とうもろこし缶詰(ホム)、マッシュルーム、にんにく(りん茎)、だいこん、キャベツ、しょうが汁、ねぎ	608 kcal 27.9 g 18.9 g 84.0 g
14	水	ぶどうパン	ハンガリアンシチュー キャベツとコーンのソテー	牛乳	牛乳、ベーコン、鶏肉、いんげんまめ(乾)	ぶどうパン、油、じゃがいも、薄力粉、有塩バター	玉葱、しょうが、にんじん、トマト缶詰(ホール)、キャベツ、ほうれんそう、ほんしめじ、とうもろこし缶詰(ホム)	588 kcal 21.1 g 20.9 g 87.3 g
15	木	あじのそぼろ丼	根菜キムチ汁 みかんゼリー	牛乳	牛乳、あじ、鶏肉、豚肉、木綿豆腐、寒天	水稲穀粒(精白米)、油、三温糖、じゃがいも、板こんにやく、白ごま(すり)、白ごま(練り)、上白糖	しょうが、ごぼう、玉葱、にんじん、ねぎ、だいこん、干し椎茸、はくさい(キムチ漬け)、パプリカ、濃縮還元ジュース	610 kcal 25.3 g 17.2 g 92.8 g
16	金	わかめごはん	かきたま汁 豚肉とキャベツみそ炒め	牛乳	牛乳、わかめごはんの素、豚肉、絹ごし豆腐、たまご	水稲穀粒(精白米)、油、三温糖、かたくり粉、ごま油	しょうが、にんにく(りん茎)、玉葱、にんじん、キャベツ、もやし、エリンギ、赤ピーマン、青ピーマン、ねぎ、こまつな	565 kcal 21.9 g 16.8 g 84.3 g
19	月	ドライカレー	ごまだれ海藻サラダ みかんヨーグルト	牛乳	牛乳、鶏肉、大豆(国産、乾)、カットわかめ、ヨーグルト(全脂無糖)	水稲穀粒(精白米)、油、有塩バター、薄力粉、白ごま(いり)、上白糖、ごま(ねり)	玉葱、にんじん、青ピーマン、にんにく(りん茎)、しょうが、セロリー、トマトフォンデュ、キャベツ、きゅうり、もやし、温州蜜柑缶詰(果肉)、レモン(果汁、生)	597 kcal 20.9 g 18.0 g 94.6 g
20	火	~ 峡田小学校 開校記念日メニュー ~ 赤飯	すまし汁 鶏肉のみそやき 和風コーンサラダ	牛乳	牛乳、ささげ(乾)、鶏肉、木綿豆腐	水稲穀粒(精白米)、もち米、黒ごま(いり)、上白糖、焼きふ(親世ふ)	キャベツ、もやし、きゅうり、にんじん、とうもろこし缶詰(ホム)、だいこん、玉葱、ねぎ、こまつな	562 kcal 22.8 g 17.8 g 79.1 g
22	木	なすとトマトのスパゲッティ	じゃがいものハニーサラダ 小玉すいか	牛乳	牛乳、ベーコン、パルメザンチーズ	スパゲッティ、ハーブ、油、有塩バター、揚げ油、じゃがいも、はちみつ	玉葱、にんじん、なす、トマト缶詰(ホール)、にんにく(りん茎)、パセリ、にんじん、きゅうり、キャベツ、すいか S	578 kcal 18.7 g 21.4 g 83.3 g
23	金	チャプチェどん	いかのチリソース パイナップル	牛乳	牛乳、豚肉、いか	水稲穀粒(精白米)、普通はるさめ(乾)、三温糖、ごま油、油、かたくり粉、じゃがいも、上白糖	玉葱、にんじん、チンゲンツァイ、もやし、しょうが、にんにく(りん茎)、ねぎ、パイナップル 6玉	681 kcal 24.9 g 17.4 g 111.8 g
26	月	塩ラーメン	ジャンボ揚げ餃子 冷凍みかん	牛乳	牛乳、むきえび、いか、豚肉、カットわかめ、豚肉	むし中華めん(油付き)、油、ごま油、ぎょうざの皮	しょうが、にんにく(りん茎)、にんじん、もやし、玉葱、ねぎ、干し椎茸、しょうが、にら、キャベツ、冷凍みかん M	651 kcal 27.1 g 22.1 g 87.3 g
27	火	メキシカンピラフ	豆乳みそスープ バジルドレッシングサラダ	牛乳	牛乳、鶏肉、ウィンナー、ベーコン、白花生(乾)、豆乳	水稲穀粒(精白米)、油、有塩バター、じゃがいも、米粉	しょうが、にんにく(りん茎)、玉葱、にんじん、青ピーマン、とうもろこし缶詰(ホム)、きゅうり、キャベツ、えのきたけ、エリンギ、パセリ	583 kcal 19.6 g 19.8 g 87.7 g
28	水	タコライス	もずくスープ 蒸しとうもろこし	牛乳	牛乳、鶏肉、大豆(国産、乾)、沖縄もずく(塩蔵、塩抜き)、絹ごし豆腐、たまご	水稲穀粒(精白米)、油、上白糖、かたくり粉	玉葱、にんじん、セロリー、トマト缶詰(ホール)、にんにく(りん茎)、とうもろこし、たけのこ(ゆで)、もやし、しょうが	596 kcal 25.4 g 17.9 g 90.4 g
29	木	ごはん	豚汁 鯖の味噌煮 青菜の磯和え	牛乳	牛乳、まさば、きざみのり、豚肉、木綿豆腐、そうだがつお	水稲穀粒(精白米)、三温糖、白ごま(いり)、上白糖、じゃがいも、板こんにやく、ごま油	しょうが、こまつな、キャベツ、えのきたけ、にんじん、だいこん、ごぼう、ねぎ	613 kcal 29.2 g 19.1 g 83.1 g
30	金	~ ブックメニュー ~ ピザドック	ポトフ りんごゼリー	牛乳	牛乳、ベーコン、ピザ用チーズ、鶏肉、いんげんまめ(乾)、寒天	無塩パン、油、じゃがいも、マカロニ・スパゲッティ、上白糖	玉葱、マッシュルーム(水煮缶詰)、青ピーマン、にんにく(りん茎)、にんじん、キャベツ、玉葱、ぶなしめじ、しょうが、こまつな、りんご 濃縮還元ジュース	580 kcal 24.2 g 21.7 g 78.2 g

※学校行事や食材購入のため、献立を変更する場合があります。ご了承下さい。

※★マークは、旬の食材を使用しているメニューです。

※6月5日~7日は6年生は下田移動教室のため給食はありません。

**6月30日** **ブックメニュー**

ピザドック  
ポトフ  
りんごゼリー

**まめざらちゃん** あさの ますみ/文 よしむら めぐ/絵

「わたしの でばんは いつかしら？」  
しよきだなに やってきた かわいいおさらの  
ちいさなゆめが かなうひは くるのでしょうか・・・？

