

6月 献立表

日	曜日	献立名	飲み物	赤の仲間・ 体をつくるもとになる		黄の仲間・ 熱や力の元になる		緑の仲間・ 体の調子を整える		1人分 - たんぱく質 脂質 食塩相当量	献立メモ
1	水	運動会予備日メニュー 豚肉の生姜焼き丼 あじさいゼリー		豚もも肉, 豚ばら	牛乳, 粉寒天	こめ, はちみつ, 上白糖	油	にんじん, こまつな	しょうが, たまねぎ, キャベツ, グレープジュース	717 kcal 22.3 g 19.9 g 1.5 g	6月が見ごろのあじさいの花に見立てて、あじさいゼリーを作ります。
2	木	ぶどうパン コーンクリームスープ 新じゃがいものケチャップ和え		鶏もも肉, 米みそ	牛乳, 生クリーム, 粉チーズ	★ぶどうパン, コーンスターチ, じゃがいも, 上白糖	油, 揚げ油, 有塩バター	にんじん, パセリ	たまねぎ, ホールコーン, クリームコーン	868 kcal 29.0 g 29.6 g 3.4 g	新じゃがいもは普通のジャガイモと比べ、皮が薄く水分量が多いのが特徴です。
3	金	ごはん さわらの西京焼き ひじきの煮物 みそ汁		さわら, 鶏こま肉, 油揚げ, 絹ごし豆腐, 赤みそ, 白みそ	牛乳, 芽ひじき	こめ, 上白糖, 三温糖, じゃがいも	ごま油	にんじん, こまつな	しょうが, だいこん	744 kcal 32.6 g 19.6 g 1.7 g	ひじきには、鉄分やカルシウムをたくさん含んでいます。
6	月	ツナとごぼうのトースト カレー風味スープ アセロラポンチ		まぐろ缶, 豚かた肉, レンズまめ	牛乳, チーズ	★食パン, じゃがいも, 上白糖	マヨネーズ	にんじん	ごぼう, キャベツ, たまねぎ, しょうが, みかん, バインアップル, ★黄桃, アセロラドリンク	769 kcal 26.2 g 29.5 g 3.3 g	歯と口の健康週間
7	火	麦ごはん もずく入り卵焼き 荳わかめのきんぴら みそ汁		鶏ひき肉, ★鶏卵, 生揚げ, 赤みそ, 白みそ	牛乳, もずく, くきわかめ, カットわかめ	こめ, ★おおむぎ, 上白糖, 糸こんにゃく, 三温糖	ごま油, 白ごま, 油	にんじん	たまねぎ, 長ねぎ, ごぼう, キャベツ, えのきたけ	734 kcal 28.2 g 22.0 g 3.0 g	6月4～10日は「歯と口の健康週間」です。そのため、6月6～10日の1週間は毎日よく噛んで食べることを意識できるように噛みごたえのある食材を使った給食を出します。
8	水	切干大根ごはん ししゃもの石垣揚げ 根菜汁		油揚げ, 鶏ひき肉, だいた, ★鶏卵, 赤みそ, 白みそ	牛乳, ししゃも	こめ, 上白糖, ★小麦粉, じゃがいも, 板こんにゃく	白ごま, 黒ごま, 揚げ油, ごま油	にんじん, こまつな	切干しだいこん, だいこん, ごぼう, ぶなしめじ	755 kcal 26.3 g 20.5 g 2.0 g	<噛むことの利点> ①消化を助ける ②脳の働きをよくする ③むし歯を防ぐ ④肥満を防ぐ
9	木	じゃこトースト ポークビーンズ メロン		ひよこまめ, 豚小間, ベーコン	牛乳, ちりめんじゃこ, 刻みのり, プロセスチーズ	★食パン, じゃがいも, 上白糖	マヨネーズ, ひまわり油	にんじん, ホールトマト	にんにく, しょうが, たまねぎ, セロリー, グリンピース, メロン	799 kcal 32.8 g 31.3 g 3.8 g	日々、よく噛んで食べることを意識しましょう。また、食べた後の歯磨きも忘れずにしましょう。
10	金	ごはん イワシのピザソース ごぼうのカミカミサラダ みそ汁		いわし, 赤みそ, 油揚げ, 赤みそ, 白みそ	牛乳, プロセスチーズ, カットわかめ	こめ, 上白糖, じゃがいも	油, 有塩バター, ごま油	にんじん	しょうが, たまねぎ, マッシュルーム, ごぼう, もやし, キャベツ	756 kcal 28.3 g 20.9 g 2.7 g	
13	月	ごはん 魚の梅しそ焼き ごま和え なめこのみそ汁		いわし, 油揚げ, 白みそ, 赤みそ	牛乳, カットわかめ	こめ, 上白糖, じゃがいも	白すりごま	しそ葉, こまつな, にんじん	ねり梅, しょうが, りょくとうもやし, なめこ, 長ねぎ	735 kcal 27.6 g 19.3 g 3.0 g	11日は入梅です。本格的な梅雨が始まります。
14	火	スパゲッティペペロンチーノ イタリアンスープ 人参ドレサラダ		ウィンナー, ベーコン	牛乳	★スパゲッティ, じゃがいも, 上白糖	油, オリーブ油, 有塩バター, アーモンド	ピーマン, 赤ピーマン, ホールトマト, パセリ, にんじん	たまねぎ, マッシュルーム, にんにく, キャベツ, きゅうり	729 kcal 25.2 g 28.1 g 4.3 g	ペペロンチーノの正式名称はアリオオ・オリオ・エ・ペペロンチーノといいます。
15	水	ブルコギ風どんぶり わかめのキムチスープ 夏みかん		豚小間, 木綿豆腐	牛乳, カットわかめ	こめ, 上白糖	ひまわり油, ごま油	にんじん, いら	にんにく, たまねぎ, もやし, 長ねぎ, はくさいキムチ, なつみかん	745 kcal 29.1 g 20.6 g 2.9 g	今日は韓国料理です。韓国で有名なキムチは発酵食品とされています。
16	木	ごはん 桜えびのふりかけ 肉豆腐 ごま汁		押し豆腐, 豚小間, 油揚げ, 白みそ, 赤みそ	牛乳, しらす干し, ★さくらえび, あおのり	こめ, 糸こんにゃく, 上白糖, 板こんにゃく	ごま, ひまわり油, 白すりごま, ごま油	にんじん, こまつな	たまねぎ, 干しいたけ, ごぼう, だいこん, ぶなしめじ, 長ねぎ	755 kcal 29.7 g 21.4 g 2.9 g	旬の桜えびを使って手作りふりかけを作ります。桜えびの香ばしさとうま味を感じましょう。
17	金	ごはん 豆腐とイカのうま煮 ビーフン炒め		いか, 豚小間, 木綿豆腐	牛乳	こめ, 三温糖, でんぷん, ビーフン, 上白糖	油, ごま油	にんじん	干しいたけ, たまねぎ, はくさい, キャベツ, しょうが	759 kcal 31.3 g 20.2 g 2.5 g	ビーフンは春雨に似ていますが、米粉から作られる乾麺です。
20	月	ダイスチーズパン 卵とレタスのスープ トマトクリームパンネ		鶏こま肉, ★鶏卵, ベーコン	牛乳, 生クリーム, 粉チーズ	★ダイスチーズパン, でんぷん, ★パンネ	油	にんじん, こまつな, ホールトマト, パセリ	レタス, たまねぎ, にんにく	761 kcal 32.0 g 30.5 g 3.8 g	レタスはサラダにすることが多いですが、今日はスープに入れます。
21	火	たこめし 肉じゃが さくらんぼ		たこ, 油揚げ, 豚小間, 生揚げ	牛乳	こめ, もち米, じゃがいも, 糸こんにゃく, 上白糖, 三温糖	ひまわり油	にんじん	ごぼう, たまねぎ, 干しいたけ, グリンピース, さくらんぼ	757 kcal 30.1 g 19.3 g 3.0 g	今日は夏至です。1年で最も昼が長い日、正午の太陽が一番高い位置になる日です。
24	金	期末考査簡易メニュー チリピーンズライス ブルーベリーヨーグルト		豚ひき肉, だいた	牛乳, ヨーグルト	こめ, 小麦粉, 上白糖	有塩バター, ひまわり油	にんじん, 青ピーマン, トマトチリソース, トマトピューレ	たまねぎ, セロリー, にんにく, しょうが, ブルーベリージャム	817 kcal 28.8 g 24.1 g 2.1 g	テストお疲れ様でした。お昼をしっかりと食べて午後の部活動も頑張ってください。
27	月	麦ごはん アジフライ おかひじきの和え物 みそ汁		あじ, ★鶏卵, 木綿豆腐	牛乳, カットわかめ	こめ, ★おおむぎ, ★小麦粉, ★パン粉, でんぷん	揚げ油	おかひじき, にんじん	キャベツ, 長ねぎ	752 kcal 31.6 g 23.8 g 2.6 g	アジは一般に晩秋から冬の間は漁獲量が減り、春から夏にかけては山出しになるので、一般的には4月から7月が旬とされています。
28	火	千寿ねぎの焼き鳥丼 かぼちゃのみそ汁 モロヘイヤのとろとろサラダ		鶏こま肉, 油揚げ, 赤みそ, 白みそ	牛乳, 刻みのり, もずく	こめ, 上白糖, でんぷん	ごま油, 白ごま	青ピーマン, かぼちゃ, モロヘイヤ, にんじん	しょうが, たまねぎ, 長ねぎ, えのきたけ, キャベツ, ぶなしめじ, もやし, きゅうり, すだち	732 kcal 29.1 g 17.6 g 3.0 g	冬の収穫が多いネギですが、産地消費の「夏の千寿ネギ」を取り入れました。
29	水	冷やしきつねうどん ごまドレサラダ バナナツッキー		鶏こま肉, 油揚げ, ★鶏卵	牛乳	★冷凍細うどん, 上白糖, 三温糖, ★薄力粉	白すりごま, サラダ油, ごま油, ★くるみ, 有塩バター	にんじん	干しいたけ, 長ねぎ, キャベツ, きゅうり, もやし, ★バナナ	745 kcal 27.3 g 29.8 g 2.8 g	夏が近づいてきました。給食では年に1度しかでない、冷やしうどんです。
30	木	まつぶた寿司 すまし汁 水無月		さば, ★鶏卵, 木綿豆腐, あずき	牛乳, だし昆布, カットわかめ	こめ, 三温糖, 上白糖, ★小麦粉, 上新粉	油, 白ごま	にんじん, さやえんどう	かんぴょう, えのきたけ, 長ねぎ	753 kcal 27.2 g 18.6 g 2.6 g	京都府の郷土料理です。水無月は氷に見立てた和菓子です。

※購入物資の都合等により、献立の一部を変更することがありますので、あらかじめご了承ください。