



日	こんだて	牛乳	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	1人分 - 脂質 たんばく質 食塩相当量
2月	ごもくチャーハン（えび・たまごいり） レバーのごまだれがらめ もやしとこまつなのちゅうかあえ はるさめととうふのスープ	○	★たまご ぶたひき肉 ★むきえび 飲用牛乳 ぶたレバー ベーコン 木綿豆腐	油 精白米 粒麦 ラード でん粉 三温糖 ごま油 白ごま 緑豆はるさめ	ねぎ 干し椎茸（足切） にんじん たけのこ水煮 大豆もやし もやし きゅうり こまつな 玉葱 にら	566 kcal 20.9 g 25.1 g 2.3 g
3火	ドライカレー ツナときゅうりのサラダ あおのりポテト	○	ぶたひき肉 大豆（国産） 飲用牛乳 冷凍わかめ ツナ油つけ あおのり	精白米 粒麦 油 小麦粉 白ごま 三温糖 じゃがいも	セロリー 玉葱 にんじん ピーマン キャベツ きゅうり だいこん こまつな	597 kcal 22.5 g 21.7 g 2.2 g
4水	＜カミカミ献立＞ ひじきごはん いかのたつたあげ やさいとだいたいのかみかみあえ こまつなとじゃがいものみそしる かわちばんかん	○	とり肉 干ひじき 油揚げ 飲用牛乳 ★イカ ポンレスハム 大豆（国産） みそ	精白米 粒麦 さとう 白ごま でん粉 油 ごま油 じゃがいも	にんじん たけのこ水煮 さやいんげん キャベツ きゅうり こまつな 玉葱 えのきだけ ねぎ 河内晩柑	561 kcal 18.4 g 27.5 g 2.0 g
5木	＜郷土料理：大阪府＞ きつねうどん キャベツのからしあえ たこやきくん（あげ）	○	油揚げ ぶた肉 かまぼこ 飲用牛乳 ちりめんじゃこ ★だこ ★イカ ★さくらえび おかか あおのり	さとう 冷凍うどん じゃがいも でん粉 油 小麦粉 三温糖	にんじん 干し椎茸 はくさい ねぎ こまつな キャベツ きゅうり	591 kcal 23.5 g 27.4 g 3.0 g
6金	ハニートースト めひかりのスパイシーあげ まめとウィンナーのスープ フレンチサラダ	○	飲用牛乳 ★めひかり ぶた肉 ウィンナー ベーコン 大豆（国産） ひよこまめ（乾）	★食パン、はちみつ マーガリン グラニュー糖 小麦粉 油 じゃがいも 三温糖	レモン にんにく セロリー キャベツ にんじん 玉葱 マッシュルーム水煮 かぶ、こまつな もやし ホールコーン 赤パプリカ	598 kcal 28.5 g 23.3 g 2.5 g
9月	あぶたまどん ひじきのあえもの けんちんじる あまなつみかん	○	とり肉 油揚げ ★たまご 飲用牛乳 ボンレスハム ひじき ぶた肉 木綿豆腐	精白米 粒麦 三温糖 ごま油 白ごま さとう 油 じゃがいも つきこんにゃく	えのきだけ しめじ にんじん 玉葱 こねぎ キャベツ きゅうり もやし ごぼう だいこん ねぎ こまつな 甘夏みかん	570 kcal 18.2 g 26.2 g 2.7 g
10火	＜世界の料理：マレーシア＞ ミーゴレン（とりとこまつなのやきそば） たらとなまあげのスープ ピサンゴレン（あげバナナ）	○	とり肉 ★たまご 飲用牛乳 生揚げ たら	蒸し中華めん 油 はちみつ 三温糖 じゃがいも ごま油 ホットケーキ粉 粉糖	玉葱 にんじん もやし キャベツ こまつな たけのこ水煮 しめじ はくさい こねぎ バナナ	582 kcal 20.9 g 27.4 g 2.3 g
11水	ごはん・こまつなふりかけ さばのいちやほし じゃがいもとさつまあげのふくめに とうふだんごじる メロン	○	おかか 飲用牛乳 サバ文化干し さつま揚げ 木綿豆腐しほり とりひき肉 みそ	精白米 粒麦 ごま油 白ごま 油 じゃがいも つきこんにゃく 三温糖 でん粉	こまつな にんじん 玉葱 干し椎茸 さやいんげん だいこん もやし しめじ にら ねぎ メロン	623 kcal 25.4 g 25.6 g 2.4 g
12木	きなこあげパン ワントンスープ ちゅうかはるさめサラダ オレンジ	○	きな粉 飲用牛乳 ぶた肉 冷凍わかめ ★イカ ポンレスハム 冷凍茎わかめ	★フォトングバツ 油 グラニュー糖 三温糖 ワントンの皮 ごま油 じゃがいも 緑豆はるさめ さとう 白ごま	しめじ にんじん たけのこ水煮 もやし キャベツ ねぎ こまつな きゅうり オレンジ	567 kcal 24.1 g 24.5 g 2.6 g
13金	＜入梅献立＞ カリカリうめごはん とうふのまさごあげ キャベツのおひたし かぶのみそしる	○	飲用牛乳 木綿豆腐 ★むきえび とりひき肉 大豆（国産） しらす干し おかか 油揚げ みそ	精白米 粒麦 白ごま でん粉 ごま油 サラダ油 三温糖 こんにゃく	カリカリ梅 梅びしお 玉葱 にんじん こまつな キャベツ もやし かぶ えのきだけ ねぎ	561 kcal 19.1 g 26.2 g 2.3 g
16月	わかめごはん もうかさめのさざれやき こまつなのごまあ え やさいたっぷりじる かわちばんかん	○	炊き込みわかめ 飲用牛乳 モウカザメ ポンレスハム とり肉 油揚げ 木綿豆腐	精白米 粒麦 マヨネーズ（卵無） パン粉 油 三温糖 ごま じゃがいも	キャベツ こまつな にんじん ごぼう だいこん もやし えのきだけ 葉ねぎ 美生柑	585 kcal 21.1 g 25.0 g 2.1 g
17火	＜2年生そらまめのさやむき＞ ごはん こまつくね こんぶあえ そらまめ えのきのまみじる	○	飲用牛乳 とりひき肉 大豆（国産） 木綿豆腐 白みそ しらす干し おかか 塩昆布 木綿豆腐	精白米 粒麦 油 パン粉 白ごま 三温糖 でん粉 じゃがいも	玉葱 ねぎ キャベツ きゅうり かぶ にんじん レモン そらまめ えのきだけ こまつな	561 kcal 17.9 g 28.3 g 2.2 g
18水	ツナビーンズドック ポテトとこまつなのスープ かいそうサラダ オレンジ	○	白いんげん豆 ツナ油漬け ★ビザチーズ 飲用牛乳 ★とり肉 豆乳 ★調理用牛乳 白みそ 海草ミックス（乾） ★イカ	★コッペパン 油 マヨネーズ（卵無） じゃがいも 三温糖 白ごま	玉葱 ホールコーン にんじん マッシュルーム水煮 こまつな キャベツ だいこん きゅうり オレンジ	586 kcal 24.7 g 26.8 g 2.4 g
19木	ぶたとやさいのごもくどん ぼりぼりだいず さつまじる	○	ぶた肉 かまぼこ 飲用牛乳 大豆（国産） とり肉 油揚げ みそ	精白米 粒麦 油 しらたき さとう でん粉 じゃがいも こんにゃく	たけのこ水煮 にんじん 玉葱 干し椎茸 こまつな だいこん ねぎ	572 kcal 17.6 g 25.3 g 2.6 g
20金	にんじんごはん ししゃもフライ ちくわとやさいのごまあえ ふのすましじる あまなつみかん	○	ツナ油漬 飲用牛乳 ★ししゃも 冷凍わかめ ちくわ とり肉 木綿豆腐	精白米 粒麦 油 白ごま 小麦粉 パン粉 さとう あられ麩 でん粉	にんじん キャベツ こまつな もやし 玉葱 えのきだけ ねぎ 甘夏みかん	597 kcal 19.8 g 26.9 g 2.4 g
23月	さんしょくどん（そぼろ・たまご・こまつな） こまつなのいそかあえ しちさいじる メロン	○	とりひき肉 大豆（国産） ★たまご 飲用牛乳 ちくわ ツナ油漬け きざみのり 油揚げ みそ	精白米 粒麦 油 さとう 白ごま じゃがいも こんにゃく	こまつな キャベツ もやし にんじん ごぼう だいこん かぼちゃ ねぎ メロン	577 kcal 17.8 g 26.5 g 2.0 g
24火	＜南小岩ベーカリーの日＞ 手作りコーンパン ボークビーンズ カラフルサラダ さくらんぼ	○	飲用牛乳 ぶた肉 大豆（国産）	強力粉 さとう 油 じゃがいも 小麦粉 三温糖 白ごま	ホールコーン にんじん 玉葱 エリンギ トマト缶詰 バセリ キャベツ レッドキャベツ こまつな だいこん 赤パプリカ さくらんぼ（国産）	571 kcal 23.8 g 21.1 g 1.7 g
25水	ごはん・のりごまふりかけ にくじゃがコロッケ いとかんてんとハムのあえもの とうふのみそしる	○	おかか 粉かつお きざみのり 飲用牛乳 ぶたひき肉 大豆（国産） ★たまご ポンレスハム 糸寒天 木綿豆腐 みそ	精白米 粒麦 白ごま 三温糖 油 しらたき じゃがいも 小麦粉 パン粉	玉葱 にんじん キャベツ こまつな だいこん もやし えのきだけ ねぎ	641 kcal 23.6 g 25.5 g 2.2 g
26木	＜お誕生日給食＞ チキンライス チーズいりポテトオムレツ こまつなとだいたいのサラダ あじさいかんてんポンチ	○	とり肉 飲用牛乳 ベーコン ぶたひき肉 ★ビザチーズ ★たまご 青大豆（国産） 大豆（国産） 粉寒天	精白米 粒麦 油 じゃがいも 三温糖 白ごま さとう	玉葱 にんじん マッシュルーム水煮 ピーマン 赤パプリカ キャベツ こまつな きゅうり ホールコーン クランベリージュース レモン アセロラ果汁入り飲料 ぶどうジュース	604 kcal 21.5 g 24.4 g 1.8 g
27金	家常豆腐丼 もやしのわかめのあえもの こまつなのちゅうかスープ	○	ぶたひき肉 生揚げ 赤みそ 豆みそ 飲用牛乳 冷凍わかめ とり肉	精白米 粒麦 油 三温糖 でん粉 ごま油 白ごま じゃがいも	干し椎茸 にんじん 玉葱 キャベツ ねぎ もやし きゅうり ホールコーン えのきだけ こまつな	577 kcal 19.8 g 25.9 g 1.8 g
30月	ごはん いわしのかばやき キャベツのかおりあえ とうにゅういりみそしる こたますいか	○	飲用牛乳 まいわし 生揚げ みそ 豆乳	精白米 粒麦 でん粉 米粉 油 三温糖 白ごま	キャベツ きゅうり にんじん もやし レモン果汁 だいこん 玉葱 えのきだけ こまつな 小玉スイカ	593 kcal 17.4 g 24.4 g 2.3 g

※アレルギー食品には記号を表示しています

※食材の仕入れにより、献立が変更になる場合があります。

～今月の献立より～

- ☆6月4日～10日は歯と口の健康週間です。4日はしっかりかんで食べるようにカミカミ献立です。
☆5日は55年ぶりに開催されている「大阪万博」にちなんだ献立です。じゃがいもを入れてたこ焼きならぬ、たこ揚げです。
☆10日は世界の料理から「マレーシア」です。
☆13日は入梅献立です。「梅雨」は梅に雨と書きます。「梅の実が熟す時期の雨」だからこの名前がついたといわれています。
☆17日は2年生がそらまめのさやむきをします。そらまめのペットをみてみましょう。
☆24日は「南小岩ベーカリー」の日です。コーンを入れて丸く成形したパンに仕上げます。
☆26日は「お誕生日給食」です。6月生まれのみなさんおめでとうございます。3色の寒天を作り、6月の花、あじさいに見立てて作ります。

エネルギー	585 kcal
たんばく質	25.5 g
脂 質	21.3 g
食塩相当量	2.3 g

