



6月給食よていにんだてひょう



日	主食	牛乳	おかず	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
4火	レタスチャーハン	○	レバーとポテトのケチャップあえ あんにんどうふ	卵 焼き豚 飲用牛乳 豚レバー 粉寒天 牛乳・調理用 調製豆乳 生クリーム	精白米 粒麦 サラダ油 でん粉 じゃがいも さとう	しょうが にんじん ねぎ 干し椎茸 レタス パイン缶 黄桃缶 みかん缶 レモン
5水	さけのバターじょうゆごはん	○	めひかりのくろごまあげ にくじゃが あつあげのみそしる	サケ 飲用牛乳 めひかり 豚肉 生揚げ 赤みそ 白みそ わかめ	精白米 粒麦 バター サラダ油 小麦粉 黒ごま じゃがいも 三温糖 つきこんにゃく 車麩	にんじん 玉葱 さやいんげん こねぎ だいこん えのきたけ ねぎ
6木	きなこトースト	○	わかめとコーンのサラダ トマトふうみのクラムチャウダー	きな粉 飲用牛乳 わかめ ベーコン 鶏肉 あさり エビ 粉チーズ	食パン マーガリン さとう サラダ油 白ねりごま バター 小麦粉 シェルマカロニ	キャベツ きゅうり にんじん ホールコーン セロリー 玉葱 トマト缶詰 パセリ
7金	むぎごはん こまつなとベーコンのふりかけ	○	ぶたにくとこうやどうふの あまずいため ちゅうかスープ メロン	ベーコン しらす干し 飲用牛乳 凍り豆腐 豚肉	精白米 粒麦 サラダ油 でん粉 じゃがいも さとう ごま油 白ごま	こまつな しょうが 干し椎茸 にんじん 玉葱 ビーマン ほんしめじ キャベツ ねぎ メロン
10月	うめじゃごはん	○	あじのメンチカツ アスパラとキャベツのソテー かきたまじる	ちりめんじゃこ あじ かつお節 飲用牛乳 鶏肉 豚肉 粉寒天 卵 木綿豆腐 わかめ	精白米 粒麦 生パン粉 小麦粉 乾パン粉 サラダ油 でん粉	カリカリ梅 玉葱 しょうが にんじん キャベツ アスパラガス えのきたけ
11火	カレーミートドッグ	○	わかめとツナのサラダ ぐだくさんのコーンクリームスープ	豚肉 大豆 飲用牛乳 わかめ まぐろ缶詰 粉寒天 ベーコン 豆乳 牛乳・調理用 生クリーム	コッペパン サラダ油 さとう 小麦粉 白ごま コーンスターチ	玉葱 きゅうり キャベツ にんじん クリームコーン ホールコーン パセリ
12水	ぶたキムチチャーハン	○	じゃがいもとわかめスープ あじさいかんてんポンチ	豚肉 卵 飲用牛乳 わかめ 粉寒天	精白米 粒麦 ごま油 さとう サラダ油 じゃがいも	しょうが にんにく にんじん はくさいキムチ漬け ねぎ 玉葱 アセロラジュース ぶどうジュース ナタデココ みかん缶 パナナ レモン
13木	むぎごはん	○	さばのこうみやき じゃがいものにももの だいこんのみそしる パイナップル	飲用牛乳 サバ 赤みそ 鶏肉 油揚げ 木綿豆腐 赤みそ 白みそ わかめ	精白米 粒麦 さとう サラダ油 板こんにゃく じゃがいも	しょうが ねぎ しょうが 干し椎茸 玉葱 にんじん さやいんげん だいこん パインアップル
14金	たかなごはん【かごしまけん】	○	がね【かごしまけん】 もやしのおひたし タイピーエン【かごしまけん】	鶏肉 卵 飲用牛乳 木綿豆腐 かつお節 豚肉 イカ エビ	精白米 粒麦 ごま油 サラダ油 さつまいも 小麦粉 さとう 緑豆はるさめ	たかな漬 ごぼう にんじん しょうが こまつな もやし キャベツ 玉葱 たけのこ 黒きくらげ
17月	いわしのかばやきどん	○	うめおかかあえ かみなりじる メロン	まいわし 飲用牛乳 かつお節 木綿豆腐 鶏肉	精白米 粒麦 でん粉 サラダ油 さとう 白ごま ごま油 じゃがいも	しょうが キャベツ にんじん きゅうり ねり梅 玉葱 えのきたけ こまつな メロン
18火	スパゲティミートソース	○	ひじきとあおだいずのマリネ パイナップルのケーキ	豚肉 大豆 粉チーズ 飲用牛乳 ひじき 青大豆 卵 牛乳・調理用 ヨーグルト チーズ	スパゲッティ サラダ油 小麦粉 さとう バター	にんにく しょうが 玉葱 にんじん セロリー マッシュルーム トマトジュース もやし きゅうり ホールコーン パイン缶
19水	むぎごはん	○	さけのなんぶやき きりぼしだいこんのふくめに じゃがいものみそしる こだますいか	飲用牛乳 焼き竹輪 粉寒天 油揚げ 赤みそ 白みそ	精白米 粒麦 黒ごま 白ごま サラダ油 さとう じゃがいも	しょうが 切干しだいこん ねぎ 干し椎茸 さやいんげん 玉葱 にんじん こまつな 小玉スイカ
20木	マーボードウフどん	○	あさりのスープ フルーツヨーグルト	豚肉 大豆 赤みそ 木綿豆腐 飲用牛乳 豚肉 あさり ヨーグルト	精白米 粒麦 サラダ油 さとう でん粉	にんにく しょうが 玉葱 にんじん 干し椎茸 ねぎ いら こまつな パイン缶 みかん缶 黄桃缶 パナナ
21金	しろごまハニートースト	○	ブロッコリーのフレンチサラダ マカロニとたこのトマトに	飲用牛乳 鶏肉 ひよこまめ まだこ	食パン マーガリン さとう はちみつ 白すりごま サラダ油 じゃがいも 小麦粉 シェルマカロニ	ホールコーン にんじん きゅうり キャベツ ブロッコリー 玉葱 とうがらし にんにく トマト缶詰
24月	むぎごはん	○	あじのなんばんづけ キャベツのアーモンドあえ こまつなのすましじる こだますいか	飲用牛乳 まあじ 鶏肉 木綿豆腐	精白米 粒麦 小麦粉 でん粉 サラダ油 さとう アーモンド	にんじん きゅうり 玉葱 キャベツ もやし こまつな えのきたけ ねぎ 小玉スイカ
25火	しらすわかめごはん	○	とうふいりたまごやき じゃがいものきんぴら とんじる	しらす干し わかめ 飲用牛乳 鶏肉 卵 木綿豆腐 肉 油揚げ 白みそ 赤みそ	精白米 粒麦 白ごま サラダ油 さとう ごま油 つきこんにゃく じゃがいも 板こんにゃく	にんじん 玉葱 こまつな さやいんげん ごぼう だいこん ねぎ
26水	えびピラフ	○	ひよこまめとツナのサラダ ベーコンとキャベツのスープ	エビ 飲用牛乳 まぐろ缶詰 ひよこまめ ベーコン 豚肉	精白米 粒麦 サラダ油 バター さとう	玉葱 にんじん マッシュルーム ビーマン きゅうり キャベツ 干し椎茸 こまつな
27木	だいずいりドライカレー	○	こまつなのアーモンドサラダ フルーツポンチ	豚肉 大豆 レンズまめ 飲用牛乳 ベーコン	精白米 水稲穀粒 サラダ油 小麦粉 じゃがいも アーモンド さとう	にんにく しょうが にんじん 玉葱 キャベツ きゅうり こまつな みかん缶 パイン缶 黄桃缶 パナナ レモン
28金	ガーリックフランス	○	ビーンズポテトあおのりふうみ キャベツのとうにゅうスープ	飲用牛乳 大豆 あおのり ベーコン 豆乳 粉チーズ	ソフトフランスパン バター サラダ油 じゃがいも でん粉	にんにく パセリ 玉葱 にんじん 干し椎茸 キャベツ こまつな

※都合により献立を変更することがありますのでご了承ください。

今月の平均：エネルギー571kcal、たんぱく質23.8g

がつ きゅうしよくもくひょう
～ 6月の給食目標～
えいせい き
衛生に気をつけましょう



ゆっくりよくかんで食べていますか？

6月4日からの1週間は、厚生労働省、文部科学省、日本歯科医師会、日本学校歯科医会が実施する「歯と口の健康週間」です。食事をおいしく食べて、健康な体をつくるには、歯と口が健康でなくてはなりません。丈夫で健康な歯と口を保つために、日頃からよくかんで食べる習慣をつけましょう。