



# 6月の献立表



日	献立名	牛乳	おもな材料			エネルギー たんぱく質	メモ
			あか(血や肉になる)	きいろ(熱や力になる)	みどり(体の調子を整える)		
2月	シーフードピラフ 大豆ナゲット トマトとポテトのスープ りんご		ベーコン、あさり、イカ、大豆、鶏肉、白いんげん豆、牛乳	油、米、油、小麦粉、パン粉、じゃがいも	にんにく、にんじん、玉葱、マッシュルーム、ピーマン、トマト、トマト缶、ぶなしめじ、パセリ、りんご	703kcal 28.2g	<b>6月の給食目標</b> 衛生に気をつけよう
3火	ブルコギ丼 チヂミ わかめスープ オレンジ		豚肉、豆みそ、イカ、たまご、豆腐、わかめ、牛乳	米、油、ごま油、白ごま、でん粉、小麦粉、砂糖	玉葱、にんじん、もやし、こまつな、にら、りんご、しょうが、にんにく、ねぎ、えのきたけ、ねぎ、オレンジ	780kcal 30.1g	ブルコギは朝鮮半島の料理です。甘辛いタレに付け込んだ肉を、野菜と一緒に炒めて作ります。
4水	鶏ごぼうご飯 ししゃもの南蛮漬け カミカミサラダ 具だくさんみそ汁		鶏肉、ししゃも、さきいか、こんぶ、生揚げ、赤みそ、白みそ、牛乳	米、油、砂糖、でん粉、じゃがいも、こんにゃく	しょうが、ごぼう、にんじん、干し椎茸、ねぎ、大根、きゅうり、こまつな	709kcal 35.0g	6月4日～10日は「歯と口の健康週間」です。よく噛んで食べると、唾液がたくさん出て口の中を酸性からもとの状態に戻し、虫歯予防になりますよ！ 
5木	コッパパン 大豆入りコロッケ キャベツとりんごのサラダ 小松菜と玉ねぎのスープ		豚肉、おから、大豆、ベーコン、ひよこ豆、牛乳	パン、油、じゃがいも、アーモンド、小麦粉、でん粉、パン粉、砂糖	玉葱、にんじん、キャベツ、りんご、きゅうり、こまつな	850kcal 29.5g	高温多湿のこの時期は食中毒が発生しやすいです。食事前はよく手洗いをしましょう。ハンカチも忘れずに！
6金	ご飯 ますの西京焼き 野菜のしょうが風味炒め かみなり汁 さくらんぼ		マス、白みそ、豚肉、豆腐、鶏肉、牛乳	米、油、でん粉、白ごま、こんにゃく、じゃがいも	しょうが、玉葱、にんじん、キャベツ、ピーマン、にら、ごぼう、干し椎茸、大根、こまつな、さくらんぼ	712kcal 36.1g	かみなり汁は豆腐を油で炒める時、バリバリと雷のような音がすることから名付けられています。
9月	コーンライス インド煮 魚介のガーリックバター炒め		豚肉、さつま揚げ、いかリング、えび、牛乳	米、マーガリン(乳無)、油、じゃがいも、こんにゃく、砂糖、バター	コーン、パセリ、玉葱、にんじん、グリーンピース、にんにく、こまつな、もやし、黄パプリカ、赤パプリカ	708kcal 34.7g	インド煮は、栃木県鹿沼市の給食で誕生した煮物です。カレーを味付けにして作ったため、この名前がついています。
10火	開化丼 小松菜の梅サラダ あじさいゼリーポンチ		豚肉、たまご、粉寒天、牛乳	米、砂糖、でん粉、油	干し椎茸、にんじん、玉葱、グリーンピース、キャベツ、こまつな、大根、きゅうり、ねり梅、アセロラジュース、ぶどうジュース、黄桃缶	780kcal 29.7g	<b>入梅献立</b> 今年は6月11日が入梅です。暦の上では梅雨に入ります。梅の実が熟す時期であることが由来です。 
13金	上海焼きそば いーとホトのがーいー揚げ にら玉スープ		豚肉、イカ、えび、豚レバー、豆腐、たまご、牛乳	油、ごま油、蒸し中華めん、でん粉、じゃがいも、白ごま	にんにく、しょうが、干し椎茸、にんじん、玉葱、キャベツ、もやし、こまつな、えのきたけ、にら	707kcal 37.1g	スパイシー揚げは、カレー粉などの香辛料を絡めて作る、食欲をそそる一品です！ 
16月	ご飯 ほっけの竜田揚げ じゃが芋のかわりきんぴら なめこのみそ汁		ほっけ、くきわかめ、豆腐、白みそ、赤みそ、牛乳	米、でん粉、油、じゃがいも、つきこんにゃく、砂糖、白ごま	にんじん、大根、なめこ、こまつな、ねぎ	702kcal 29.0g	なめこのぬめりは、ムチンという食物繊維の仲間です。体内の粘膜を保護して、ばい菌を体の中に入れてないようにする働きがあります。
17火	えびクリームライス 切干大根のかりぼり 和え キャロットケーキ		ベーコン、えび、牛乳、青大豆、豆腐、豆乳、おから、牛乳	米、油、小麦粉、アーモンド、砂糖、マーガリン(乳無)、米粉、粉糖	にんじん、玉葱、マッシュルーム、グリーンピース、切干大根、きゅうり、こまつな	891kcal 29.1g	エビやカニの赤色の成分である、アスタキサンチンは、紫外線から体を守る働きがあります。
18水	ご飯 お好み焼き風たまご焼き きつね和え チゲ風豚汁		たらすり身、たまご、かつお節、あおのり、油揚げ、豚肉、豆腐、赤みそ、牛乳	米、油、砂糖、白ごま、白ごま、ごま油、こんにゃく	にんじん、玉葱、キャベツ、しょうが(酢漬)、もやし、こまつな、にんにく、しょうが、ごぼう、大根、はくさいキムチ、ねぎ	691kcal 30.2g	チゲ風豚汁は、豚汁にキムチを加えてピリ辛に仕上げます。キムチと味噌は、味の相性が抜群です！ 
19木	照り焼きチキンバーガー レンズ豆のスープ 10品目のサラダ さくらんぼ		鶏肉、豚肉、レンズ豆、ひじき、青大豆、ちりめんじゃこ、牛乳	パン、砂糖、でん粉、油、じゃがいも、白ごま、マヨネーズ(卵無)、砂糖、白ごま	しょうが、キャベツ、玉葱、にんじん、コーン、こまつな、ごぼう、さやいんげん、もやし、さくらんぼ	794kcal 37.5g	「さくらんぼ」は、明治時代に日本に伝えられた果物です。日本では山形県が生産量No.1です！
20金	豆腐のそぼろ丼 はりはり漬け おろし汁		たまご、鶏肉、豆腐、こんぶ、牛乳	米、油、砂糖、白ごま、でん粉	にんじん、しょうが、さやいんげん、切干大根、えのきたけ、大根、ねぎ、こまつな	727kcal 30.5g	大根は、部位によって味わいが異なり、葉に近いほうが甘味があり、先に行くほど辛みが強くなります。 
23月	ご飯 かつおの甘辛揚げ 小松菜の7分しょうゆ和え 生揚げのみそ煮		かつお、こんぶ、豚肉、かつお節、生揚げ、赤みそ、牛乳	米、でん粉、油、砂糖、油、じゃがいも、砂糖	しょうが、こまつな、キャベツ、もやし、にんにく、干し椎茸、にんじん、玉葱、たけのこ、ほうれんそう	766kcal 39.5g	<b>23日～27日はペロン賞</b> クラスで完食を目指します。1人1人が「あと一口」を目標にしましょう！ 
24火	ひじきと大豆の五目ご飯 いかの辛味焼き 肉じゃが すいか		鶏肉、ひじき、油揚げ、大豆、イカ、豚肉、牛乳	米、油、砂糖、白ごま、油、じゃがいも、つきこんにゃく、砂糖	ごぼう、こまつな、しょうが、にんにく、玉葱、にんじん、グリーンピース、小玉スイカ	719kcal 36.6g	ひじきは海藻の仲間です。日本では古くから食べられ、縄文時代でも食べられていたといわれています。 
25水	冷やしきつねうどん じゃが芋のかりかりサラダ 米粉蒸しパン		こんぶ、油揚げ、くきわかめ、豆乳、牛乳	砂糖、うどん、じゃがいも、油、ごま油、米粉、砂糖、甘納豆(あずき)	玉葱、きゅうり、にんじん、もやし、キャベツ、コーン	789kcal 26.4g	暑い季節に嬉しい冷やしうどん。うどんには、きつねの好物といわれている油揚げが入っています。 
26木	雑穀カレーライス 小松菜サラダ 冷凍みかん		小豆、豚肉、まぐろ缶詰、牛乳	米、あわ、ひえ、きび、油、じゃがいも、砂糖、米粉	玉葱、にんにく、しょうが、にんじん、グリーンピース、こまつな、きゅうり、キャベツ、レモン、冷凍みかん	732kcal 27.1g	冷凍みかんは鉄道の駅で売られたのが始まりです。冬にしか食べられなかったみかんを夏にも食べられないかと考え、誕生しました。 
27金	ご飯 さばの塩こうじ焼き じゃこピーマン 五目汁		サバ、ちりめんじゃこ、かつお節、おから、鶏肉、油揚げ、豆腐、牛乳	米、ごま油、白ごま、油、こんにゃく、じゃがいも	ピーマン、もやし、ごぼう、干し椎茸、にんじん、大根、はくさい、こまつな	704kcal 35.7g	ピーマンは唐辛子の仲間です。完熟するにしたがって、緑から赤、黄色に変化していきます。ビタミンCがたっぷりです！ 
30月	ご飯 鶏肉のさっぱり煮 アーモンド和え 切干大根のみそ汁		鶏手羽元、生揚げ、赤みそ、白みそ、牛乳	米、砂糖、アーモンド、砂糖、じゃがいも	にんにく、しょうが、はくさい、ほうれんそう、にんじん、コーン、もやし、切干大根、こまつな、ねぎ	725kcal 32.8g	酢には殺菌効果や食欲増進作用があります。「鶏肉のさっぱり煮」は、酢をたくさん使って煮込んで作ります。 

※ 献立は入荷等の都合により変更することがあります。