

日	献立名	牛乳	おもな材料			エネルギー たんぱく質	チェック欄
			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)		
1月	ご飯 いかの辛味焼き ごまあえ 肉じゃが		イカ, 豚肉, 牛乳	米, 粒麦, 白ごま, 白ごま, 砂糖, サラダ油, じゃがいも, つきこんにゃく	しょうが, にんにく, はくさい, こまつな, にんじん, 玉葱, グリンピース	684kcal 32.8g	6月の給食目標 衛生に気をつけよう
2火	ブルコギ丼 チヂミ 豆腐と春雨のスープ		豚肉, 豆みそ, イカ, たまご, 豚肉, 豆腐, わかめ, 牛乳	米, 粒麦, サラダ油, ごま油, 白ごま, でん粉, 小麦粉, 砂糖, 緑豆はるさめ	玉葱, にんじん, もやし, こまつな, なら, りんご, しょうが, にんにく, ねぎ, 干し椎茸, チンゲン菜	814kcal 32.2g	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。
3水	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, 粒麦, サラダ油, 小麦粉, 砂糖, マーガリン(乳不使用), 米粉, 粉糖	にんじん, 玉葱, マッシュルーム, グリンピース, 切干大根, きゅうり, こまつな	868kcal 28.7g	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。
4木	上海焼きそば いーとホトのスパイ揚げ わかめスープ オレンジ		豚肉, イカ, えび, 豚レバー, 鶏肉, 豆腐, わかめ, 牛乳	サラダ油, ごま油, 蒸し中華めん, でん粉, じゃがいも, 油, 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, ねぎ, オレンジ	699kcal 35.1g	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!
5金	豆腐のそぼろ丼 はりはり漬け 具だくさんみそ汁		たまご, 鶏肉, 豆腐, こんぶ, 生揚げ, 赤みそ, 白みそ, 牛乳	米, 粒麦, サラダ油, 砂糖, 白ごま, じゃがいも, こんにゃく	にんじん, しょうが, さやいんげん, 切干大根, 大根, こまつな	765kcal 33.7g	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!
8月	鶏ごぼうご飯 ししゃも南蛮漬け カミカミサラダ おろし汁		鶏肉, ししゃも, さきいか, こんぶ, 牛乳	米, 粒麦, 油, 砂糖, でん粉, サラダ油	しょうが, ごぼう, にんじん, 干し椎茸, ねぎ, 大根, きゅうり, えのきたけ, こまつな	682kcal 32.3g	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
9火	黒糖パン インド煮 魚介のガーリックバター炒め パイン		豚肉, さつま揚げ(卵無), いか, リング, えび, 牛乳	パン, サラダ油, じゃがいも, こんにゃく, 砂糖, バター	玉葱, にんじん, グリンピース, にんにく, こまつな, もやし, 黄パプリカ, 赤パプリカ, バイン	734kcal 38.6g	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、この名前がつけられています。
10水	ご飯 ぼらの酢豚風 もやしと小松菜の和え物 すいか		ぼら, 牛乳	米, 粒麦, 油, じゃがいも, でん粉, サラダ油, 砂糖, 白ごま	しょうが, にんじん, 玉葱, たけのこ, ビーマン, 干し椎茸, もやし, こまつな, 小玉スイカ	769kcal 27.9g	ぼらは、江戸時代には「江戸前の味」として、天ぷらや刺身などで親しまれていました。東京湾でとれる魚として、近年注目されています!
11木	開化丼 小松菜の梅サラダ あじさいゼリーポンチ		かつお削り節, 豚肉, たまご, 粉寒天, 牛乳	米, 粒麦, 砂糖, でん粉, サラダ油	干し椎茸, にんじん, 玉葱, グリンピース, 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	783kcal 30.6g	入梅献立 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。
12金	ご飯 鶏肉のさっぱり煮 小松菜のからしあえ 切干大根のみそ汁		鶏手羽元, しらす干し, 生揚げ, 赤みそ, 白みそ, 牛乳	米, 粒麦, 砂糖, じゃがいも	にんにく, しょうが, こまつな, はくさい, にんじん, もやし, 切干大根, ねぎ	678kcal 32.2g	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つくります。
15月	冷やしきつねうどん じゃがいものカリカリサラダ 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, サラダ油, ごま油, 米粉, 砂糖, 甘納豆, サラダ油	玉葱, きゅうり, にんじん, もやし, キャベツ, コーン	789kcal 26.4g	15日~19日はペロン賞 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!
16火	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		ベーコン, あさり, イカ, 大豆, 鶏肉, 白いんげん豆, 牛乳	サラダ油, 米, 粒麦, 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, ビーマン, トマト, トマト缶, ぶなしめじ, パセリ	668kcal 28.0g	大豆は畑の肉とも言われ、良質のたんぱく質や食物繊維が豊富に含まれています。
17水	ご飯 さばの塩こうじ焼き じゃこビーマン 五目汁		サバ, ちりめんじゃこ, かつお節, おかか, 鶏肉, 油揚げ, 豆腐, 牛乳	米, 粒麦, ごま油, 白ごま, サラダ油, こんにゃく, さといも	ビーマン, もやし, ごぼう, 干し椎茸, にんじん, 大根, はくさい, こまつな	694kcal 34.4g	ビ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!
18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, 牛乳	米, 粒麦, あわ, ひえ, きび, サラダ油, 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 27.2g	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。
19金	ご飯 豚肉のしょうが焼き おくらのねばねば和え さつま汁		豚肩ロース, 昆布, かつお節, おかか, 白みそ, 鶏肉, 生揚げ, 赤みそ, 牛乳	米, 粒麦, でん粉, ごま油, 砂糖, こんにゃく, さつまいも	しょうが, オクラ, きゅうり, 大根, にんじん, ねぎ	708kcal 31.8g	おくらの旬は6月~9月で、ネバネバ成分の「ペクチン」は、お腹の調子を整える働きがあります。
22月	ご飯 かつおの甘辛揚げ 小松菜の7比1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, 粒麦, でん粉, 油, 砂糖, サラダ油, 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 39.6g	「かつお」は初夏を代表する魚です。江戸時代では高価な魚で、初鰹を題材にした句や川柳が詠まれています。
23火	コーンライス コロック キャベツとりんごのサラダ 豆腐と卵のスープ		豚肉, おから, 大豆, 豆腐, たまご, 牛乳	米, 粒麦, マーガリン, 油, じゃがいも, サラダ油, 小麦粉, でん粉, パン粉, パン粉, 砂糖	コーン, パセリ, 玉葱, にんじん, キャベツ, りんご, きゅうり, こまつな	877kcal 30.4g	明治時代に登場したコロックは、当時は、豚カツやステーキよりも高価だったそうです。
24水	大豆ミートのマーボー丼 ひじき入りナムル フルーツミックスゼリー		豚肉, 大豆, 赤みそ, 豆腐, ひじき, 粉寒天, 牛乳	米, 粒麦, サラダ油, でん粉, ごま油, 白ごま, 砂糖	にんにく, しょうが, 干し椎茸, にんじん, ねぎ, たけのこ, グリンピース, もやし, 切干大根, りんごジュース, みかん缶, バイン缶, 黄桃缶	790kcal 31.1g	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		若鶏モモ, 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, サラダ油, 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	774kcal 35.9g	「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!
26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		マス, 白みそ, 豚肉, 豆腐, 鶏肉, 牛乳	米, 粒麦, サラダ油, 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, ビーマン, なら, ごぼう, 干し椎茸, 大根, こまつな	702kcal 36.0g	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。
29月	ご飯 お好み焼き風たまご焼き きつね和え チゲ豚汁		たらすり身, たまご, かつお節, あおりのり, 油揚げ, 豚肉, 豆腐, 赤みそ, 牛乳	米, 粒麦, サラダ油, 砂糖, 白ごま, 白ごま, ごま油, こんにゃく	にんにく, 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	698kcal 30.9g	チゲ豚汁は、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!
30火	手作りレーズンパン ポーケビーンズ 海藻サラダ		豆乳, ベーコン, 豚肉, 大豆, 海藻ミックス, 牛乳	強力粉, 砂糖, オリブ油, ざらめ, サラダ油, じゃがいも, 油, ごま油, 白ごま	干しぶどう, 玉葱, にんじん, トマト缶, こまつな, キャベツ, きゅうり, コーン	692kcal 29.3g	レーズンパンは、生地づくりから、発酵、成型まで、給食室で手作りします。お楽しみに!

※ 献立は入荷等の都合により変更することがあります。