

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)		
3月	えびクリームライス 切干大根のかりぼり 和え レモンスカッシュゼリー		ベーコン、えび、牛乳、青大豆、粉寒天、牛乳	米、油、小麦粉、アーモンド、砂糖、砂糖	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、レモン	769kcal 26.3g	6月の給食目標 衛生に気をつけよう
4火	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、サラダ油、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	712kcal 34.8g	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水	プルコギ丼 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	782kcal 30.1g	プ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、野菜と一緒に炒めます。
6木	コッペパン 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、油	玉葱、にんじん、キャベツ、りんご、きゅうり、こまつな	869kcal 29.2g	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！
7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、おかか、鶏肉、油揚げ、豆腐、牛乳	米、ごま油、白ごま、サラダ油、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	702kcal 35.3g	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。ピタミンCがたっぷりです！
10月	上海焼きそば パ-とポ-トのスパイ-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、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、にら	706kcal 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！
11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	772kcal 29.0g	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。
14金	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 さくらんぼ		鶏手羽元、生揚げ、赤みそ、白みそ、牛乳	米、砂糖、アーモンド、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、さくらんぼ	732kcal 32.9g	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。
17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、油、砂糖、白ごま	にんじん、大根、なめこ、こまつな、ねぎ	702kcal 28.9g	17日～21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！
18火	雑穀カレーライス 小松菜サラダ すいか		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、小玉スイカ	729kcal 26.8g	夏の果物の代表「すいか」！おいしいだけでなく、夏の水分補給の役割も果たしてくれます。
19水	ご飯 魚の西京焼き 野菜のしょうが風味炒め かみなり汁		ます、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	733kcal 34.7g	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。
20木	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、ごま油、米粉、砂糖、甘納豆、油	玉葱、きゅうり、にんじん、もやし、キャベツ、コーン	786kcal 26.5g	暑い季節に嬉しい冷やしうどん。うどんには、きつねの好物であると言われている油揚げが入っています。
21金	ひじきと大豆の五目ご飯 いかの辛味焼き 肉じゃが パイン		鶏肉、ひじき、油揚げ、大豆、イカ、豚肉、牛乳	米、油、砂糖、白ごま、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、パイン	731kcal 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。
24月	ご飯 かつおの甘辛揚げ 小松菜のわさび和え 生揚げのみそ煮		かつお、こんぶ、豚肉、かつお削り節、生揚げ、赤みそ、牛乳	米、でん粉、油、砂糖、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、にんにく、しょうが、ごぼう、ほうれんそう	774kcal 40.1g	「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、初鰯を題材にした句や川柳が詠まれています。
25火	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 りんご		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、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、さいいんげん、もやし、りんご	809kcal 37.0g	食材に含まれる栄養は、それぞれ異なるため、いろいろな食材を食べることが大切です。サラダに何の食材が入っているか確かめてみましょう。
26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、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！
27木	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 ココアゼリー		ベーコン、あさり、イカ、大豆、鶏肉、白いんげん豆、粉寒天、豆乳、牛乳	油、米、油、小麦粉、パン粉、じゃがいも、砂糖	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	713kcal 28.8g	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。
28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、さいいんげん、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。

※ 献立は入荷等の都合により変更することがあります。