



6月給食献立表



令和6年度

日	曜日	行事 & 風習	献立				牛乳	黄の仲間	赤の仲間	緑の仲間	ひとくちメモ
			エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	食塩 (g)		熱や力のもとになる	血や肉になる	体の調子をととのえる	
1	土	運動会	お弁当給食 キーマカレー 梅ごま和え 冷凍みかん				精白米、粒麦、オリーブ油、白すりごま、さとう、ごま油	飲用牛乳、鶏ひき肉、レンズまめ(乾)、粉かつお、糸寒天	しょうが、にんにく、玉ねぎ、にんじん、マッシュルーム、トマト缶詰、だいこん、きゅうり、こまつな、梅びしお、冷凍みかん	疲労回復には糖質とたんぱく質、ビタミンB群といった栄養素を早くとることがポイントです。給食室で作るカレー弁当と牛乳、冷凍みかんをしっかり食べて体力を回復させましょう。	
3	月		振替休業日								
4	火	歯と口の健康週間(6/4~10)	キムチクッパ ヤンニョムレバーポテト もやしと小松菜のナムル				精白米、粒麦、サラダ油(米)、ごま油、白すりごま、でん粉、じゃがいも、油(揚げ油)、白ごま(いり)	飲用牛乳、粉寒天、豚こま、たまご、豚しゃぶ、大豆	しょうが、にんにく、干し椎茸、にんじん、だいのこ(ゆで)、玉ねぎ、もやし、はくさい(キムチ漬)、ねぎ、にら、しょうが(汁)、こまつな、切干しいたご	6月4日~10日は「歯と口の健康週間」です。かみごたえのある食材やカルシウムが豊富な食材を取り入れます。初日は切干し大根やすりごまを使います。	
5	水		高野豆腐のそぼろ丼 切干し大根の甘酢和え 生揚げとじゃがいものみそ汁				精白米、粒麦、ごま油、さとう、白ごま(いり)、サラダ油(米)、板こんにゃく、じゃがいも	飲用牛乳、粉寒天、鶏ひき肉、高野豆腐、赤みそ、油揚げ、鶏こま、生揚げ、白みそ	しょうが、にんにく、にんじん、だいのこ(ゆで)、干し椎茸、こまつな、切干しいたご、だいこん、えのきたけ、ねぎ	大豆製品にはカルシウムが多く含まれています。豆腐を凍らせた後に乾燥させて作られる高野豆腐と、豆腐を揚げて作られる生揚げを使います。	
6	木		きんぴらドッグ シナモンアーモンドトースト 揚げ大豆のサラダ チーズのふわふわスープ 果物(メロン)				無塩パン、サラダ油(米)、しらたき、さとう、白ごま(いり)、ごま油、胚芽食パン、バター、はちみつ、アーモンド粉、でん粉、油(揚げ油)、じゃがいも	飲用牛乳、ウィンナー、鶏こま、豆腐、ピザチーズ、大豆、たまご、粉チーズ	ごぼう、にんじん、キャベツ、こまつな、もやし、玉ねぎ、パセリ、メロン	きんぴらごぼうを挟んだコッペパンやこんがりの焼いたトースト、揚げた大豆を使ったサラダを作ります。いつもより10回多くかむことを意識して食べてみてください。	
7	金		ご飯 ししゃものバリバリ揚げ ごぼうとこまつなのごま酢和え トマじゃが				精白米、米粉の皮、油(揚げ油)、米粉、白ごま(いり)、ごま(ねり)、さとう、サラダ油(米)、じゃがいも、オリーブ油	飲用牛乳、粉寒天、ししゃも、まぐろ缶詰(油漬ルーグイト)、生ワカメ、豚こま	しょうが(汁)、ごぼう、こまつな、キャベツ、にんにく、にんじん、玉ねぎ、トマト缶詰	ししゃもは骨が柔らかいので丸ごと食べられます。骨まで食べる事で豊富なカルシウムをとれます。丸ごと食べてみましょう。トマじゃがはトマトのうま味が加わった夏らしい肉じゃがです。	
10	月		入梅献立	梅じゃこご飯 いわしのさんが焼き ひじきの煮物 かみなり汁				精白米、粒麦、ごま油、白ごま(いり)、さとう、でん粉、サラダ油(米)、つきこんにゃく、板こんにゃく、じゃがいも	飲用牛乳、しらす干し、いわしすり身、たまご、赤みそ、鶏こま、油揚げ、ひじき、大豆、木綿豆腐、白みそ	カリカリ梅、さやいんげん、玉ねぎ、しょうが(汁)、にんじん、ごぼう、干し椎茸、だいこん、こまつな	歯と口の健康週間最終日です。この週間でしっかりと歯と口の健康について考え、もう一度歯を磨いていただきます。今日は磨きの上で梅雨入りの日「入梅」献立を提供します。
11	火		トマトソースパヴェティ 海藻サラダ 米粉ドーナツ				スパゲッティ・ハーフ、オリーブ油、サラダ油(米)、さとう、米粉、でん粉、油(揚げ油)、粉糖	飲用牛乳、豚ひき肉、ベーコン、レンズまめ(乾)、まぐろ缶詰(油漬ルーグイト)、白みそ、粉チーズ、生ワカメ、絹ごし豆腐、豆乳	にんにく、玉ねぎ、にんじん、トマト缶詰、キャベツ、もやし、こまつな	米粉はお米を粉にしたものです。上新粉よりも粒が細かく使いやすいため、最近では料理やお菓子、パンにも使われています。今日は米粉でドーナツを作ります。	
12	水	定期考査 1日目									
13	木	定期考査 2日目									
14	金	定期考査3日目	カレーピラフクリームソースがけ こまつなとトマトのさっぱりサラダ アーモンドキャンディポテト				精白米、粒麦、サラダ油(米)、バター、米粉、ごま油、さとう、さつまいも、油(揚げ油)、アーモンド	飲用牛乳、鶏こま、レンズまめ(乾)、調理用牛乳、豆乳、調整豆乳、まぐろ缶詰(油漬ルーグイト)	にんじん、しょうが、にんにく、玉ねぎ、マッシュルーム、パセリ、トマト、キャベツ、きゅうり、もやし、こまつな	今回のクリームソースはカレーピラフと合いません。アーモンドキャンディポテトは素揚げしたさつまいもにバター風味の甘い蜜とアーモンドを絡ませて作ります。	
17	月	栃木県献立	ご飯 かんぴょうの甘辛煮 シイラのコンソメスープがけ もやしにらのごま和え 豚肉と豆腐のみそ汁				精白米、さとう、マヨネーズ(卵無)、白ごま(いり)、白すりごま、ごま(ねり)、じゃがいも	飲用牛乳、粉寒天、シイラ、豚こま、木綿豆腐、油揚げ、白みそ、赤みそ、豆乳、生ワカメ	かんぴょう、クリームコーン、玉ねぎ、パセリ、もやし、にら、キャベツ、にんじん、こまつな、だいこん	6月15日の栃木県民の日になんで献立です。全国生産量1位であるかんぴょうともやし、全国生産量2位のにらを使います。	
18	火	手作りのパン献立	ハムとチーズのトマトブレッド 小松菜ときのこごまドレッシング スープカレー 果物(さくらんぼ)				強力粉、さとう、サラダ油(米)、白ごま(いり)、ごま油、ごま(ねり)、じゃがいも	飲用牛乳、プレスハム、ダイスチーズ、豚こま、レンズまめ(乾)、うすら卵	トマトジュース、こまつな、キャベツ、えのきたけ、にんじん、もやし、しょうが、にんにく、玉ねぎ、トマト缶詰、西洋がぼちゃ、ほんしゅじ、さくらんぼ	今回は月に1度の手作りのパン献立です。水の代わりにトマトジュースを使ったパンを作ります。果物にはさくらんぼを出す予定なので旬の果物を味わってみてください。	
19	水		ご飯 手作りのなめたけ メダイのコンソメスープがけ おなかとしらすのりかえ 生揚げの白みそ汁				精白米、さとう、でん粉、米粉、油(揚げ油)、サラダ油(米)、じゃがいも	飲用牛乳、粉寒天、メダイ、きさみのり、おなか、しらす干し、豚こま、生揚げ、白みそ、生ワカメ	えのきたけ、玉ねぎ、こまつな、キャベツ、もやし、にんじん、しょうが、トマト	えのきたけは体の疲れをとるビタミンB1の量がきのこの中でトップクラスです。たっぷりえのきたけを調味料で煮て、ご飯に合うなめたけを作ります。	
20	木		しらすと小松菜のチャーハン かつおとポテトのごまドレッシング 豆腐とえびのうま煮				精白米、粒麦、さとう、サラダ油(米)、白ごま(いり)、でん粉、じゃがいも、油(揚げ油)、白すりごま、ごま油	飲用牛乳、鶏こま、しらす干し、たまご、かつお、焼き竹輪(卵無)、絹ごし豆腐、むきエビ	しょうが、ねぎ、こまつな、にんにく、干し椎茸、にんじん、だいのこ(ゆで)、玉ねぎ、はくさい	かつおはたんぱく質はもちろん、良質な脂、鉄の多い赤身魚です。下味をつけて揚げた後、素揚げしたじゃがいもと合わせて甘辛いごまだれに絡ませた「ごまがらめ」を作ります。	
21	金	夏至献立	ご飯 のりの佃煮 さばの塩こうじ焼き 夏野菜の揚げたし 冬瓜のすまし汁				精白米、さとう、でん粉、じゃがいも、油(揚げ油)、三温糖	飲用牛乳、粉寒天、もみのり、ひじき、サバ、鶏こま、木綿豆腐	なす、西洋かぼちゃ、とうがんとこまつな	夏至は1年で最も昼の時間が長くなる日のごとで、地域によって様々なものが食べられます。今回はさばや冬瓜、夏野菜を使って給食を作ります。	
24	月	沖縄県献立	クファージュシー ゴーヤチャンプルー イナムドッチ 紅いもポテト				精白米、粒麦、サラダ油(米)、さとう、ごま油、でん粉、板こんにゃく、さつまいも、バター	飲用牛乳、豚こま、細切りこんぶ、木綿豆腐、たまご、おなか、豚ばら、かまぼこ(卵無)、生揚げ、白みそ、白いんげん豆、調整豆乳	しょうが、にんじん、干し椎茸、ねぎ、にんにく、ゴーヤ、もやし、だいこん、こまつな	6月23日の沖縄県民の日になんで沖縄献立です。ジュシーは沖縄の炊き込みご飯、イナムドッチは豚肉を使った白みそ仕立てのみそ汁です。	
25	火		きなこ揚げパン 抹茶揚げパン こまつなサラダ コーンチャウダー 果物(小玉スイカ)				ミルクパン、油(揚げ油)、グラニュー糖、ヨーグルト、パン、白すりごま、さとう、サラダ油(米)、じゃがいも、バター、米粉	飲用牛乳、きなこ、まぐろ缶詰(油漬ルーグイト)、鶏こま、レンズまめ(乾)、豆乳、調理用牛乳、生クリーム(乳)	こまつな、キャベツ、きゅうり、にんじん、玉ねぎ、にんにく、ホールコーン、クリームコーン、小玉スイカ	今年初の揚げパンの登場です。定番のきなこ味と、すりごまと抹茶を混ぜた抹茶味の2種類を作ります。小玉スイカは暑さを感じる頃に出てくる、夏にはぴったりの果物です。	
26	水		ご飯 ほっけのフライ 大根と小松菜の梅おかつかえ 鶏つくねと焼きなすのみそ汁				精白米、でん粉、米粉、生パン粉、乾パン粉、油(揚げ油)、マヨネーズ(卵無)、さとう、ごま油、じゃがいも	飲用牛乳、粉寒天、ほっけ、おかつか、鶏ひき肉、油揚げ、木綿豆腐、白みそ、赤みそ	しょうが、玉ねぎ、パセリ、こまつな、だいこん、キャベツ、きゅうり、にんじん、ねり梅、なす	ほっけといえは一夜干し有名ですが、今回使用するのは北海道産の真ホッケです。油との相性が良いため、パン粉をつけて揚げた後、タルタルソースをかけます。	
27	木		小松菜ジャージャー麺 じゃがいもハニエサラダ 桃杏ゼリー				サラダ油(米)、蒸し中華めん、さとう、でん粉、白ごま(いり)、ごま油、じゃがいも、油(揚げ油)、はちみつ	飲用牛乳、鶏ひき肉、おから、赤みそ、粉寒天、調理用牛乳、豆乳	にんにく、しょうが、玉ねぎ、もやし、こまつな、キャベツ、にんじん、きゅうり、黄桃缶	今日のサラダは、カリカリに揚げたじゃがいもと、ハチミツ入りドレッシングがポイントのサラダです。約35gのじゃがいもを使って作ります。	
28	金	夏越の献立	衣笠丼 きゅうりとわかめの酢の物 水無月				精白米、粒麦、さとう、でん粉、白ごま(いり)、小麦粉、上新粉、甘納豆(あすき)	飲用牛乳、油揚げ、たまご、生ワカメ、焼き竹輪(卵無)	玉ねぎ、にんじん、干し椎茸、ねぎ、こまつな、もやし、きゅうり、レモン	「夏越の祓」は1年の折り返しである6月30日に半年間の罪や汚れをはらい、残り半年間の無病息災を願う行事です。京都では和菓子「水無月」を食べる習慣があります。	

今月の献立の中で、食物アレルギーに関する疑問や心配のある方は、担任又は栄養士にご相談ください。献立は都合により変更することがあります。ご了承ください。

~ 毎日350gの野菜を食べよう ~
6月 平均野菜使用量

6月の給食栄養目標

・衛生に気を付けよう

・衛生的な食事の環境を整えよう

125g

