



6月予定献立表



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		使用食器	エネルギー (kcal)
											たんぱく質 (g)
1 土	【 運動会 】 カレーライス	○	りんごジュース バナナ	豚こま		精白米,粒麦, じゃがいも,小 麦粉	サラダ油,パ ター	にんじん	にんにく,しょうが, 玉葱,セロリ,りん ご,バナナ	(皿) カレーライス	788
4 火	世界の料理 中国 シーホードウフ 西湖豆腐	○	小松菜スープ あじさい寒天	豚ひき肉,木綿豆 腐,ベーコン	★飲用牛乳, 粉寒天,カル ビス	精白米,粒麦,三 温糖,でん粉,さ とう	サラダ油	にんじん,ト マト缶詰,こ まつな	にんにく,しょうが, 干し椎茸,玉葱,た けのこ,ねぎ,アセロ ラジュース	(皿) 丼 (大碗) スープ (小碗) デザート	769 28.3
5 水	パタートースト・ はちみつレモントースト	○	アーモンドサラダ かつおの酢豚風 バナナ	かつお	★飲用牛乳	食パン,はちみ つ,さとう,でん 粉,じゃがいも, 三温糖	バター,アー モンド,サラ ダ油,油	にんじん, ピーマン	レモンキャベツ, ホールコーン,玉葱, しょうが,干し椎茸, だけのこと,バナナ	(皿) パン (大碗) 酢豚風 (小碗) サラダ	716 28.1
6 木	麦ごはん	○	豆腐ステーキ(肉味噌がけ) 小松菜のおひたし 石狩汁	木綿豆腐,豚ひき 肉,大豆,赤みそ, かつお節,おか か,サゲ,白みそ	★飲用牛乳	精白米,粒麦,小 麦粉,三温糖,で ん粉,板こんに やく	サラダ油	にんじん,こ まつな	にんにく,しょうが, 玉葱,干し椎茸,キ ャベツ,もやし,だい こん,ねぎ	(皿) 豆腐・おひたし (大碗) ご飯 (小碗) 味噌汁	775 31.8
7 金	いわしの蒲焼丼	○	野菜のレモンじょうゆ 豚汁 パインアップル	まいわし,かつお 削り節,豚こま, 油揚げ,木綿豆 腐,白みそ,赤み	★飲用牛乳, 煮干し	精白米,粒麦,で ん粉,三温糖,板 こんにやく・黒	油,サラダ油	ごまつな,に んじん	しょうが,もやし,し もん,ごぼう,だい こん,ねぎ,パインア ップル	(皿) 蒲焼丼 (大碗) 味噌汁 (小碗) 和え物	789 35.2
10 月	鶏肉の柳川丼	○	小松菜の磯和え 豆腐のすまし汁 甘夏みかん	鶏こま,★たま ご,木綿豆腐	★飲用牛乳, きざみのり, わかめ	精白米,粒麦,つ きこんにやく, さとう	サラダ油	にんじん,こ まつな	ごぼう,玉葱,もや し,干し椎茸,ねぎ, 甘夏みかん	(皿) 柳川丼 (小碗) すまもの (小碗) 和え物	713 34.5
11 火	麦ごはん	○	鯉のゴマ味噌がらめ 小松菜のごま和え あんかけ汁	かつお,赤みそ, 油揚げ	★飲用牛乳	精白米,粒麦,で ん粉,三温糖,さ とう,じゃがいも	白ごま,白す りごま,ごま	ごまつな,に んじん	しょうが,キャベツ, もやし,だいこん,ね ぎ	(皿) 鯉・和え物 (大碗) ご飯 (小碗) すまもの	718 35.4
12 水	サラダうどん	○	じゃがいもの煮物 おからブラウニー	まぐろ缶詰,豚こ ま,おから,★た まご	★飲用牛乳	冷凍うどん,三 温糖,つきこん にやく,じゃが いも,さとう,小	サラダ油,ご ま油,白ごま, アーモンド, バター	にんじん,こ まつな	キャベツ,きゅうり, しょうが,ホールコ ーン,もやし,干し椎 茸,玉葱,だけのこと	(皿) うどん (大碗) 煮物 (小碗) ブラウンニー	739 29.9
13 木	麦ごはん	○	あじのさんが焼き からしあえ 味噌けんちん汁	あじすり身,豚ひ き肉,★たまご, 白みそ,赤みそ, 鶏こま,油揚げ	★飲用牛乳	精白米,粒麦,三 温糖,でん粉, じゃがいも,板 こんにやく	白ごま,サラ ダ油	にんじん,し そ菜,ごまつ な	ねぎ,しょうが,キ ャベツ,もやし,ごぼ う	(皿) 魚・和え物 (大碗) ご飯 (小碗) 汁物	701 35.0
14 金	手作り焼き カレーパン	○	小松菜サラダ コーンシチュー	豚ひき肉,まぐろ 缶詰,ベーコン, 豚こま	★飲用牛乳, 生ク リーム	強力粉,さとう, 小麦粉,パン粉, さとう,じゃが いも,小麦粉	オリーブ油, サラダ油	ごまつな,に んじん	にんにく,しょうが, 玉葱,キャベツ,ホ ールコーン,カ ーリ	(皿) パン (大碗) シチュー (小碗) サラダ	726 28.9
17 月	梅ごはん	○	豆あじの南蛮漬け 小松菜とじゃが芋のごま酢和え くずきり汁 パインアップル	鶏こま	★飲用牛乳, まめあじ	精白米,粒麦,で ん粉,小麦粉,三 温糖,じゃがい も,くずきり	白ごま,油,白 すりごま	ごまつな,に んじん	かりかり梅,だい こん(みそ漬),ねぎ, もやし,だいこん,パ インアップル	(皿) 小魚・和え物 (大碗) ご飯 (小碗) 汁物	722 27.3
18 火	定期考査 1日目 19 水										
20 木	麦ごはん	○	アジフライ ポイルキャベツ 青のり粉ふき芋 小松菜の味噌汁	まあじ,★たま ご,油揚げ,木綿 豆腐,白みそ,赤 みそ	★飲用牛乳, あおりの,煮 干し	精白米,粒麦,小 麦粉,生パン粉, じゃがいも	油	ごまつな	玉葱,キャベツ	(皿) 魚・キャベツ・芋 (大碗) ご飯 (小碗) 味噌汁	763 35.0
21 金	ア°リコット°ヤムソド° 玉子ドッグ	○	パンプキンサラダ ポークビーンズ	★たまご,豚こ ま,大豆,白いん げん豆	★飲用牛乳	食パン,コッパ パン,じゃがい も,小麦粉,三温 糖	★マヨネー ズ,アーモン ド,サラダ油, バター	西洋かぼ ちや,にんじん	あんずジャム,玉葱, キャベツ,セロリ	(皿) パン (大碗) ポークビーンズ (小碗) サラダ	740 29.4
24 月	ごまごはん	○	トビウオシューマイ 大根と春雨のピリ辛炒め 大豆入り味噌汁 小玉すいか	とびうお,鶏ひき 肉,木綿豆腐,白 みそ,豚ひき肉, 大豆,油揚げ,赤	★飲用牛乳, わかめ	精白米,粒麦,さ とう,しょうま いの皮,緑豆は るさめ	黒ごま,サラ ダ油,ごま油	にんじん,だ いこん菜,ご まつな	干し椎茸,玉葱,キ ャベツ,しょうが,に んにく,だいこん,小 玉すいか	(皿) トビウオ・炒め物 (大碗) ご飯 (小碗) 味噌汁	740 30.4
25 火	世界の料理 中国 ジャージャン麺	○	中華風コーンスープ ヒルナン 豆乳花	豚ひき肉,赤み そ,鶏こま,★た まご,豆乳	★飲用牛乳, 粉寒天,調理 用,生ク リーム	蒸し中華めん, 三温糖,でん粉, じゃがいも, コーンスター チ,さとう,黒砂 糖	サラダ油,こ ま油	にんじん,こ まつな	もやし,きゅうり,干 し椎茸,ねぎ,玉葱, ホールコーン	(皿) めん (大碗) スープ (小碗) デザート	728 30.4
26 水	郷土料理 京都 ちりめん山椒ごはん	○	鯖の西京焼き 湯葉入り酢の物 すまし汁・水無月	さわら,白みそ, 湯葉,木綿豆腐, 蒸しかまぼこ,小 豆	★飲用牛乳, ちりめん じゃこ,わか め	精白米,粒麦,三 温糖,さとう,小 麦粉,上新粉	白ごま,白す りごま	にんじん	キャベツ,きゅうり,干 し椎茸,ねぎ	(皿) 魚・卵・餅・イチゴ (大碗) ご飯 (小碗) 煮物	757 33.2
27 木	塩バナラトースト・ チリビーンズドッグ	○	グリーンサラダ マカロニのハヤシ煮 バナナ	白いんげん豆,豚 ひき肉,ベーコ ン,豚こま	ピザチーズ, ★飲用牛乳, 粉チーズ	食パン,さとう, コッパパン,小 麦粉,さとう,マ カロニ	バター,サラ ダ油	にんじん,こ まつな	玉葱,キャベツ,き ゅうり,バナナ	(皿) パン (大碗) ハヤシ煮 (小碗) サラダ	738 33.2
28 金	コーンピラフ	○	レバーのアーモンド がらめ 海藻サラダ 小松菜と卵のスープ	鶏こま,豚し ば,★たまご	★飲用牛乳, 調理用,赤と さかのり,青 とさかのり	精白米,粒麦,小 麦粉,でん粉,三 温糖,さとう, じゃがいも	バター,サラ ダ油,アー モンド,白ご ま	赤パプリカ, にんじん,こ まつな	玉葱,マッシュルー ム,ホールコーン, しょうが,にんにく, キャベツ, もやし,きゅうり	(皿) ピラフ・レバー (大碗) スープ (小碗) サラダ	760 31.6

* 食材の都合により献立を変更することがあります。

6月は「食育月間」・毎月19日は「食育の日」です。

* 裏面に給食だよりを掲載しました。

