



# 献立表 水無月 (みなづき) June

\*食材の都合により献立を変更する場合があります。

|                                                          |         |                                                                                     |         |                                                          |                                                                                                                         |                                                      |         |                                                      |         |
|----------------------------------------------------------|---------|-------------------------------------------------------------------------------------|---------|----------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------|---------|------------------------------------------------------|---------|
| 2 日 (月)                                                  | 12 : 35 | 3 日 (火)                                                                             | 12 : 35 | 4 日 (水)                                                  | 12 : 15                                                                                                                 | 5 日 (木)                                              | 12 : 35 | 6 日 (金)                                              | 12 : 35 |
| 689Kcal<br>キャロットライスの<br>豆乳ソース掛け<br>ツナサラダ<br>オレンジ<br>牛乳   |         | 629Kcal<br>あじのかば焼き丼<br>さっぱりサラダ<br>わかめのすまし汁<br>牛乳                                    |         | 606Kcal<br>じゃこご飯<br>切干大根の炒り煮<br>小松菜の味噌汁<br>牛乳            |                                                                                                                         | 613Kcal<br>サラダうどん<br>もうかぎめのフライ<br>梅ゼリー<br>牛乳         |         | 703Kcal<br>チキンチャップ丼<br>小松菜ツナサラダ<br>キャロットゼリー<br>牛乳    |         |
| 9 日 (月)                                                  | 12 : 35 | 10 日 (火)                                                                            | 12 : 35 | 11 日 (水)                                                 | 12 : 35                                                                                                                 | 12 日 (木)                                             | 12 : 35 | 13 日 (金)                                             | 12 : 35 |
| 679Kcal<br>ひじきごはん<br>擬製豆腐<br>もやしのお浸し<br>なめこの味噌汁<br>牛乳    |         | 659Kcal<br>ピザトースト<br>ポトフ<br>ハムとコーンのサラダ<br>牛乳                                        |         | 736Kcal<br>こぎつねご飯<br>厚揚げと小松菜のごま和え<br>鶏肉と里芋のすまし汁<br>牛乳    |                                                                                                                         | 675Kcal<br>あじさいパン<br>千切りサラダ<br>ポークビーンズ<br>オレンジ<br>牛乳 |         | 756Kcal<br>マーボー厚揚げ丼<br>きゅうりの華風和え<br>春雨スープ<br>牛乳      |         |
| 16 日 (月)                                                 | 12 : 35 | 17 日 (火)                                                                            | 12 : 35 | 18 日 (水)                                                 | 12 : 15                                                                                                                 | 19 日 (木)                                             | 12 : 35 | 20 日 (金)                                             | 12 : 35 |
| 712Kcal<br>わかめご飯<br>ちくわの磯部揚げ<br>にんじんしりしり<br>豆腐の味噌汁<br>牛乳 |         | 621Kcal<br>カレーうどん<br>きびなごの唐揚げ<br>青のり大豆のサラダ<br>冷凍みかん<br>牛乳                           |         | 677Kcal<br>砂糖揚げパン<br>こまツナごまサラダ<br>ABC スープ<br>さくらんぼ<br>牛乳 |                                                                                                                         | 735Kcal<br>ごはん<br>さばの文化干し<br>ピリ辛こんにゃく<br>かきたま汁<br>牛乳 |         | 751Kcal<br>ミートソーススパゲティ<br>グリーンサラダ<br>フルーツヨーグルト<br>牛乳 |         |
| 23 日 (月)                                                 | 12 : 35 | 24 日 (火)                                                                            | 12 : 35 | 25 日 (水)                                                 |                                                                                                                         | 26 日 (木)                                             |         | 27 日 (金)                                             | 12 : 35 |
| 675Kcal<br>タコライス (チーズ抜き)<br>もずくスープ<br>サーターアンダギー<br>牛乳    |         | 785Kcal<br>照り焼きチキンバーガー<br>フレンチポテト<br>チリコンカン<br>牛乳                                   |         | 定期考査                                                     |                                                                                                                         |                                                      |         | 700Kcal<br>ご飯<br>きびなごの南蛮漬け<br>ツナ入り大根サラダ<br>厚揚げの味噌汁   |         |
| 30 日 (月)                                                 | 12 : 35 |  |         |                                                          | 6 月 4 日 ~ 6 月 10 日<br><br>歯と口の健康週間 |                                                      |         |                                                      |         |
| 731Kcal<br>小松菜と鶏のペンネ<br>フレンチサラダ<br>紅茶ケーキ<br>牛乳           |         |                                                                                     |         |                                                          |                                                                                                                         |                                                      |         |                                                      |         |



- 3 日 (火) あじの日
- 4 日 (水) むし歯予防デー
- 5 日 (木) 梅の日
- 9 日 (月) たまごの日
- 12 日 (木) 手作りパン
- 18 日 (水) 山形さくらんぼの日
- 23 日 (月) 沖縄慰霊の日  
郷土料理：沖縄県
- 24 日 (火) 世界の料理  
アメリカ
- 30 日 (月) お誕生日給食

6 月は定期考查があります。1 年生は、中学生になって初めてのテストです。運動会が終わってすぐで、疲れているかもしれませんが、しっかりと勉強をしましょう。しっかりと勉強をするために、食育の視点からアドバイスです！！

- ・朝ご飯をしっかりと食べる
- ・よく噛んで食べる

上記の 2 点を意識してみてください！！  
詳しくは給食だよりに書きます。

