



今月の給食
ピックアップ！！

予定献立表

10日：入梅献立

6月11日の入梅に合わせて、旬の梅を使った梅じゃこごはんを提供します。

30日：夏越しの祓献立

6月30日の夏越しの祓にちなみ、水無月を提供します。

3日：アスパラ入りおひたし

12日：2群の唐揚げ（こいわし）

17日：さくらんぼ

旬の食べ物を
取りいれます。

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	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量			
2月	卵ドッグ	○	ひみこすなっく 生揚げ入り野菜スープ	●たまご、大豆、ベーコン、生揚げ	◎学乳、◎アレーンヨーグルト（学乳）、かえり煮干	◎無塩パン、でんぶん、米粉、さつまいも、砂糖	●マヨネーズ、★白いりごま	パセリ、にんじん、こまつな	玉葱、はくさい	724 kcal 32.9 g 34.0 g 2.2 g
3火	ごはん	○	魚のおろしかけ アスパラ入りお浸し みそ汁	まとうだい、油揚げ、生揚げ、白みそ、赤みそ	◎学乳、カットわかめ	米、でんぶん、小麦粉、砂糖、じゃがいも	油	にんじん、アスパラガス	しょうが、だいこん、キャベツ、もやし、玉葱	756 kcal 33.7 g 26.8 g 2.3 g
4水	麦ごはん	○	麻婆じゃが にらたまスープ パインゼリー	豚肉、豚レバー、大豆の華、赤みそ、木綿豆腐、●たまご	◎学乳、パールアガー	米、米粒麦、じゃがいも、砂糖、でんぶん	油、ごま油	にんじん、こまつな、にら	にんにく、しょうが、玉葱、干し椎茸、もやし、えのき、パインジュース、パイン缶	856 kcal 29.1 g 29.5 g 2.8 g
5木	コーンピラフ	○	魚のクリームソース掛け ABCマカロニスープ	鶏肉、しいら、ベーコン	◎学乳、◎調理用牛乳（学乳）、◎ピザチーズ	米、米粒麦、小麦粉、マカロニ	◎バター	にんじん、ピーマン	にんにく、玉葱、冷凍ホールコーン、エリンギ、ぶなしめじ、キャベツ	720 kcal 37.3 g 23.0 g 2.8 g
6金	ナン	○	バターチキンカレー カリカリポテトサラダ	鶏肉、かまぼこ、油揚げ、●たまご	◎学乳、◎調理用牛乳（学乳）、◎生クリーム（学乳）	◎ナン（都学給）、砂糖、じゃがいも	◎バター、油	トマト缶、にんじん	玉葱、にんにく、しょうが、キャベツ、もやし、きゅうり、冷凍ホールコーン	695 kcal 28.1 g 33.1 g 3.1 g
9月	ごはん	○	チキン南蛮 かぼすあえ タイビーエン	鶏肉胸、●たまご、豚肉、かまぼこ、●うずら卵水煮	◎学乳	米、でんぶん、小麦粉、砂糖、緑豆はるさめ	●マヨネーズ、ごま油	パセリ、にんじん、こまつな	しょうが、にんにく、玉葱、もやし、キャベツ、かぼす、はくさい、干し椎茸	840 kcal 35.3 g 29.3 g 2.7 g
10火	梅じゃこごはん	○	さばの西京焼き 6郡和え みそ汁	さば、生揚げ、白みそ、赤みそ	◎学乳、ちりめん	米、砂糖	★白いりごま、★白すりごま	にんじん、こまつな	梅チップ、もやし、キャベツ、だいこん、玉葱	735 kcal 34.9 g 28.4 g 3.3 g
11水	暗記パン	○	トマトクリームシチュー こんにやくサラダ 片面どら焼き	鶏肉、豆乳、ゆで小豆缶	◎学乳、◎調理用牛乳（学乳）、◎粉チーズ	食パン、チョコレートクリーム、じゃがいも、小麦粉、こんにやく、砂糖、米粉	油、◎バター、ごま油	にんじん、トマト缶	玉葱、冷凍ホールコーン、きゅうり、キャベツ、レモン汁	798 kcal 28.2 g 31.0 g 2.8 g
12木	カレー南蛮うどん	○	2群の唐揚げ ミモザサラダ	鶏肉、かまぼこ、油揚げ、ハム、●たまご	◎学乳、こいわし	冷凍うどん、でんぶん、小麦粉、米粉、砂糖	油	にんじん、こまつな	玉葱、干し椎茸、長ねぎ、にんにく、しょうが、キャベツ、きゅうり、もやし	703 kcal 31.8 g 24.5 g 2.1 g
16月	ごはん	○	味付けのり 大根と厚揚げの炊いたん 野菜のじゃこ浸し 抹茶ミルク寒天の黒蜜がけ	生揚げ、糸けずり節	◎学乳、味付けのり、ちりめん、粉寒天、◎調理用牛乳（学乳）	米、砂糖、黒砂糖、はちみつ		にんじん、九条ねぎ、万願寺とうがらし、こまつな	干し椎茸、だいこん、はくさい、もやし	741 kcal 28.2 g 19.2 g 2.0 g
17火	えびクリームライス	○	ミネストローネ さくらんぼ	鶏肉、ベーコン、★冷凍むきえび、豆乳、大豆	◎学乳、◎調理用牛乳（学乳）、◎粉チーズ	米、小麦粉	◎バター、油	にんじん、パセリ、こまつな、トマト缶詰	玉葱、エリンギ、セロリー、にんにく、さくらんぼ	769 kcal 31.0 g 23.2 g 2.5 g
18水	ミルクパン	○	フライセレクト コールスローサラダ 洋卵スープ	あじ、鶏肉、ベーコン、木綿豆腐、●たまご	◎学乳	◎ミルクパン、小麦粉、パン粉、砂糖	油	にんじん、こまつな	キャベツ、きゅうり、冷凍ホールコーン、玉葱	758 kcal 39.4 g 30.5 g 3.5 g
19木	ジャージャー麺	○	もやしときゅうりのサラダ 野菜チップス	豚ひき肉、豚レバーひき肉、大豆、赤みそ	◎学乳	中華めん、砂糖、でんぶん、じゃがいも	ごま油、油	にんじん、万能ねぎ	しょうが、にんにく、玉葱、たけのこ、椎茸、キャベツ、きゅうり、もやし、れんこん	723 kcal 28.4 g 27.1 g 2.9 g
20金	ごはん	○	タンドリーチキン チーズ入りドレッシングのサラダ 豆腐とわかめのスープ	鶏肉、ベーコン、木綿豆腐	◎学乳、◎粉チーズ、カットわかめ	米、もち麦、砂糖	油、ごま油	にんじん	玉葱、にんにく、しょうが、キャベツ、きゅうり、ホールコーン、干し椎茸、長ねぎ	710 kcal 29.8 g 25.0 g 2.0 g
23月	ポテサラトースト	○	豚しゃぶサラダ きのこ入りオニオンスープ	ツナ、豚肉、ベーコン	◎学乳、◎ピザチーズ	◎胚芽食パン、じゃがいも、でんぶん、砂糖	エッグケアマヨネーズ、★白すりごま、★練りごま、油	パセリ、にんじん、こまつな	玉葱、キャベツ、冷凍ホールコーン、ぶなしめじ、えのきたけ	735 kcal 32.3 g 32.4 g 3.5 g
24火	油揚げ入り豚丼	○	ししゃものレモン醤油あえ みそ汁	豚肉、油揚げ、生揚げ、白みそ、赤みそ	◎学乳、★ししゃも（生干し）、カットわかめ	米、もち麦、しらたき、砂糖、でんぶん、じゃがいも	油、★白いりごま	にんじん	しょうが、玉葱、干し椎茸、長ねぎ、レモン汁、だいこん	879 kcal 38.6 g 31.5 g 3.5 g
25水	ラグーパスタ	○	フィッシュアンドチップス せん切り野菜スープ	豚肉、豚レバーチップ、大豆、まだら	◎学乳、◎粉チーズ	ペンネ、小麦粉、じゃがいも	油	にんじん、こまつな	にんにく、しょうが、玉葱、セロリー、キャベツ	739 kcal 37.8 g 26.0 g 3.3 g
26木	かみかみわかめごはん	○	いかのパン粉焼き 野菜の磯辺和え 1郡たっぷり汁	★いか、大豆、油揚げ、白みそ、赤みそ	◎学乳、炊きこみわかめ、刻みのり	米、米粒麦、パン粉、こんにやく、じゃがいも	★白いりごま、エッグケアマヨネーズ	こまつな、にんじん	もやし、キャベツ、だいこん	723 kcal 34.5 g 21.6 g 3.1 g
27金	ドライカレー	○	たまごわかめのスープ ミルクティープリン	鶏肉、レンズまめ、大豆、ベーコン、木綿豆腐、●たまご	◎学乳、◎粉チーズ、わかめ、パールアガー、◎調理用牛乳、◎生クリーム	米、米粒麦、小麦粉、でんぶん、砂糖	油、◎バター	にんじん、トマト缶、こまつな	玉葱、セロリー、にんにく、しょうが	825 kcal 31.5 g 27.3 g 3.0 g
30月	ねぎ塩豚丼	○	かみかみ海藻サラダ 水無月	豚肉、油揚げ、生揚げ、白みそ、赤みそ	◎学乳、わかめ、めかぶわかめ、くきわかめ	米、米粒麦、でんぶん、砂糖、小麦粉、上新粉、甘納豆（あずき）	ごま油、油、★白いりごま	にら、にんじん	長ねぎ、にんにく、もやし、玉葱、レモン汁、キャベツ、きゅうり、ホールコーン	800 kcal 29.2 g 24.2 g 2.5 g

*食材の仕入れ、学校行事などにより、献立を変更することがあります。
*アレルギー食品には記号（◎・★・●）を表示しています。



今月の給食目標

よくかんで食べよう

食事をゆっくりよくかんで、味わって食べていますか？ よくかむことは、食べ物本来の味がわかっておいしく感じられるだけでなく、虫歯や肥満を防ぐことにつながるなど、健康づくりの第一歩です。6月4日～10日は「歯と口の健康週間」です。食べるときはよくかむことを意識して、食べた後はしっかり歯を磨き、健康な歯と口を保ちましょう。

「よくかむ」ことで得られる効果

- ◆脳の働きを高める
- ◆あごの発達を助ける
- ◆栄養の吸収がよくなる
- ◆虫歯を予防する
- ◆食べ過ぎを防ぐ



健康な体づくりはよくかむことから！

6月のかみかみメニュー

2日：ひみこすなっく

煮干しや大豆など噛み応えのある食材を素揚げして、甘辛い味付けに。「ひみこのはがーぜ」って言葉をご存じですか？ 噛むといいことがたくさんあります。

24日：かみかみわかめごはん

いつものわかめごはんより、歯ごたえのあるわかめを使います。

30日：かみかみ海藻サラダ

こりこり食感のめかぶを加えて歯ごたえをUPさせます。

ベジタライフ協力店で
楽ベジメニューを食べて
プレゼントを当てよう！

応募方法やイベントの
詳細はコチラから