



6月 予定献立表

今月の給食
ピックアップ!!

16日：入梅献立

6月11日の入梅にちなみ、旬の梅を使った梅じゃこごはんを提供します。

2日：アスパラ入りおひたし

11日：河内晩柑

22日：さくらんぼ

30日：あじの南蛮漬け

旬の食べ物を
取り入れます。

日	主食	牛乳	おかず	赤 体をつくるもの		緑 体の調子を整えるもの		黄 体を動かす力になるもの		エネルギーたんぱく質脂質 食塩相当量
				1群(たんぱく質)	2群(カルシウム)	3群(カロテン)	4群(ビタミンC)	5群(糖質)	6群(脂質)	
2火	ごはん	○	魚のおろしがけ アスパラ入りお浸し みそ汁 野菜の日	まだら、生揚げ、白みそ、赤みそ	◎学乳、わかめ	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	米、でんぷん、小麦粉、砂糖	油	695 kcal 31.8 g 20.7 g 2.4 g
3水	ココアパン ベートヴェン献立	○	マカロニチーズ ミモザサラダ コーヒーゼリー	鶏肉、ボンレスハム、たまご	◎学乳、◎調理用牛乳、◎ピザチーズ、アガー、◎コーヒーホワイトナー	にんじん、こまつな	玉葱、マッシュルーム、ホールコーン、キャベツ、きゅうり	◎ココアパン、小麦粉、マカロニ、砂糖	油、◎バター	781 kcal 32.3 g 34.9 g 2.9 g
4木	キムチ厚揚げ丼	○	のりたまスープ おかしな目玉焼き	生揚げ、豚肉、豚レバー、大豆の華、赤みそ、たまご	◎学乳、もみのり、粉寒天、◎カルピス	にんじん、こまつな	しょうが、にんにく、玉葱、たけのこ、干し椎茸、キムチ、ねぎ、コーン、黄桃缶	米、米粒麦、砂糖、でんぷん	油、ごま油	810 kcal 32.4 g 26.1 g 3.5 g
5金	ごはん	○	さばのカレー風味焼き 野菜のじゃこ浸し みそ汁 カレーフェア	さば、糸けずり節、生揚げ、白みそ、赤みそ	◎学乳、ちりめん、カットわかめ	にんじん、こまつな	しょうが、はくさい、もやし、だいこん、玉葱	米、砂糖		696 kcal 34.0 g 23.4 g 2.3 g
8月	青菜の塩焼きそば	○	ひみこすなっく こんにやくサラダ	豚肉、いか、★むきえび、大豆	◎学乳、かえり煮干、わかめ	にんじん、こまつな	キャベツ、干し椎茸、もやし、玉葱、にんにく、しょうが、きゅうり、レモン汁	蒸し中華めん、でんぷん、米粉、さつまいも、むらさきいも、砂糖、こんにやく	油、ごま油、★白いりごま	707 kcal 33.8 g 26.2 g 2.8 g
9火	麦ごはん	○	麻婆じゃが にらたまスープ	豚肉、豚レバー、大豆の華、赤みそ、木綿豆腐、たまご	◎学乳	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、えのきたけ	米、米粒麦、じゃがいも、砂糖、でんぷん	油、ごま油	841 kcal 31.5 g 29.5 g 2.7 g
10水	メイプルトースト ワールドカップ献立	○	トルティーヤ タコモート チョップドサラダ	いんげんまめ、レンズまめ、豚肉、豚レバー、大豆の華、ベーコン、鶏肉	◎学乳、◎粉チーズ	タカノツメ、にんじん、トマトジュース	にんにく、しょうが、玉葱、キャベツ、きゅうり、ホールコーン	◎食パン、メープルシロップ、じゃがいも、小麦粉、砂糖、トルティーヤ	◎バター、油	821 kcal 36.2 g 33.3 g 3.1 g
11木	ドライカレー カレーフェア	○	バジルドレッシングサラダ 果物(河内晩柑)	豚肉、豚レバー、大豆、レンズまめ、ツナ水煮	◎学乳、◎粉チーズ	にんじん、トマト缶	にんにく、しょうが、玉葱、きゅうり、キャベツ、河内晩柑	米、米粒麦、小麦粉、じゃがいも	油、◎バター、オリーブ油	725 kcal 27.4 g 18.0 g 2.2 g
15月	チキンライス	○	スパニッシュオムレツ きのこ入りオニオンスープ 冷凍パン	鶏肉、大豆の華、たまご、鶏肉、ベーコン	◎学乳	トマトジュース、にんじん、ピーマン、トマトペースト	玉葱、ぶなしめじ、えのきたけ、冷凍パイ	米、米粒麦、じゃがいも	油、◎バター	721 kcal 31.7 g 26.2 g 3.4 g
16火	梅じゃこご飯 入梅献立	○	銀鮭の西京焼き 6群入りおひたし けんちん汁 抹茶寒天の黒蜜がけ	銀鮭、白みそ、生揚げ	◎学乳、ちりめん、粉寒天、◎調理用牛乳(学乳)	にんじん、こまつな	梅チップ、もやし、キャベツ、だいこん、ごぼう、長ねぎ、干し椎茸	米、砂糖、こんにやく、黒砂糖、はちみつ	★白いりごま、★白すりごま、ごま油	708 kcal 35.3 g 19.4 g 2.9 g
17水	きなこ揚げパン ダヴィンチ献立	○	ミネストラ ツナサラダ	きな粉、豚肉、ベーコン、大豆、ツナ水煮	◎学乳	にんじん、かぶ(葉)	にんにく、しょうが、玉葱、キャベツ、かぶ、セロリ、もやし、きゅうり	◎コッペパン、砂糖、じゃがいも	油	705 kcal 33.1 g 29.8 g 2.7 g
18木	ごはん 京都献立	○	味付けのり 大根と厚揚げの炊いたん 豚しゃぶサラダ☆	生揚げ、●うずら卵水煮、豚肉	◎学乳、味付けのり	にんじん、万願寺とうがらし、こまつな	干し椎茸、だいこん、キャベツ、ホールコーン、九条ねぎ	米、砂糖、でんぷん	★白すりごま、★練りごま、油	809 kcal 33.7 g 29.0 g 2.0 g
19金	カレー南蛮うどん カレーフェア	○	2群の唐揚げ ツナとポテトのサラダ	鶏肉、かまぼこ、油揚げ、スプラウト、ツナ水煮	◎学乳	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、ホールコーン、きゅうり	冷凍うどん、でんぷん、小麦粉、米粉、じゃがいも、砂糖	油	697 kcal 31.9 g 19.5 g 2.0 g
22月	てりやきサンド	○	コーンシチュー さくらんぼ	鶏肉、白いんげんビューレ、豆乳	◎学乳、◎ピザチーズ、刻みのり、◎調理用牛乳(学乳)、◎生クリーム(学乳)	にんじん、パセリ	しょうが、キャベツ、玉葱、しめじ、ホールコーン、クリームコーン、さくらんぼ	◎無塩パン、でんぷん、じゃがいも、小麦粉	油、◎バター	770 kcal 34.1 g 32.6 g 2.3 g
23火	もち麦ごはん	○	イカとうずら卵のチリソース 1群入り野菜スープ	いか、●うずら卵水煮、ベーコン、生揚げ	◎学乳	にんじん、こまつな	玉葱、しょうが、にんにく、長ねぎ、キャベツ	米、もち麦、じゃがいも、砂糖、でんぷん	油	804 kcal 30.9 g 24.5 g 2.8 g
24水	油揚げ入り豚丼	○	ししゃものレモン醤油あえ 和風サラダ	豚肉、油揚げ	◎学乳、★ししゃも、わかめ	にんじん	しょうが、玉葱、干し椎茸、長ねぎ、レモン汁、キャベツ、きゅうり、ホールコーン	米、米粒麦、しらたき、砂糖、でんぷん	油、★白いりごま	872 kcal 37.3 g 31.7 g 3.0 g
25木	鶏ごぼうピラフ	○	魚のクリームソース掛け フライドポテトサラダ	鶏肉、しいら	◎学乳、◎調理用牛乳(学乳)、◎ピザチーズ	にんじん、ピーマン	しょうが、ごぼう、ぶなしめじ、キャベツ、もやし、きゅうり	米、米粒麦、小麦粉、じゃがいも、砂糖	◎バター、油	739 kcal 40.5 g 26.0 g 2.2 g
26金	ナン 野菜もりもりデー カレーフェア	○	バターチキンカレー カミカミサラダ ココナッツミルクプリン	鶏肉、いり大豆	◎学乳、◎調理用牛乳、◎生クリーム、煮干、◎練乳、パルアガー	トマト缶、にんじん、こまつな	玉葱、にんにく、しょうが、キャベツ、きゅうり、もやし、ココナッツミルク	◎ナン、砂糖、タピオカパール	油、◎バター、ごま油	759 kcal 33.5 g 38.1 g 3.1 g
29月	冷やし中華	○	レバポテビーンズ きくらげ入りサラダ	豚肉、●うずら卵水煮、豚レバー、大豆	◎学乳	にんじん、こまつな	しょうが、もやし、きゅうり、キャベツ、きくらげ	生中華めん、砂糖、でんぷん、じゃがいも	ごま油、★白いりごま	882 kcal 36.1 g 33.5 g 3.4 g
30火	麦ごはん	○	あじの南蛮ソース 辛子和え 呉汁 果物(冷凍みかん)	あじ、大豆、油揚げ、白みそ、赤みそ	◎学乳	こまつな、にんじん	しょうが、万能ねぎ、キャベツ、もやし、だいこん、冷凍みかん	米、米粒麦、小麦粉、でんぷん、米粉、砂糖、こんにやく、じゃがいも	★黒いりごま	776 kcal 32.9 g 20.1 g 2.7 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。

6月は食育月間 ~今年の日目企画~

◆ **押し麺 x ペリ** を食べて **プレゼント** を当てよう!
◆ **イチ推し! わが家のみそ汁レシピ 大募集**

イベントや企画の情報はコチラから⇒



今月の給食目標

よくかんで食べよう

健康な体づくりはよくかむことから!



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



8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、甘辛な味付けに。「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。

26日：カミカミサラダ
煮干しと大豆を使って、噛み応えのあるサラダにします。しっかりよく噛むと素材の味も感じられて良いですよ。