



# 6月の献立予定表



給食目標：衛生に気を付けて食べましょう

日	曜日	牛乳	主食 (ごはん・パン・めん)	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	1人分 - 食塩相当量
1	月	○	むぎごはん	ホックの一夜干し ごまあえ どさんこ汁	牛乳 ほっけ 鶏こま肉 みそ	米 麦 ごま 砂糖 ジャがいも バター	こまつな もやし キャベツ にんじん とうもろこし	559 kcal 2.4 g
2	火	○	セサミトースト	カレーシチュー オレンジドレッシングサラダ	牛乳 とり肉 チーズ ツナ	食パン ごま はちみつ バター ジャがいも 油 小麦粉 砂糖	玉ねぎ にんじん キャベツ きゅうり オレンジジュース	583 kcal 2.4 g
3	水	○	切り干し大根のピビンパ丼	じゃことかいそうのサラダ フルーツヨーグルト	牛乳 ぶた肉 ちりめん かいそうミックス プレーンヨーグルト	米 油 砂糖 ごま油 ごま はちみつ	切干大根 にんじん しょうが にんにく こまつな もやし キャベツ きゅうり とうもろこし 玉ねぎ もみかん バイン	623 kcal 1.8 g
4	木	○	むし歯予防デー きんぴらごはん	しんものからあげ 香り漬け さわにわん	牛乳 とり肉 油揚げ しんものぶた肉	米 もち米 油 ごま油 三温糖 小麦粉 でんぷん	ごぼう にんじん キャベツ きゅうり しょうが だけのこ えのきたけ 長ねぎ だいこん こまつな	545 kcal 2.8 g
5	金	○	郷土料理給食《岩手県》 じゃじゃ麺	ハニービーンズサラダ かんづき風	牛乳 ぶた肉 みそ 大豆 豆乳	うどん 油 砂糖 でんぷん ごま ごま油 はちみつ 小麦粉 黒砂糖 黒ごま	もやし にんじん きゅうり にんにく しょうが だけのこ 玉ねぎ しいたけ 長ねぎ とうもろこし キャベツ	603 kcal 2.6 g
8	月	○	ホイコーロー丼	こまつなとたまごのスープ くだもの	牛乳 ぶた肉 みそ たまご 豆腐 とり肉	米 麦 油 砂糖 でんぷん ごま油	しょうが にんにく だけのこ にんじん キャベツ しいたけ ピーマン 長ねぎ こまつな えのきたけ メロン	596 kcal 2.1 g
9	火	○	ガーリックフランス	コーンチャウダー ひよこ豆のサラダ	牛乳 ベーコン ひよこまめ	ソフトフランスパン バター 油 ジャがいも 小麦粉 エッグクアマヨネーズ ごま 砂糖	にんにく 玉ねぎ にんじん マッシュルーム とうもろこし キャベツ きゅうり	592 kcal 2.4 g
10	水	○	ごはん	魚のごまだれ焼き かんぴょうのごま酢あえ ジャがいものみそ汁	牛乳 さわら わかめ みそ	米 砂糖 ごま ごま油 ジャがいも	キャベツ こまつな にんじん かんぴょう 玉ねぎ	575 kcal 2.1 g
11	木	○	いわしのかばやし丼	うめあえ 豆腐のみそ汁	牛乳 いわし けずり節 豆腐 油揚げ みそ 大豆	米 麦 でんぷん 小麦粉 砂糖 ごま	しょうが キャベツ にんじん こまつな うめ 玉ねぎ	659 kcal 2.5 g
12	金	○	ミルクパン	キバリング【オランダ】 アーモンドサラダ にんじんポターージュ	牛乳 ホキ 生クリーム	ミルクパン 小麦粉 砂糖 アーモンド 油 ジャがいも	キャベツ とうもろこし きゅうり にんじん こまつな 玉ねぎ	611 kcal 3.1 g
15	月	○	肉うどん	ツナあえ のり塩ポテト	牛乳 ぶた肉 油揚げ わかめ ツナ あおのり	うどん 砂糖 ごま油 ごま ジャがいも	しいたけ だけのこ にんじん 玉ねぎ 長ねぎ こまつな もやし キャベツ	520 kcal 2.6 g
16	火	○	マーボー丼	2年生とうもろこしの皮むき こんにゃくサラダ ゆでとうもろこし	牛乳 ぶた肉 大豆 みそ 豆腐	米 玄米 油 でんぷん ごま油 しらたき 砂糖 ごま	にんにく しょうが にんじん だけのこ しいたけ 長ねぎ キャベツ きゅうり とうもろこし	606 kcal 2.4 g
17	水	○	じゃこと高菜チャーハン	ゴマドレサラダ 中華たまごスープ	牛乳 ぶた肉 ちりめん 豆腐 とり肉 たまご	米 油 ごま油 ごま 砂糖 でんぷん	たかな漬 長ねぎ しょうが きゅうり キャベツ もやし こまつな とうもろこし にんじん 玉ねぎ えのきたけ	545 kcal 2.5 g
18	木	○	チーストースト	ポークビーンズ レモンサラダ	牛乳 ピザチーズ 大豆 ぶた肉	食パン ジャがいも 油 砂糖	玉ねぎ にんじん ピーマン キャベツ とうもろこし こまつな レモン	563 kcal 2.7 g
19	金	○	チリコンカンライス	ブラック【チュニジア】 くだもの	牛乳 ぶた肉 いんげんまめ ひよこまめ うずら豆 ツナ	米 油 ジャがいも 砂糖 ぎょうざの皮 小麦粉 しょうが さくらんぼ	玉ねぎ にんにく にんじん トマト しょうが さくらんぼ	630 kcal 1.8 g
22	月	○	ごはん	あじフライ ごま酢あえ とん汁	牛乳 あじ ぶた肉 豆腐 みそ	米 小麦粉 パン粉 砂糖 ごま油 ごま こんにゃく ジャがいも 油	キャベツ もやし にんじん こまつな だいこん 長ねぎ	621 kcal 2.3 g
23	火	○	コッペパン	オムレツ ガンボスープ ポテトサラダ	牛乳 たまご とり肉 ウィンナー 大豆	コッペパン 豆乳クリーム バター 油 米粉 ジャがいも 砂糖	玉ねぎ にんじん にんにく オクラ トマト きゅうり とうもろこし レモン	604 kcal 2.6 g
24	水	○	ハヤシライス	じゃことわかめのサラダ れいとうみかん	牛乳 ぶた肉 ちりめん わかめ	米 油 小麦粉 バター ごま油 ごま	玉ねぎ にんにく にんじん マッシュルーム もやし きゅうり とうもろこし 冷凍みかん	647 kcal 2.2 g
25	木	○	こぎつねごはん	ツナひじきサラダ かきたま汁	牛乳 とり肉 油揚げ ツナ 芽ひじき 豆腐 たまご けずり節	米 砂糖 油 でんぷん	にんじん キャベツ きゅうり レモン えのきたけ こまつな 長ねぎ	569 kcal 2.4 g
26	金	○	くろパン	ヤンセンの誘惑【スウェーデン】 オニオンドレッシングサラダ ミネストローネ	牛乳 とり肉 ベーコン チーズ	黒砂糖 パン 油 ジャがいも バター 小麦粉 パン粉 砂糖	玉ねぎ キャベツ きゅうり こまつな とうもろこし にんにく セロリー にんじん トマト	568 kcal 2.9 g
27	土	○	ペペロンチーノ	フレンチサラダ オレンジマフィン	牛乳 ベーコン 豆乳	スナゲツティ オリーブ油 砂糖 油 小麦粉	タカノツメ にんにく 玉ねぎ マッシュルーム キャベツ にんじん きゅうり とうもろこし みかん	554 kcal 2.0 g
30	火	○	枝豆ごはん	小魚のいそべ揚げ おひたし風 いなか汁	牛乳 しんやち あおのり かつお節 生揚げ みそ 大豆	米 もち米 米粉 小麦粉 ジャがいも こんにゃく	えだまめ キャベツ にんじん こまつな ごぼう だいこん 長ねぎ	568 kcal 2.4 g

\*食材料の都合や感染症予防により献立を変更することがあります。

\*25日(木)は、4年生は校外学習のため給食はありません。

★4日(木)むし歯予防デー むし歯予防にはよくかむことが大切なので、歯に良い食材を使ったカミカミメニューを出します。

★10日(水)郷土料理給食《栃木県》 岩手県盛岡市の郷土料理「じゃじゃ麺」を出します。肉みそで食べる冷やし麺です。

★11日(木)入梅給食 梅雨入りの6月ごろに旬を迎えるいわしと梅を使った献立です。

★16日(火)2年生とうもろこし皮むき 2年生が全員分のとうもろこしの皮むきをしてくれます。感謝の気持ちをもって食べましょう。

★15日(月)～19日(金)もりもり給食ウィーク この一週間は、準備・片づけを頑張り、食べる時間を十分にできるようにしましょう。

★ワールドカップ給食 6/12(金)からサッカーワールドカップが始まるので、日本がグループリーグで対戦する国の料理を出します。

