



## 6 月 給 食 献 立 予 定 表



| 日  | 曜日 | 献立名                  |    | エネルギー<br>(kcal)                         | たんぱく質<br>(g) | 赤(血や肉になるもの) | 緑(体の調子を整えるもの)                                   | 黄(熱や力になるもの)                            |
|----|----|----------------------|----|-----------------------------------------|--------------|-------------|-------------------------------------------------|----------------------------------------|
| 3  | 月  | 麦ごはん                 | 牛乳 | 納豆 五目きんぴら かき卵汁                          | 829          | 36.9        | 糸引き納豆 豚モモ さつま揚げ 卵 木綿豆腐 かつお節                     | ごはん 麦 しらたき 上白糖 片栗粉                     |
| 4  | 火  | ソフトフランスパン            | 牛乳 | 豆腐のポタージュ 豆サラダ カム昆布                      | 869          | 36.3        | 牛乳 脱脂粉乳 カットチーズ カム昆布 絹ごし豆腐 ベーコン 鶏胸肉 大豆 ささげ ひよこまめ | 小麦粉 強力粉 上白糖 ショートニング サラダ油               |
| 5  | 水  | 麦ごはん                 | 牛乳 | のりのつくだ煮 肉じゃが カブとキャベツの醤油漬                | 824          | 36.8        | 豚モモ 牛乳 のりの佃煮                                    | ごはん 麦 じゃがいも しらたき 上白糖                   |
| 6  | 木  | チャンポンめん              | 牛乳 | 牛乳 しそ餃子 ニラとえのきのサラダ りんごゼリー               | 841          | 37.5        | 牛乳 豚モモ いか むきえび はんぺん 鶏ガラ 豚骨                      | 中華麺 片栗粉 上白糖 サラダ油 ごま油                   |
| 7  | 金  | ひじきごはん               | 牛乳 | 牛乳 ししゃもフライ 小松菜とキャベツのごま和え じゃがいものみそ汁      | 837          | 31.2        | 牛乳 豚モモひき肉 油揚げ 木綿豆腐 みそ ひじき ししゃも天ぷら 煮干し           | ごはん 糸こんにゃく 上白糖 じゃがいも サラダ油 白いりごま 白すりごま  |
| 10 | 月  | 麦ごはん                 | 牛乳 | マーボー豆腐 カニシュウマイ すき昆布の香味あえ                | 850          | 36.0        | 牛乳 豚モモひき肉 木綿豆腐 米 みそ カニシュウマイ すき昆布                | ごはん 麦 上白糖 片栗粉 サラダ油 ごま油                 |
| 11 | 火  | コッペパン                | 牛乳 | ブルーベリージャム ミートグラタン グリーンサラダ 野菜スープ         | 877          | 38.1        | 牛乳 溶けるチーズ 豚モモひき肉 大豆 ショルダーベーコン                   | 小麦粉 ブルーベリージャム マカロニペンネ 有塩バター サラダ油       |
| 12 | 水  | 麦ごはん                 | 牛乳 | 五目煮豆 さやえんどうのみそ汁 キャベツメンチ                 | 852          | 32.4        | 牛乳 こんぶ 煮干し 大豆 油揚げ みそ                            | ごはん 麦 片栗粉 上白糖 板こんにゃく じゃがいも             |
| 13 | 木  | 食パン                  | 牛乳 | はちみつ&マーガリン ジャーマンポテト ワンタンスープ             | 824          | 31.9        | 牛乳 ポークウインナーソーセージ 豚肩肉                            | 小麦粉 はちみつ&マーガリン 上白糖 じゃがいも ワンタンウェーブ サラダ油 |
| 14 | 金  | カレーピラフ               | 牛乳 | ワカメサラダ キノコとベーコンのスープ                     | 856          | 35.0        | むきえび 若鶏鶏肉モモ ショルダーベーコン 牛乳 わかめ                    | ごはん 上白糖 じゃがいも 片栗粉 有塩バター サラダ油 ごま油       |
| 17 | 月  | 麦ごはん                 | 牛乳 | わかめふりかけ ホイコーロー モヤシのラー油和え                | 875          | 36.1        | 牛乳 わかめふりかけ 豚モモ 生揚げ                              | ごはん 麦 片栗粉 上白糖 サラダ油 ごま油                 |
| 18 | 火  | ☆ 1・2年生 学習旅行 お弁当の日 ☆ |    |                                         |              |             |                                                 |                                        |
| 19 | 水  | グリーンピースごはん           | 牛乳 | 三味焼き ごま風味あえ みそ汁                         | 826          | 35.4        | 魚 みそ 油揚げ 牛乳 生わかめ 煮干し                            | ごはん 上白糖 じゃがいも サラダ油 白いりごま 白すりごま ごま油     |
| 20 | 木  | 山菜うどん                | 牛乳 | みそかんばんら 季節のおひたし                         | 845          | 33.2        | 牛乳 若鶏モモ肉 油揚げ なため 煮干し                            | ソフト麺 じゃがいも 上白糖 サラダ油 白いりごま              |
| 21 | 金  | 麦ごはん                 | 牛乳 | 牛乳 ゆで豚の四川ソース さやえんどうのおひたし 根菜汁            | 815          | 32.4        | 牛乳 煮干し 豚肩ロース 生揚げ みそ                             | ごはん 麦 じゃがいも こんにゃく ごま油                  |
| 24 | 月  | 麦ごはん                 | 牛乳 | かつおの揚げ浸し 磯漬け 麩と大根のみそ汁                   | 819          | 35.9        | 牛乳 生わかめ 煮干し かつお切り身 油揚げ みそ                       | ごはん 麦 片栗粉 上白糖 じゃがいも やき麩 サラダ油           |
| 25 | 火  | 麦ごはん                 | 牛乳 | エビとイカのチリソース チンゲンサイのおひたし 中華スープ           | 850          | 37.3        | 牛乳 むきえび いか 若鶏モモ肉                                | ごはん 麦 片栗粉 マロニー サラダ油 ごま油 ごま             |
| 26 | 水  | チキンカレーライス            | 牛乳 | 牛乳 アスパラサラダ さくらんぼ                        | 853          | 42.6        | 牛乳 若鶏モモ肉 ロースハム                                  | ごはん 麦 じゃがいも サラダ油                       |
| 27 | 木  | ドッグパン                | 牛乳 | 牛乳 スラッピースョー ボイルキャベツ コーンとエビのスープ スティックチーズ | 835          | 42.6        | 牛乳 豚モモひき肉 むきえび たまご 鶏ガラ バルメザンチーズ スティックチーズ        | 小麦粉 上白糖 片栗粉 サラダ油                       |
| 28 | 金  | 麦ごはん                 | 牛乳 | 牛乳 豚肉のしょうが焼き ピーナッツあえ わかめのみそ汁            | 820          | 33.6        | 牛乳 生わかめ 煮干し 豚ロース 木綿豆腐 みそ                        | ごはん 麦 上白糖 じゃがいも サラダ油 ピーナッツ粉            |

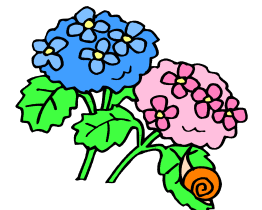
## ☆歯の衛生週間☆

6月4日から10日は「歯の衛生週間」です。歯の健康を保つには、歯磨きだけではいけません。バランスのとれた食事、しっかり噛んで歯やあごを丈夫にすることも大切です。衛生週間にちなんで、6月4日(火)にはカム昆布が献立にです。噛むことを意識して給食を食べましょう。

健康な歯を！



給食の後は歯みがきを…☆



※野菜はすべて加熱しています。  
※材料の都合、献立を変更することがあります。