



6月給食献立予定表



日	曜日	献立名		エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g) 脂質 (g) 食塩相当量 (g)	赤 (血や肉になるもの)	黄 (熱や力になるもの)	緑 (体の調子を整えるもの)	
2	月	麦ごはん	牛乳	生揚げの肉みそ煮 アーモンド和え 小魚のつくだ煮	885	37.6 27.5 2.8	豚挽肉 生揚げ みそ 牛乳 かえり煮干し	ごはん 麦 じゃがいも 上白糖 サラダ油 アーモンド粉末	にんじん 青ピーマン ほうれんそう 玉葱 キャベツ
3	火	☆ 中体連のためお弁当の日 ☆							
4	水	☆ 中体連のためお弁当の日 ☆							
5	木	ドッグパン	牛乳	ボイルドウィンナー じゃがいものカレー炒め 野菜スープ	788	27.9 22.8 4.0	ポークウィンナーソーセージ ベーコン 牛乳	小麦粉 じゃがいも 上白糖 サラダ油	青ピーマン にんじん キャベツ 玉葱 コーン ホール
6	金	ひじき ごはん	牛乳	笹かまと野菜のごまみそ和え かきたま汁	775	32.6 23.6 3.8	鶏挽肉 油揚げ 笹かまぼこ みそ たまご 木綿豆腐 鶏モモ肉 かつお節 ひじき 牛乳	ごはん 上白糖 かたくり粉 サラダ油 白すり ごま 白いりごま	にんじん ほうれんそう 干し椎茸 キャ ベツ ねぎ
9	月	麦ごはん	牛乳	いわしのごま味噌煮 大根のみそ汁 キャベツと小松菜の生姜醤油	751	28.2 17.8 2.9	いわしのごま味噌煮 みそ 牛乳 煮干し	ごはん 麦 上白糖 じゃがいも 油揚げ 白い りごま	こまつな にんじん キャベツしょうが だいこん ねぎ
10	火	コッペパン	牛乳	豆腐のポタージュ 豆サラダ ブラック&ホワイト	833	36.6 27.1 2.9	豆腐 ベーコン 鶏胸肉 大豆 ささげ ひよこまめ 牛乳 カットチーズ	小麦粉 上白糖 サラダ油	にんじん ほうれんそう 赤ピーマン 玉葱 むき枝豆 コーン ホール もやし
11	水	グリーンピ ースごはん	牛乳	鶏ささみレモン醤油かけ ごま風味和え 豆腐とワカメのみそ汁	744	33.1 16.1 3.1	ささ身 木綿豆腐 みそ 牛乳 生わか め 煮干し	ごはん かたくり粉 上白糖 サラダ油 白い りごま ごま油	グリーンピース こまつな レモン コーン ホール
12	木	☆ 1・2年生学習旅行のためお弁当の日 ☆							
13	金	麦ごはん	牛乳	納豆 ベーコンとじゃがいもの煮物 カブとキャベツの醤油漬	828	32.5 19.0 2.5	納豆 ベーコン 牛乳	ごはん 麦 じゃがいも 上白糖	にんじん えだまめ ゆかり 玉葱 かぶ キャベツ
16	月	麦ごはん	牛乳	ジャジャン豆腐 春巻き 切り干し大根キムチ漬	853	36.7 24.9 2.8	豚モモ肉 木綿豆腐 みそ 牛乳	ごはん 麦 上白糖 かたくり粉 サラダ油 ごま 油	にんじん たらけのこ きくらげ 玉葱 グリンピース 春巻 切干し だいこん もやし
17	火	黒丸パン	牛乳	すいとん コーンサラダ	798	30.9 18.8 3.6	油揚げ 豚モモ肉 みそ ロースハ ム 牛乳 煮干し	小麦粉 黒砂糖 じゃがいも 薄力粉 かたくり 粉 上白糖 サラダ油	にんじん ほうれんそう ねぎ キャベツ コーン ホール
18	水	麦ごはん	牛乳	ますの三味焼き 五目煮豆 えのき茸のすまし汁	806	39.2 20.6 2.9	からふとます みそ 大豆 鶏モモ 肉 木綿豆腐 かつお節 牛乳 こ んぶ	ごはん 麦 上白糖 板こんにやく 白いりごま サラダ油	にんじん ほうれん草 ねぎしょうが ごぼうれんこん 干し椎茸 えのき茸
19	木	山菜 うどん	牛乳	季節野菜のおひたし みそかんだら	800	32.7 18.0 4.9	鶏モモ肉 油揚げ なんと かつお節 みそ 牛乳	ソフトめん じゃがいも 上白糖 サラダ油	にんじん たら なめこ わらび水煮 ね ぎ キャベツ
20	金	麦ごはん	牛乳	エビのチリソース チンゲンサイのおひたし 中華スープ	796	35.5 17.5 3.3	むきえび いか 鶏モモ肉 牛乳	ごはん 麦 かたくり粉 マロニー サラダ油	チンゲンツァイ にんじん にんにく しょうが ねぎ キャベツ たけのこ もやし
23	月	ビビンバ	牛乳	ワカメスープ	826	34.0 22.6 3.0	豚モモ肉 錦糸玉子 なんと 木綿豆 腐 牛乳 きざみのり 生わかめ	ごはん 麦 三温糖 ごま油 白すりごま 白い りごま	ほうれんそう にんじん 干しぜんまい しょうが にんにく もやし だいこん ねぎ
24	火	コッペパン	牛乳	鶏肉のチーズ焼き グリーンサラダ 野菜スープ りんごジャム	790	35.2 20.7 4.0	鶏モモ肉 ベーコン 牛乳 ミックス チーズ	小麦粉 じゃがいも サラダ油	青ピーマン パセリ にんじん りんご ジャム 玉葱 マッシュルーム キャ ベツ
25	水	麦ごはん	牛乳	味付けのり ししゃも天ぷら 小松菜とキャベツのおひたし じゃがいものみそ 汁	752	28.3 18.4 2.3	木綿豆腐 みそ 味付けのり 牛乳 ししゃも天ぷら 煮干し	ごはん 麦 上白糖 じゃがいも サラダ油	こまつな キャベツ 玉葱
26	木	食パン	牛乳	ツナサラダ ミネストローネスープ ゼリー	833	31.0 26.2 3.4	ツナ油漬け ベーコン 牛乳	小麦粉 マカロニ じゃがいも マヨネーズ	にんじん パセリ トマト 缶詰 キャベツ 玉葱 にんにく
27	金	ビーンズ カレーライス	牛乳	海藻とゆで野菜のサラダ	865	30.7 23.9 3.4	豚モモひき肉 大豆 牛乳 海藻ミックス	ごはん 麦 じゃがいも 上白糖 バター ごま油	にんじん トマト 缶詰 赤ピーマン 玉葱 マッシュルーム にんにく しょうが キャベツ
30	月	コーンピラフ	牛乳	春雨サラダ ワカメスープ	868	23.8 28.2 3.8	ベーコン 牛乳 ワカメ	ごはん サラダ油 ごま油 春雨 白いりごま 砂糖	にんじん マッシュルーム パセリ コーンホール キャベツ きゅうり ねぎ

丈夫な歯をつくらう!

6月4日は、むし歯予防デーです。歯は主にカルシウムからできています。丈夫な歯や骨をつくるには、カルシウムが多い食べ物を食べることが大切です。ビタミンC、Dやタンパク質が多いものと一緒に食べるとカルシウムの吸収がよくなります。

カルシウムが多い食べ物
牛乳、ヨーグルト、チーズ、ひじき、海藻、小魚、豆腐など

タンパク質が多い食べ物
肉、魚、大豆、牛乳 など

ビタミンCが多い食べ物
果物、いも類 など
ビタミンDが多い食べ物
干し椎茸 など

＜むし歯予防献立＞
1日・・・小魚のつくだ煮
6日・・・ひじきごはん
10日・・・豆サラダ



