



# 6月 献立表



実施日		献立名	主な材料とその働き						栄養価			
日	曜日		おもに体の組織をつくる		おもに体の調子を整える		おもにエネルギーとなる		1食分 (kcal)	たんぱく質 (%)		
			1群	2群	3群	4群	5群	6群				
1	水	○	ホットドッグ・ハニーサラダ あさりのチャウダー	牛乳の日	ソーセージ ベーコン あさり	牛乳 生クリーム	トマトピューレ にんじん	キャベツ きゅうり たまねぎ コーン	コッパパン 砂糖 じゃがいも はちみつ 小麦粉	米ぬか油 バター	820	15.3
2	木	○	麦ごはん・いかくんサラダ 豆腐の中華煮		さきいか 豚肉 えび うずら卵 豆腐	牛乳 わかめ	にんじん	きゅうり もやし 生姜 にんにく 干しいたけ たけのこ 白菜	米 麦 砂糖 片栗粉	ごま油 白ごま 米ぬか油	752	19.7
3	金	○	たくあんごはん・かみかみつくね 荳わかめのサラダ・根菜汁	かみかみ メニュー	鶏肉 卵 豆腐 みそ 油揚げ	牛乳 しらす干し わかめ	にんじん	たくあん ごぼう 生姜 きゅうり もやし 大根 ねぎ	米 麦 片栗粉 砂糖 じゃがいも	米ぬか油 白ごま	759	18.0
6	月	○	古代米ごはん・ししゃもの石垣フライ おひたし・みそけんちん汁	ぼうしゆ 芒種	かつお節 鶏肉 豆腐 油揚げ 卵 みそ	牛乳 子持ちししゃも	小松菜 にんじん	白菜 もやし ごぼう 大根 ねぎ えのきだけ	米 黒米 小麦粉 パン粉 こんにゃく 里いも	白ごま 黒ごま 米ぬか油	828	18.4
7	火	○	麦ごはん・生揚のみそ炒め いも団子汁		豚肉 厚揚げ みそ 鶏肉	牛乳	にんじん ピーマン	にんにく 生姜 ごぼう たけのこ 干しいたけ キャベツ ねぎ 大根	米 麦 砂糖 片栗粉 じゃがいも	米ぬか油 ごま油	817	15.8
8	水	○	麦ごはん・練馬キャベツメンチ 北海汁・果物(宇和ゴールド)	練馬キャベツ 一斉給食	豚肉 レンズ豆 卵 みそ	牛乳	にんじん	たまねぎ キャベツ コーン ねぎ えのきだけ 宇和ゴールド	米 麦 砂糖 小麦粉 米粉 小麦粉 じゃがいも	米ぬか油 バター	837	14.8
9	木	○	ホイコーロー麺 おさつチップス・ミニトマト		みそ 豚肩	牛乳	にんじん ミニトマト	にんにく 生姜 ねぎ たまねぎ 干しいたけ キャベツ	中華めん 片栗粉 さつまいも 砂糖 粉糖	米ぬか油 ごま油	750	14.7
10	金	○	あじさいごはん・魚の照り焼き 五目春雨・にらのみそ汁	入梅	黒大豆 鶏肉 ぶり 豆腐 みそ	牛乳	みつば にんじん 小松菜 にら	梅干し 生姜 干しいたけ たけのこ たまねぎ もやし ねぎ	米 もち米 春雨 砂糖 じゃがいも	米ぬか油	748	18.9
13	月	○	こぎつねごはん・さつまあげ 華風きゅうり・野菜椀		油揚げ たらすり身 鶏肉 豆腐 卵 みそ	牛乳	にんじん	ごぼう 生姜 グリーンピース たまねぎ きゅうり 大根 ねぎ	米 麦 砂糖 小麦粉 こんにゃく じゃがいも	米ぬか油 ごま油 白ごま	794	17.5
14	火	○	ビーンズカレーピラフ・オムレツ キャベツとじゃがいものスープ		大豆 ベーコン ひよこ豆 卵 豚肉	牛乳 生クリーム チーズ	にんじん ピーマン 小松菜	たまねぎ マッシュルーム グリーンピース キャベツ	米 玄米 じゃがいも	バター 米ぬか油	754	15.4
17	金	○	あしたばのかき揚げ丼 野菜のごまあえ・もずくのみそ汁		干しえび 竹輪 卵 豆腐 みそ	牛乳 もずく	あしたば にんじん 小松菜	たまねぎ もやし ねぎ キャベツ	米 麦 小麦粉 砂糖 じゃがいも	米ぬか油 白すりごま	752	13.9
20	月	○	あわごはん・まぐろのごまみそだれ 野菜の生姜醤油・コムタンスープ	食育の日	かじき みそ 豚肉 豆腐 卵	牛乳	にんじん 小松菜 チンゲンサイ	生姜 ねぎ キャベツ もやし 大根 干しいたけ キムチ	米 あわ 片栗粉 小麦粉 砂糖	白すりごま 米ぬか油 白ごま	760	17.1
21	火	○	麦ごはん・ひじきふりかけ 野菜のうま煮・えのきと生揚げのみそ汁		かつお節 鶏肉 いか 竹輪 豚肉 厚揚げ みそ	牛乳 ひじき	にんじん さやいんげん	大根 ねぎ えのきだけ	米 麦 砂糖 こんにゃく 里いも	白ごま 米ぬか油	750	18.1
22	水	○	スパゲティナポリタン まぜっこサラダ・かぼちゃの包み揚げ		ベーコン かつお節 大豆	牛乳 しらす干し 生クリーム 脱脂粉乳	にんじん トマトピューレ ピーマン かぼちゃ	大根 セロリ たまねぎ きゅうり キャベツ	スパゲティ 砂糖 ぎょうぎの皮 小麦粉	米ぬか油 白ごま	764	15.3
23	木	○	炒り玄米ごはん・松風焼き 糸寒天サラダ・畑汁		豚肉 鶏肉 みそ 卵	牛乳 寒天 わかめ	にんじん 小松菜	干しいたけ もやし ねぎ きゅうり ごぼう 大根	米 玄米 パン粉 砂糖 じゃがいも	ごま油 白ごま 米ぬか油	749	17.1
24	金	○	麦ごはん・さばのみそ煮 五目きんぴら・みぞれ汁		さば みそ さつま揚げ 鶏肉 豆腐 はんぺん	牛乳	にんじん 小松菜	生姜 ごぼう たけのこ れんこん ねぎ とうがらし 大根 なめこ えのきだけ	米 麦 砂糖 こんにゃく 片栗粉	米ぬか油	749	18.1
27	月	○	あんかけチャーハン 中華スープ・あじさいゼリー		豚肉 えび うずら卵	牛乳 寒天	にんじん チンゲンサイ	コーン 生姜 たまねぎ 白菜 たけのこ もやし 干しいたけ グリーンピース ぶどうジュース	米 片栗粉 じゃがいも 春雨 砂糖 カルピス	米ぬか油 ごま油	744	15.4
28	火	○	麦ごはん・鮭のチャンチャン焼き いものこ汁・果物(さくらんぼ)	郷土料理 ～北海道～	鮭 みそ 豚肉 厚揚げ	牛乳	にんじん ピーマン	キャベツ たまねぎ ごぼう 大根 ねぎ さくらんぼ	米 麦 砂糖 里いも こんにゃく	バター 米ぬか油	748	20.4
29	水	○	焼きカレーパン アスパラ入りサラダ・ポトフ		卵 豚肉	牛乳 わかめ	にんじん アスパラガス	にんにく たまねぎ 白菜 きゅうり ねぎ 生姜 キャベツ	ショートパ ン じゃがいも 小麦粉 パン粉 砂糖	米ぬか油 ごま油 白ごま	747	16.1
30	木	○	プルコギ丼 大根サラダ・水無月	なごし はらえ 夏越の祓	豚肉 小豆	牛乳	にんじん にら	たまねぎ もやし 大根 りんご 生姜 にんにく きゅうり	米 麦 砂糖 片栗粉 小麦粉 上新粉	米ぬか油 ごま油 白ごま	750	13.7

※ 食材料購入の都合により献立を変更する場合がありますので、ご了承ください。 ※給食回数20回

◎ 6月17日は、1組は合同宿泊学習で給食がありません。  
◎ 6月29日～7月1日の3日間は、2年生は職場訪問のため給食がありません。  
お弁当の準備をお願いします。

### ～今月の給食より～

- 6日(月) 芒種…二十四節気の一つで「穂の出る穀物の種を植え付ける頃」です。古代米を提供します。
- 10日(金) 入梅…立春から数えて135日目。「梅の実が熟す頃に雨が降る」ので『梅雨』と書きます。梅干しを使ってきれいなアジサイ色のごはんを作ります。
- 30日(木) 夏越の祓…1年の半分が終わる日に、邪気を払うために「水無月」を食べます。

