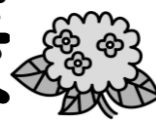




6月 学校給食献立表



6月の給食目標「よくかんで食べよう」



日	献立名	牛乳	はし	スプーン	赤 血や肉になる	黄 熱や力の元になる	緑 体の調子を整える	調味料	エネルギー たんぱく質 しじつ 食塩相当量
1 (木)	ごはん					こめ			743 kcal
	チャブチェ	○	○		ぎゅうにく	はるさめ,こめあぶら,ごまあぶら,さとう	にら,にんじん,たけのこ,たまねぎ,しょうが	さけ,しょうゆ,しお,コチジャン	31.5 g
	そら豆の塩ゆで						そらまめ	しお	21.3 g
	チンゲンサイのスープ				やきぶた		チンゲンサイ もやし,にんじん,あおねぎ	とりがらスープ,しお,こしょう,コンソメ,しょうゆ	2.3 g
2 (金)	豚丼	○	○			こめ			821 kcal
	さつまいもと玉ねぎのみそ汁				ぶたにく	いとこんにやく,さとう,こめあぶら	たまねぎ,にんじん,しろねぎ	けずりぶし,だしこんぶ,しょうゆ,みりん	37.2 g
	りんごゼリー				とうふ,わかめ,みそ	さつまいも	たまねぎ,にんじん,こまつな	けずりぶし,だしこんぶ,みそ	20.8 g
						りんごゼリー			2.8 g
5 (月)	ごはん					こめ			750 kcal
	とりにく	○	○		とりにく	さとう	たまねぎ	こしょう,トマトケチャップ,しろワイン,カレー,こしょう	34.0 g
	キャベツのひじきドレッシング				ひじき	オリーブあぶら,さとう	キャベツ,きゅうり,えだまめ	しょうゆ,しお,す	22.7 g
	臭だくさんみそ汁				うすあげ,みそ		だいこん,にんじん,かぼちゃ,しめじ,あおねぎ	けずりぶし,だしこんぶ	2.7 g
6 (火)	ミニコッペパン					ミニコッペパン			700 kcal
	ソース焼きそば	○	○		ぶたにく	やきそばめん,こめあぶら	キャベツ,たまねぎ,にんじん,ピーマン	とんかつソース,ウスターソース,こしょう,しょうゆ,さけ	33.6 g
	野菜ととりにくのスープ				とりにく	じゃがいも,オリーブあぶら	こまつな,たまねぎ,にんにく,しょうが	しお,コンソメ,しょうゆ,とりがらスープ	21.2 g
	みかん缶						みかん		3.3 g
7 (水)	ごはん					こめ			750 kcal
	関東煮	○	○		とりにく,ちくわ,がんもどき	さとう,じゃがいも,こんにやく	だいこん,にんじん	しょうゆ,みりん,さけ,だししょうゆ,けずりぶし,だしこんぶ	33.4 g
	白菜と小松菜のおかかあえ				いとかつお		はくさい,もやし,こまつな,にんじん	しょうゆ,みりん,けずりぶし,だしこんぶ	19.6 g
	いくのしえんあじつけのり				いくのしえんあじつけのり				2.5 g
8 (木)	ごはん					こめ			737 kcal
	青椒肉絲	○	○		ぎゅうにく	こめあぶら,ごまあぶら,さとう,かたくりこ	しょうが,ピーマン,たけのこ,にんじん	さけ,オイスターソース,しょうゆ,ちゅうかだし,こしょう	30.4 g
	やきじゃが					じゃがいも,オリーブあぶら	ドライパセリ	しお	22.1 g
	わかめとごまの中華スープ				わかめ,ぶたにく	しろごま,ごまあぶら	たまねぎ,はくさい,にんじん,ほししいたけ,にら	とりがらスープ,しょうゆ,ちゅうかだし,しお,こしょう	2.0 g
9 (金)	ごはん					こめ			778 kcal
	さばの辛味やき	○	○		さば		しょうが	オイスターソース,さけ,トウバンジャン	32.4 g
	キャベツのごま酢あえ					しろごま,さとう	キャベツ,きゅうり,とうもろこし	しょうゆ,す	28.3 g
	のっぺい汁				あつあげ,ぶたにく	かたくりこ,さといも	だいこん,にんじん,ごぼう,しょうが,あおねぎ	けずりぶし,だしこんぶ,しお,しょうゆ	2.0 g
12 (月)	とりごぼう まぜごはん					こめ			836 kcal
	キャベツミンチカツ	○	○		とりミンチ,まめプラス,こらやどうふ,きざみこんぶ	さとう,こめあぶら	ほししいたけ,にんじん,ごぼう	けずりぶし,だしこんぶ,さけ,しょうゆ,しお	34.6 g
	わかめと水菜のすまし汁				キャベツミンチカツ	なたねあぶら			30.6 g
					うすあげ,わかめ	かたくりこ	みずな,しめじ,しょうが	けずりぶし,だしこんぶ,しょうゆ,しお	2.6 g
13 (火)	ごはん					こめ			736 kcal
	みそチゲ	○	○		やきどうふ,ぶたにく,みそ	じゃがいも,こめあぶら	はくさい,はくさいキムチ,だいこん,にんじん,にら	とりがらスープ,みりん,さけ,しょうゆ	29.5 g
	★涼拌三絲				★きんしたまご,ハム	しろごま,さとう,ごまあぶら,はるさめ	きゅうり,にんじん	す,しょうゆ,ねりからし	19.4 g
	セレクトデザート				みかんゼリー(64キロカロリー) ストロベリーヨーグルト(84キロカロリー) *乳含む			好きなデザートをどちらかひとつ選びます。	2.8 g
14 (水)	黒糖パン					こくとうパン			764 kcal
	あじのハーブやき	○	○		あじ,だいずのはな	こめあぶら,オリーブあぶら		バジル,こしお,こしょう,さけ	35.9 g
	コロコロポテトサラダ				*たまごをつかっていないマヨネーズです。⇒	じゃがいも,*エッグケアマヨネーズ(こぶくろ)	きゅうり,にんじん		30.1 g
	とうもろこしのクリームスープ				ベーコン,しろみそ,とうにゅう	こめあぶら	はくさい,たまねぎ,にんじん,ブロッコリー,とうもろこし,クリームコーン	とりがらスープ,しお,こしょう	3.1 g
15 (木)	ごはん					こめ			717 kcal
	とりにく	○	○		とりにく,しろみそ	しろごま	たまねぎ	しお,さけ,みりん,ばいにく	32.0 g
	三色きんぴら				こんにやく,さとう,しろごま,ごまあぶら		ごぼう,にんじん,パプリカ(き)	けずりぶし,だしこんぶ,しょうゆ,みりん	21.0 g
	ゆばのすまし汁				ゆば		キャベツ,たまねぎ,えのきたけ,あおねぎ	けずりぶし,だしこんぶ,しょうゆ,しお	3.1 g

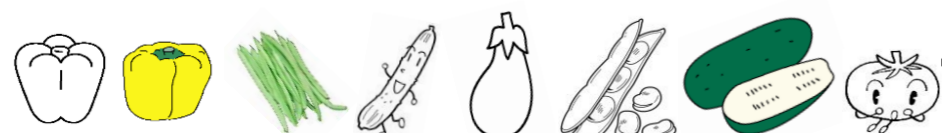
*13日(火)の栄養価は、「セレクトデザート」を除いた数字となっています。 「★」は除去食対応献立です。 ☆裏にも続きがあります。

日	献立名	牛乳	はし	スプーン	赤 血や肉になる	黄 熱や力の元になる	緑 体の調子を整える	調味料	エネルギー たんぱく質 しじふ 食塩相当量
16 (金)	ごはん、減塩のりつくだ煮	○	○		げんえんのりつくだに	こめ			798 kcal
	豚肉のしょうがやき				ぶたにく	さとう、こめあぶら	にんじん、たまねぎ、ピーマン、しょうが	みりん、しょうゆ、さけ	35.9 g
	フルーツ&ゼリーあえ					カクテルゼリー	おうとう、パイナップル、みかん、あまなつみかん		20.4 g
	じゃがいもと豆腐のみそ汁				とうふ、わかめ、みそ	じゃがいも	だいこん、にんじん、こまつな	けずりぶし、だしこんぶ	2.6 g
19 (月)	パンプキンパン	○	○			パンプキンパン			784 kcal
	ポークシチュー				ぶたにく	じゃがいも、こめあぶら	にんじん、たまねぎ、ソテード、オニオン、マッシュルーム、ブロッコリー	あかワイントマケチャップ、マトビュレ、デミグラスソース、ウスターソース、とりがらスープ、しお、こしょう、ローレル、こめこ、ハヤシルウ	34.8 g
	ごぼうレモンサラダ				だいずのはな	さとう *エッグケアマヨネーズ	ごぼう、にんじん、キャベツ、とうもろこし	レモンかじゅう、しお、こしょう、しょうゆ、しろワイン	25.5 g
20 (火)	ごはん	○	○			こめ			722 kcal
	さけのおろししょうゆやき				さけ		だいこん	しお、しょうゆ、さけ、みりん	35.4 g
	きゅうりの酢の物				ちりめんじゃこ、わかめ	しろごま、さとう	きゅうり、にんじん	す、しょうゆ、しお	21.6 g
	冬瓜のみそ汁				うすあげ、とうふ、みそ		とうがん、にんじん、しめじ、あおねぎ	けずりぶし、だしこんぶ	2.8 g
21 (水)	ごはん	○	○			こめ			802 kcal
	とりの唐揚げ				とりにく	かたくり、なたねあぶら、さとう	しょうが、にんにく	さけ、しょうゆ、しお、みりん	32.7 g
	大根のきんぴら				こんにやく、さとう、こめあぶら	だいこん、にんじん		けずりぶし、だしこんぶ、しょうゆ、みりん	27.0 g
	なすのみそ汁				うすあげ、みそ		なす、たまねぎ、にんじん、こまつな、しょうが	けずりぶし、だしこんぶ	2.7 g
22 (木)	ごはん	○	○			こめ			762 kcal
	肉じゃが				ぎゅうにく、あつあげ	じゃがいも、いとこんにやく、さとう、こめあぶら	たまねぎ、にんじん、さんどまめ	けずりぶし、だしこんぶ、しょうゆ、みりん、さけ	30.8 g
	しめじのごま酢あえ					しろごま、さとう	しめじ、にんじん、ほうれんそう	す、しょうゆ	19.7 g
	いくのしえんあじつけのり				いくのしえんあじつけのり				2.0 g
23 (金)	ジューシー	○	○		ぶたばらにく、きざみこんぶ	こめ、こめあぶら	ほししいたけ、たけのこ、にんじん、あおねぎ、しょうが	さけ、みりん、しょうゆ、しお、がらスープ(ポーク&チキン)	784 kcal
	豆腐チャンプルー				ぶたにく、とうふ、いとかつお	こめあぶら	たまねぎ、もやし、にんじん	オイスターソース、しょうゆ、さけ	34.5 g
	沖縄もずくのすまし汁				とりにく、もずく		だいこん、にんじん、あおねぎ	けずりぶし、だしこんぶ、しょうゆ、しお、みりん	23.4 g
	シークワサーゼリー					シークワサーゼリー			2.4 g
26 (月)	バーガーパン	○	○			バーガーパン			795 kcal
	トンカツ				ぶたにく	じょうしんこ、パンこ、なたねあぶら		しお、こしょう、あかワイントカツソース(こぶくろ)	38.3 g
	キャベツソテー					オリーブあぶら	キャベツ	しお、かれーこ	30.4 g
	野菜のクリーム煮				とりにく、とうにゆう、とうにゆうクリーム、しろいんげんペースト	じゃがいも、オリーブあぶら	たまねぎ、にんじん、ブロッコリー、にんにく、クリームコーン、エリンギ	シチュールウ、とりがらスープ、コンソメ、しろワイン	2.9 g
27 (火)	ひよこ豆のキーマカレーライス	○	○		ぎゅうミンチ、ぶたミンチ、ひよこまめ	こめ こめあぶら	たまねぎ、にんじん、ピーマン、にんにく、しょうが、マッシュルーム、とうもろこし、トマト	カレールウ、カレーこ、とんかつソース、トマケチャップ、コンソメ、ブルーベリー、ガラムマサラ	805 kcal
	大根サラダ				ツナ	ごまあぶら、さとう	だいこん、きゅうり、にんじん	りんごす、しお、こしょう、しょうゆ	29.4 g
	ミニピーチゼリー					ミニピーチゼリー			25.8 g
									2.7 g
28 (水)	ごはん	○	○			こめ			755 kcal
	白身魚のお抹茶やき				カラスカレイ	*エッグケアマヨネーズ	にんにく	しお、こしょう、まっちゃ	34.0 g
	切り干し大根のピリ辛炒め				ちりめんじゃこ	さとう、ごまあぶら	きりぼしだいこん、にんじん、こまつな	けずりぶし、だしこんぶ、しょうゆ、す、トウバンジャン	16.2 g
	白菜と豆腐の麦みそ汁				とうふ、うすあげ、むぎみそ		はくさい、にんじん、しめじ	けずりぶし、だしこんぶ	2.9 g
29 (木)	★二色丼	○	○			こめ			760 kcal
	キャベツのおすまし				★たまご、とりミンチ	こめあぶら、さとう	たまねぎ、にんじん、ほししいたけ、グリーンピース、しょうが	しお、しょうゆ、さけ、みりん	32.4 g
	マンゴー				うすあげ	さといも	キャベツ、にんじん、あおねぎ、しょうが	けずりぶし、だしこんぶ、しょうゆ、しお	19.8 g
							マンゴー		2.4 g
30 (金)	ごはん	○	○			こめ			738 kcal
	とりにくのパプリカ風味やき				とりにく			しお、こしょう、しょうゆ、しろワイン、パプリカ、ガーリック	33.2 g
	かわりきんぴら					いとこんにやく、さとう、ごまあぶら	ごぼう、にんじん、ピーマン	しょうゆ、みりん	23.1 g
	キムチスープ				ぶたにく、とうふ	じゃがいも	たまねぎ、ニラ、はくさいキムチ、ほししいたけ	とりがらスープ、さけ、しょうゆ、ちゅうかだし	2.0 g

* 材料購入等の都合により献立を変更する場合があります。

* 表示している栄養価(エネルギー・たんぱく質・しじふ・食塩相当量)は中学部・高等部の値です。

小学部1~3年はその約7割の量、小学部4~6年は約8割の量となっています。



6月頃が旬のやさい

ピーマン、パプリカ、さんどまめ、きゅうり、なす、そら豆、冬瓜、トマトなど