



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
3 (月)	ごはん	○	○			こめ			762 kcal
	焼肉風いため				ぎゅうにく	ごまあぶら、こめあぶら、しろごま、さとう	たまねぎ、パプリカ、ピーマン、しょうが、にんにく	しょうゆ、オイスターソース、こしょう	32.9 g
	切り干し大根の炒め煮				うすあげ	こめあぶら、さとう	きりぼしだいこん、にんじん、さんどまめ	みりん、しょうゆ、けずりぶし、だしこんぶ	24.8 g
	わかめと水菜のすまし汁			わかめ	かたくりこ	にんじん、しめじ、みずな、しょうが	しお、しょうゆ、けずりぶし、だしこんぶ	2.7 g	
4 (火)	ごはん	○	○			こめ			779 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	32.3 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	28.2 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	
5 (水)	ごはん	○	○			こめ			843 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	34.0 g
	キャベツと小松菜のごまあえ				しろごま	キャベツ、こまつな、にんじん	だし、しょうゆ	21.0 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	
6 (木)	ごもくちらし	○	○			こめ			752 kcal
	よしのじる				ちりめんじゃこ、ちくわ、こうやどふ、うすあげ	さとう、きざみのり	さんどまめ、にんじん、ほししいたけ、ごぼう、たけのこみず	けずりぶし、だしこんぶ、さけ、しお、しょうゆ、みりん、す	29.2 g
	歯と口の健康ゼリー(りんごゼリー)				とうふ、とりにく	さつまいも、かたくりこ	だいこん、にんじん、みつば	けずりぶし、だしこんぶ、しお、さけ、しょうゆ、みりん	17.8 g
					りんごゼリー			2.5 g	
7 (金)	ミニコッペパン	○	○			ミニコッペパン			742 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	33.2 g
	野菜ととり肉のスープ				とりにく	じゃがいも、オリーブあぶら	チンゲンサイ、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	17.2 g
	みかん缶					みかん		3.5 g	
10 (月)	ごはん	○	○			こめ			739 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	22.7 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	2.1 g	
11 (火)	ごはん	○	○			こめ			761 kcal
	とり肉のケチャップやき				とりにく	さとう		こしょう、トマケチャップ、しろワインカレー、こしょう	34.7 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、にんじん、えだまめ	しょうゆ、しお、す	23.0 g
	具だくさんみそ汁			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	2.9 g	
12 (水)	ごはん、減塩のりつくだ煮	○	○		げんえんのりつくだに	こめ			799 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	35.8 g
	フルーツ&ゼリーあえ					カクテルゼリー	おうとう、パイ、みかん		20.4 g
	じゃがいもと豆腐のみそ汁			とうふ、わかめ、こうじみそ	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	2.8 g	
13 (木)	ごはん	○	○			こめ			803 kcal
	麻婆豆腐				とうふ、ぶたミンチ、はつちょうみそ、あかみそ	こめあぶら、ごまあぶら、さとう、かたくりこ	しょうが、にんにく、たまねぎ、ほししいたけ、にら、たけのこみず	さけ、しょうゆ、トウバンジャン、テンメンジャン	36 g
	やしゅうまい				しゅうまい	こめあぶら			26.6 g
	きゅうりの辛味づけ				ラー油、さとう	きゅうり、だいこん	しょうゆ	2.5 g	
14 (金)	黒糖パン	○	○			こくとうパン			776 kcal
	あじのハーブやき				あじ、だいちのはな	こめあぶら、オリーブあぶら		バジル、こしお、こしょう、さけ	36.1 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		31.3 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	3.0 g	

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	みどり 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
17 (月)	ごはん	○	○			こめ			717 kcal
	とりにく ^{うめ} の梅みそやき				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	31.9 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	20.9 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	2.8 g
18 (火)	ごはん	○	○			こめ 			795 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	29.6 g
	涼拌三絲				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、とうもろこし	す、しょうゆ、ねりからし	18.8 g
	みかんゼリー					みかんゼリー			2.6 g
19 (水)	ごはん	○	○			こめ			738 kcal
	さけの西京焼き				さけ、しろみそ	さとう		さけ、みりん、しょうゆ	36.2 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	22.6 g
	冬瓜汁				うすあげ、とうふ、とりにく	かたくりこ	とうがん、にんじん、しめじ、あおねぎ、しめじ、しょうが	けずりぶし、だしこんぶ、しょうゆ	2.7 g
20 (木)	ごはん	○	○			こめ			802 kcal
	とりの唐揚げ				とりにく	かたくりこ、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、こうじみそ		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
21 (金)	パンブキンパン	○	○			パンブキンパン			826 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	あかワイントマトケチャップ、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	35.0 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	28.5 g
									3.5 g
24 (月)	ごはん	○	○			こめ			763 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	31.0 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	20.4 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				2.1 g
25 (火)	ジュシー	○	○		ぶたばらにく、きざみこんぶ	こめ、こめあぶら	ほしいたけ、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)	795 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	32.6 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	26.4 g
	シークワサーゼリー					シークワサーゼリー			2.7 g
26 (水)	ごはん	○	○			こめ			741 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、まっつちや	37.8 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、トウバンジャン	22.2 g
	白菜と豆腐の麦みそ汁				とうふ、ぶたにく、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、さけ	2.8 g
27 (木)	ひよこ豆の キーマカレーライス	○	○			こめ			816 kcal
	大根サラダ				ぎゅうミンチ、ぶたミンチ、ひよこまめ	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	カレールーウ、カレーこどんかつソース、トマトケチャップ、コンソメ、ブルーコンソメ、ガラムマサラ	29.1 g
	ミニピーチゼリー				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	25.5 g
						ミニピーチゼリー			2.9 g
28 (金)	バーガーパン	○	○			バーガーパン			851 kcal
	トンカツ				ぶたにく、だいずのはな	じょうしんこ、なたねあぶら	 	しお、こしょう、あかワイン、トンカツソース(こぶくろ)	43.8 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	34.2 g
	野菜のクリーム煮				とりにく、とうにゅう、とうにゅうクリーム、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	シチュールーウ、とりがらスープ、コンソメ、しろワイン	2.8 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・しじつ・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月頃の旬のやさい

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