

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	黄	緑	調味料	エネルギー
					血や肉になる	熱や力の元になる	体の調子を整える		たんぱく質 しじつ 食塩相当量
1 (月)	ごはん	○	○			こめ			759 kcal
	ぶた肉のしょうが焼き				ぶたにく	こめあぶら, さとう	たまねぎ, ピーマン, にんじん, しょうが	さけ, みりん, うすくちしょうゆ, こいくちしょうゆ	35.7 g
	とりそぼろふりかけ				とりひきにく	しろごま, こめあぶら		みりん, こいくちしょうゆ, うすくちしょうゆ, さけ	24.0 g
	キャベツとじゃがいものすまし汁				うすあげ	じゃがいも	キャベツ	うすくちしょうゆ, しお, だしこんぶ, かつおだし	2.6 g
2 (火)	ごはん	○	○			こめ			741 kcal
	あじフライ				あじフライ(れいとう)	なたねあぶら			27.4 g
	手作りタルタルソース				ぶたにく, こめみそ	じゃがいも, ごまあぶら	たまねぎ, きゅうり, パプリカ(あか), パプリカ(き)	うすくちしょうゆ, す	23.7 g
どさんこ汁				たまねぎ, だいこん, にんじん, もやし, とうもろこし, あおねぎ, しょうが, にんにく	さけ, ちゅうかだし, とりがらスープ	2.4 g			
3 (水)	ごはん	○	○			こめ			734 kcal
	とり肉の梅みそ煮				とりにく, こめみそ	さとう, かたくりこ		さけ, こいくちしょうゆ, みりん, ねりうめ	33.0 g
	高野豆腐とひじきの炒り煮				うすあげ, こうやどうふ, ひじき	さとう	にんじん, さんどまめ, ほししいたけ	うすくちしょうゆ, みりん, かつおだし, だしこんぶ	23.1 g
ほうれん草のすまし汁	とうふ	かたくりこ	ほうれん草	ほうれん草, だいこん, にんじん, えのきたけ	うすくちしょうゆ, しお, だしこんぶ, かつおだし	2.7 g			
4 (木)	スタミナちらしずし	○	○		ぎゅうにく, こうやどうふ	こめ, さとう, こめあぶら	ほししいたけ, にんじん, きゅうり, たけのこ	こいくちしょうゆ, みりん, さけ, うすくちしょうゆ, す, しお, かつおだし, こんぶ	754 kcal
	けんちん汁				とりにく, うすあげ, とうふ	さといも, ごまあぶら	だいこん, ごぼう, にんじん, こまつな, ほししいたけ	しお, うすくちしょうゆ, さけ, かつおだし, だしこんぶ	31.2 g
	歯と口の健康習慣ゼリー					ゼリー(りんご)			2.5 g
5 (金)	黒糖パン	○	○			ことうパン			738 kcal
	とり肉のマーマレード煮				とりにく	かたくりこ	たまねぎ, オレンジマーマレード	しろワイン, こいくちしょうゆ, みりん	31.5 g
	キャベツとコーンのサラダ				さとう, オリーブあぶら	キャベツ, きゅうり, にんじん, とうもろこし	す, しお, うすくちしょうゆ	27.6 g	
かぼちゃのコンソメスープ	カットベーコン			かぼちゃ, たまねぎ, セロリ	しろワイン, コンソメしお, うすくちしょうゆ, こしょう, とりがらスープ	3.0 g			
8 (月)	ひよこ豆のキーマカレー	○	○		ぎゅうひきにく, ぶたひきにく, ひよこまめ	こめ, こめあぶら	にんじん, たまねぎ, マッシュルームスライス, ピーマン, とうもろこし, トマトホールかん, にんにく, しょうが, ブルーンピュレ	コンソメ, カレールウ, かつお, トマトケチャップ, とんかつソース, ガラムマサラ	830 kcal
	大根レモンサラダ				ローズハム	さとう, オリーブあぶら	だいこん, きゅうり, にんじん, レモンかじゅう	こしょう, しお, うすくちしょうゆ, す	30.7 g
9 (火)	ごはん	○	○			こめ			728 kcal
プルコギトッパ	ぎゅうにく				こめあぶら, ごまあぶら, さとう, しろごま, かたくりこ	たまねぎ, ピーマン, エリンギ, にんにく, しょうが	こいくちしょうゆ, うすくちしょうゆ, さけ, コチジャン	29.1 g	
小松菜のナムル	わかめ, とうふ				さとう, ごまあぶら	ごまあぶら	こまつな, にんじん, にんにく	しお, ちゅうかだし, うすくちしょうゆ	23.9 g
わかめスープ				だいこん, チンゲンサイ, しろねぎ	しお, こしょう, うすくちしょうゆ, とりがらスープ, ちゅうかだし	2.8 g			
10 (水)	えだまめごはん	○	○		ちりめんじゃこ	こめ, しろごま, ごまあぶら	むきえだまめ	だしこんぶ, さけ, うすくちしょうゆ	706 kcal
	なすのみそいため				とりひきにく, こめみそ	さとう, こめあぶら	なす, たけのこ	さけ, みりん, うすくちしょうゆ, こいくちしょうゆ	31.9 g
	冬瓜汁				ぶたにく, うすあげ, とうふ	かたくりこ	とうがん, にんじん, しめじ, あおねぎ, しょうが	うすくちしょうゆ, しお, だしこんぶ, かつおだし	21.8 g
2.6 g									
11 (木)	ごはん	○	○			こめ			741 kcal
	鮭の南蛮漬				さけ		たまねぎ, とうもろこし, ピーマン, パプリカ(あか), レモンかじゅう	さけ, す, みりん, こいくちしょうゆ, うすくちしょうゆ	28.1 g
	具だくさんみそ汁				うすあげ, こめみそ	かたくりこ, なたねあぶら, さとう	だいこん, にんじん, かぼちゃ, しめじ, あおねぎ	だしこんぶ, かつおだし	23.0 g
ゆかり							ゆかり	2.6 g	
12 (金)	コッペパン	○	○			コッペパン			742 kcal
	ぶた肉のマヨネーズ炒め				ぶたにく	さとう, オリーブあぶら, エッグケアマヨネーズ, たまごをつかっていないマヨネーズ	たまねぎ, とうもろこし, にんにく	しろワイン, うすくちしょうゆ	35.1 g
	にんじんサラダ				ツナフレーク	さとう	にんじん	しお, こしょう, マスタードあらびき, す, こいくちしょうゆ	27.6 g
ラトウイユ	ベーコン			オリーブあぶら, さとう	なす, たまねぎ, かぼちゃ, ピーマン, にんにく, トマトかん	しお, こしょう, うすくちしょうゆ, みりん, とりがらスープ	2.6 g		

日	献立名	牛乳	はし	スプーン	赤	黄	緑	調味料	エネルギー
					血や肉になる	熱や力の元になる	体の調子を整える		たんぱく質
15 (月)	ぶた肉の炊き込みごはん				ぶたにく	こめ、つきこんにやく、さとう	にんじん、ごぼう、しめじ、ほししいたけ	かつおだし、だしこんぶ、こいくちしょうゆ、うすくちしょうゆ、さけ、みりん	728 kcal
	厚揚げのしょうがじょうゆがけ				あつあげ	かたくりこ、なたね、さとう、ごまあぶら	しょうが、あおねぎ	うすくちしょうゆ	33.1 g
	うめわん				とりにく、うすあげ、とうふ		だいこん、にんじん、えのきたけ、みずな	しお、うすくちしょうゆ、さけ、みりん、だしこんぶ、かつおだし、ねりうめ	23.7 g
16 (火)	ごはん					こめ			752 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	29.4 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	すししょうゆ、ねりからし	18.8 g
	ミニピーチゼリー					ピーチゼリー			2.5 g
17 (水)	ごはん					こめ			756 kcal
	肉じゃが				ぎゅうにく	じゃがいも、いとこんにやく、こめあぶら、さとう	たまねぎ、にんじん、さんどまめ	さけ、みりん、こいくちしょうゆ、うすくちしょうゆ、かつおだし、だしこんぶ、	31.1 g
	きゅうりの酢の物				わかめ、とりささみ	さとう、しろごま	きゅうり	しお、すくちしょうゆ、こいくちしょうゆ	19.7 g
18 (木)	ごはん					こめ			777 kcal
	八宝菜				ぶたにく	こめあぶら、ごまあぶら、かたくりこ	にんじん、はくさい、たまねぎ、たけのこ、チンゲンサイ、ほししいたけ、にんにく、しょうが	こいくちしょうゆ、うすくちしょうゆ、しお、こしょう、ちゅうかだし、とりがらスープ	32.6 g
	ちくわのいそべあげ				ちくわ、あおのり	じょうしんこ、あぶら		しお、	22.6 g
19 (金)	ハニーパンズ					ハニーパンズ			729 kcal
	トマトソースパスタ				ベーコン	ペンネ、オリーブオイル、さとう	たまねぎ、しめじ、エリンギ、トマかん、にんにく	トマトピューレ、しお、こしょう、うすくちしょうゆ、みりん	24.8 g
	野菜と鶏肉のスープ				とりにく	じゃがいも、オリーブあぶら	たまねぎ、にんじん、こまつな、セロリ、にんにく、しょうが	しお、コンソメ、うすくちしょうゆ、とりがらスープ	26.1 g
22 (月)	ごはん					こめ			725 kcal
	とり肉と大豆の照り煮				とりにく、だいず	こんにやく、こめあぶら、さとう、かたくりこ	しょうが	さけ、みりん、こいくちしょうゆ、うすくちしょうゆ	29.6 g
	切り干し大根のごま和え				あつあげ	しろごま、すりごま、さとう	きりぼしだいこん、きゅうり、にんじん	すくちしょうゆ、しお	22.0 g
23 (火)	ジュシー				やきぶた、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、とりがらスープ、だしこんぶ	711 kcal
	厚揚げチャンプルー				ぶたにく、あつあげ、いとかつお	こめあぶら	たまねぎ、もやし、にんじん	とりがらスープ、しょうゆ、さけ	28.6 g
	沖繩もずくのすまし汁				とりにく、もずく		だいこん、にんじん、あおねぎ	けずりふし、だしこんぶ、しょうゆ、しお、みりん	19.7 g
24 (水)	ごはん					こめ			746 kcal
	ぶた肉とトマトのポン酢炒め				ぶたにく	こめあぶら	しょうが、たまねぎ、トマト、ゆずかじゅう	さけ、こいくちしょうゆ、みりん、かつおだし	33.0 g
	さつま汁				とりにく、こめみそ	さつまいも、つきこんにやく	だいこん、にんじん、ごぼう、あおねぎ	だしこんぶ、かつおだし	19.6 g
25 (木)	ごはん					こめ			768 kcal
	ビビンバ				ぎゅうひきにく、ぶたひきにく、まめ、プラス(ダイズ)	こめ、ごまあぶら、さとう、しろごま	にんにく、だいこん、ほうれんそう、もやし、にんじん	さけ、こいくちしょうゆ、トウバンジャン、しお、すくちしょうゆ	31.4 g
	春雨スープ				とりにく	はるさめ、ごまあぶら	はくさい、にんじん、しろねぎ、しょうが、ほししいたけ	さけ、うすくちしょうゆ、しお、こしょう、ちゅうかだし、とりがらスープ	25.6 g
26 (金)	パーガーパン					パーガーパン			812 kcal
	トンカツ(ソース)				ぶたにく、だいずのはな	こめ、なたねあぶら		しお、こしょう、あかワイン、とんかつソース	37.0 g
	キャベツソテー				とりにく、とうにゅう、こくりーむ	オリーブあぶら	キャベツ	しお、かれーこ	30.5 g
29 (月)	ごはん					こめ			789 kcal
	ハヤシライス				ぶたにく	ごめ、じゃがいも、こめあぶら	にんじん、ソテードオニオン、たまねぎ、トマトかん(ダイズ)	あかワイン、トマトケチャップ、とりがらスープ、こめこハヤシルウ、こめこデミグラスベース、しお、こしょう、ローレル、とんかつソース	27.7 g
	えだまめサラダ				さとう、オリーブあぶら		むきえだまめ、キャベツ、にんじん、きゅうり、とうもろこし	しお、こいくちしょうゆ、うすくちしょうゆ、す	14.8 g
30 (火)	ごはん					こめ			782 kcal
	関東煮				とりにく、ちくわ、がんもどき	じゃがいも、こんにやく、さとう	だいこん、にんじん	こいくちしょうゆ、うすくちしょうゆ、さけ、みりん、かつおだし、だしこんぶ	33.5 g
	しめじのごま酢和え				きくらげのりのつくだに	しろごま、すりごま、さとう	ぶなしめじ、にんじん、ほうれんそう	うすくちしょうゆ、す	21.9 g
30 (火)	きくらげのり佃煮								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・しじふ・食しお相当量)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