

[6月給食献立表] 食材の購入の都合により、多少変更することもあります。小学部4~6年生の栄養価を記載しています。

日	献立名	牛乳	赤の仲間 血や肉になる	黄の仲間 熱や力の元になる	緑の仲間 体の調子を整える	調味料など	エネルギー たんぱく質 脂質
1 月	ごはん			米			654 kcal
	厚揚げと豚肉の味噌炒め	○	豚肉、生揚げ、赤みそ	なたね油、三温糖	生姜、ピーマン、キャベツ、人参、きくらげ	酒、醤油	29.6 g
	柚子こしょうスープ 納豆		木綿豆腐、こんぶ、かつおだし	板こんにやく	大根、人参、ねぎ	塩、醤油、柚子胡椒	20.4 g
2 火	飲むヨーグルト		ジョア(ブルーベリー)				684 kcal
	チーズパン		脱脂粉乳、無糖練乳、プロセスチーズ	強力粉、三温糖、ショートニング、ソフトタイマーガリン			33.2 g
	鯖の玄米フレーク焼き		鯖	上新粉、玄米フレーク、マヨネーズ		酒、塩、こしょう	28.2 g
	玉葱サラダ 具だくさんスープ			三温糖、オリーブ油	赤玉葱、キャベツ、人参、玉葱 大根、人参、キャベツ、玉葱	塩、こしょう、酢 塩、こしょう、醤油、鶏がらだし	
3 水	チキンカレー	○	鶏肉、赤みそ	米、なたね油、じゃがいも	玉葱、人参	塩、こしょう、カレールウ、ウスターソース、カレー粉、みりん、醤油	666 kcal
	キャベツの昆布和え		塩昆布		キャベツ、人参、えのきたけ	みりん、醤油	20.9 g
4 木	ごはん			米			688 kcal
	ヒレカツ	○	豚肉	上新粉、玄米フレーク、米油		塩、こしょう、ウスターソース	35.8 g
	小松菜の和風炒め		かつおだし	ごま油	小松菜、人参	塩、こしょう	19.5 g
	豆腐のみそ汁		絹ごし豆腐、こんぶ、かつおだし、 麦みそ		人参、 人参、もやし、葉ねぎ		
5 金	わかめごはん(小)		わかめごはんの素	米			629 kcal
	ラーメン	○	豚肉	中華麺、なたね油	人参、もやし、玉葱、きくらげ	塩、こしょう、醤油、 鶏がらだし、オイスターソース	26.0 g
	レモンサラダ		ツナフレーク油漬け	マヨネーズ、オリーブ油	キャベツ、人参、レモン、レモン果汁	塩	19.1 g
8 月	ごはん			米			618 kcal
	カレイの塩昆布焼き	○	カレイ、塩昆布				34.0 g
	ひじきのマヨサラダ		ひじき、ツナフレーク油漬け	マヨネーズ	とうもろこし缶、枝豆	醤油	17.0 g
	のっぺい汁		木綿豆腐、こんぶ、かつおだし	長いも、板こんにやく、片栗粉	大根、人参、葉ねぎ、ぶなしめじ	塩、醤油、酒	
9 火	黒糖パン	○	脱脂粉乳	強力粉、ショートニング、黒砂糖			625 kcal
	ウインナー		ウインナー				28.0 g
	マッシュポテト			ポテトサラダベース	パセリ	塩、こしょう	20.5 g
	トマトンスープ(肉団子のスープ)		ミートボール	オリーブ油、三温糖	人参、玉葱、セロリ、トマト缶、 トマトピューレ、にんにく、パセリ	塩、こしょう、コンソメ、 鶏がらだし	
	【オランダの献立】6月にサッカーワールドカップが開催されますね。給食では日本の対戦国(3か国)の料理が登場します。最初の国はオランダ(試合は6月15日)です。オランダの家庭料理「トマトンスープ」は、ミートボールや野菜が入ったトマトスープです。寒い冬の時期によく食べられているそうです。						
10 水	とりそぼろ丼	○	鶏ひき肉	米、三温糖、なたね油	生姜、玉葱	酒、醤油	690 kcal
	具だくさんみそ汁		木綿豆腐、こんぶ、かつおだし、麦みそ	じゃがいも、板こんにやく	人参、玉葱、大根、葉ねぎ		26.3 g
	和菓子		和菓子(あじさい)				17.0 g
11 木	じゃこめし	○	しらす干し、こんぶ、かつおだし	米、ごま油、三温糖	大葉、枝豆	塩、みりん	695 kcal
	鯨の竜田揚げ		鯨肉	三温糖、片栗粉、米油	生姜	醤油、酒、こしょう	40.8 g
	けんちん汁		木綿豆腐、こんぶ、かつおだし	板こんにやく	大根、人参、葉ねぎ、ごぼう、干し椎茸	塩、醤油	17.2 g
	【吉村校長先生のおすすめ献立】3つとも、校長先生が小学生の頃の思い出の献立です。特に「鯨」はお正月におばあちゃんの家で山盛り食べていたのを今でも覚えています。みんなの好きな給食は何か？今年も各教室を回って一緒に食べるので、その時教えてね。						
12 金	ごはん			米			642 kcal
	ハーブチキン	○	鶏肉		パセリ、セージ	塩、こしょう、酒	28.6 g
	豆もやしのナムル			ごま油	豆もやし、人参	塩、醤油、鶏がらだし	22.5 g
	ごぼうとまいたけのスープ			ごま油、片栗粉	ごぼう、舞茸、人参、葉ねぎ、生姜	塩、酒、醤油、みりん、鶏がらだし	
15 月	ごはん			米			641 kcal
	筑前煮	○	鶏肉、こんぶ、かつおだし	なたね油、里芋、板こんにやく、 三温糖	ごぼう、人参、蓮根、干し椎茸	塩、酒、醤油、みりん	26.8 g
	わかめのみそ汁		わかめ、こんぶ、かつおだし、麦みそ		人参、ぶなしめじ、ねぎ		17.8 g
	ふりかけ		ゆかりふりかけ				

[6月給食献立表] 食材の購入の都合により、多少変更することもあります。小学部4～6年生の栄養価を記載しています。

日	献立名	牛乳	赤の仲間 血や肉になる	黄の仲間 熱や力の元になる	緑の仲間 体の調子を整える	調味料など	エネルギー たんぱく質 脂質	
16 火	コッペパン	脱脂粉乳		強力粉、三温糖、ショートニング			607 kcal	
	白身魚のオジャ(トマトス)	○	カレイ	三温糖、オリーブ油	トマト缶、玉葱、ピーマン、 にんにく、パセリ	塩、こしょう、酒、コンソメ	39.8 g	
	ラブラビ(ひよこ豆のスープ)	○	ひよこ豆、ベーコン	三温糖	ブロccoli、人参、玉葱、 セロリ、パセリ	塩、こしょう、コンソメ、 鶏がらだし	18.4 g	
	ジャム				いちごジャム			
【チュニジアの献立】2か国めはチュニジアです。「オジャ」はチュニジアの家庭料理でトマト、ピーマン、とうがらしで炒め煮にしたものです。給食では食べやすいように、とうがらしは使いません。「ラブラビ」はひよこ豆のスープです。朝食で乾燥したパンにスープをかけて食べたりしているそうです。								
17 水	飲むヨーグルト		ジョア(ストロベリー)				629 kcal	
	夏野菜カレー	○	鶏肉、赤みそ	米、なたね油	玉葱、ズッキーニ、かぼちゃ、トマト	塩、こしょう、カレールウ、 ウスターソース、カレー粉、 みりん、醤油	20.2 g	
	ツナと水菜の和え物		ツナフレック油漬け	三温糖	水菜、もやし	塩、醤油	15.3 g	
18 木	ごはん	○		米			636 kcal	
	八宝菜	○	豚肉、いか	なたね油、片栗粉	人参、白菜、玉葱、たけのこ、 小松菜、干し椎茸、ねぎ、生姜	塩、こしょう、酒、醤油、 鶏がらだし、オイスターソース	29.5 g	
	春雨スープ	○	木綿豆腐	春雨	人参、きくらげ	塩、みりん、醤油、鶏がらだし	18.1 g	
	チーズ		型抜きチーズ					
19 金	たけのこごはん	○	油揚げ	米、なたね油	たけのこ、人参	塩、酒、醤油、みりん	693 kcal	
	あんこうのから揚げ	○	あんこう	片栗粉、上新粉、米油	にんにく、生姜	塩、酒、醤油	32.0 g	
	豚汁	○	豚肉、こんぶ、かつおだし、赤みそ	板こんにやく	ごぼう、大根、人参、ねぎ		19.9 g	
22 月	豚丼	○	豚肉	米、なたね油、三温糖	葉ねぎ、キャベツ	塩、酒、みりん、醤油、塩麴	702 kcal	
	にら玉スープ	○	たまご	片栗粉	にら、人参、きくらげ、玉葱	塩、こしょう、醤油、みりん、 鶏がらだし	30.7 g	
23 火	創立記念日							
24 水	ミートボールペンネ	○	ミートボール、白花豆ペースト、豆乳	ペンネ、なたね油、上新粉	ぶなしめじ、玉葱、人参、レモン果汁	塩、こしょう、コンソメ、 鶏がらだし	657 kcal	
	サーモンのムニエル	○	トラウトサーモン	上新粉、オリーブ油	レモン、レモン果汁	塩、こしょう、酒	42.5 g	
	ポテト			揚げじゃが(加工品)、米油			24.4 g	
	豚肉とセロリのスープ	○	豚肉	なたね油	セロリ、玉葱、大根	塩、醤油、コンソメ、鶏がらだし		
【スウェーデンの献立】3か国めはスウェーデンです。スウェーデン料理の主食はじゃがいもで、焼いたり、揚げたり、マッシュして肉や魚料理に添えられているそうです。またミートボール(スウェーデン語：ショットブツラル)も定番料理としてよく食べられているそうです。								
25 木	厚揚げキムチ丼	○	豚ひき肉、生揚げ、赤みそ	米、なたね油、三温糖、片栗粉、 ごま油	にんにく、生姜、玉葱、白菜、 白菜キムチ	塩、こしょう、酒、醤油、 みりん、鶏がらだし、甜麴醬	699 kcal	
	海藻スープ	○	海藻ミックス		椎茸、人参	塩、こしょう、みりん、 鶏がらだし	29.9 g	
	ヨーグルト		スクールヨーグルト				23.4 g	
26 金	ごはん	○		米			690 kcal	
	あじの梅煮	○	鰯、こんぶ、かつおだし	三温糖	梅干し	酒、みりん、醤油	36.9 g	
	切干大根の煮物	○	大豆、油揚げ、こんぶ、かつおだし	なたね油、三温糖	切干大根、人参、干し椎茸	酒、醤油	16.4 g	
	根菜のみそ汁		こんぶ、かつおだし、麦みそ		ごぼう、人参、蓮根、葉ねぎ			
29 月	ごはんとこんぶの佃煮	○	こんぶ	米、三温糖		酒、醤油、みりん	644 kcal	
	肉じゃが	○	牛肉	なたね油、じゃがいも、しらたき、 三温糖	人参、玉葱	酒、醤油、みりん	24.5 g	
	豆腐のお吸い物	○	木綿豆腐、こんぶ、かつおだし		大根、人参、葉ねぎ	塩、醤油	18.0 g	
30 火	飲むヨーグルト		ジョア(マスカット)				687 kcal	
	米粉ナン		脱脂粉乳	シトギミックス、三温糖、 ショートニング、オリーブ油			30.4 g	
	キーマカレー		牛ひき肉、豚ひき肉、大豆、赤みそ	なたね油、じゃがいも	にんにく、玉葱、人参、セイジ	塩、こしょう、カレールウ、 ウスターソース、カレー粉、 みりん	26.7 g	
	そら豆				そら豆	塩		
	お揚げのサラダ		油揚げ	三温糖、オリーブ油	キャベツ、人参、とうもろこし缶、玉葱	塩、こしょう、酢		