

# 6月学校給食献立表



今月の給食目標：【よくかんで食べよう】

日付 曜日	献立名	おもにからだをつくる(赤)		おもに体の調子を整える(緑)		おもにエネルギーのもとになる(黄)		調味料(その他)	エネ ルギー (Kcal)	たん ぱく質 (g)	塩 分 (g)	夕食に 食べて ほしい物
		たんぱく質	無機質	ビタミン		炭水化物	脂質					
		魚・肉・卵・大豆製品	牛乳・小魚・海藻	色の濃い野菜	色の薄い野菜・きのこ・果物	穀類・いも類・砂糖	油脂・種実					
1 月	牛乳		ぎゅうにゅう									色の薄い野菜
	ごはん					こめ						1.6
	五目汁	あつあげ		にんじん ねぎ	たまねぎ ごぼう ほししいたけ			いりこ しょうゆ しお	645	24.7		
	いわしの梅煮	いわし			うめ しそ			しょうゆ みりん しお				
切干大根の炒め煮	てんぷら		にんじん	きりぼしだいこん えだまめ こんにゃく			さけ しょうゆ みりん しお					
2 火	牛乳		ぎゅうにゅう									魚介類
	ナン					こむぎこ さとう	あぶら	しお	695	28.3	2.4	
	キーマカレー	ぶたにく ぎゅうにく	こなチーズ	にんじん グリルピーズ	たまねぎ にんにく しょうが りんご	じゃがいも ことう	バター	しお <small>しお さけ ガラススープ カレー クチャップ デミグラスソース クチャップ ウスターソース</small>				
	コーンサラダ	ハム		にんじん	キャベツ とうもろこし きゅうり	マカロニ	ドレッシング	しょうゆ				
3 水	牛乳		ぎゅうにゅう									きのこ類
	ごはん					こめ						2.7
	厚揚げのみそ汁	あつあげ みそ		にんじん ねぎ	たまねぎ もやし キャベツ			いりこ さけ	654	27.6		
	松風焼き	とりにく とうふ たまご みそ		にんじん	たまねぎ			しょうゆ さけ しお				
かみかみサラダ	さきいか たこ		にんじん	きりぼしだいこん きゅうり レモンじり	さとう	あぶら	しょうゆ しお こしょう さけ す					
4 木	牛乳		ぎゅうにゅう									色の濃い野菜
	ごはん					こめ						2.1
	沢煮椀	ぶたにく		にんじん ねぎ	ごぼう たけのこ えのきたけ			しお しょうゆ しお さけ みりん かつお こんぶ	678	27.9		
	大豆と鶏肉のごまがらめ	とりにく だいず			しょうが			しお さけ しょうゆ みりん				
カリボリ漬け		くきわかめ しおこんぶ	にんじん	きりぼしだいこん きゅうり			しょうゆ みりん					
5 金	牛乳		ぎゅうにゅう									大豆製品
	ミルクパン					ミルクパン						1.9
	クマラスープ		ぎゅうにゅう なまクリーム	にんじん パセリ	たまねぎ	さつまいも じゃがいも	バター	しお <small>しょうゆ コンソメ カレー しお こしょう プロセス</small>	649	25.8		
	ほきのタルタルソース焼き	ほき			たまねぎ			マヨネーズ	しお こしょう			
グリーンサラダ			にんじん	キャベツ きゅうり とうもろこし			ドレッシング					
8 月	牛乳		ぎゅうにゅう									いも類
	麦ごはん					こめ むぎ						2.8
	マーボー豆腐	ぶたにく とうふ あかみそ		にんじん にら	しょうが にんにく たまねぎ たけのこ ほししいたけ	さとう かたくりこ	あぶら ごまあぶら	しお トウワシジャン しょうゆ しお	696	23.1		
	米粉の春巻き	ぶたにく		にんじん	しょうが たまねぎ キャベツ ほししいたけ	はるさめ かたくりこ こむぎこ さとう	あぶら	しょうゆ しお アジ				
海藻サラダ	ハム		にんじん チンゲンサイ	きゅうり もやし	さとう	ごま	す しょうゆ					
9 火	牛乳		ぎゅうにゅう									海藻類
	ごはん					こめ						2.5
	麩とごぼうのお吸い物	かまぼこ		にんじん ねぎ	ごぼう たまねぎ ほししいたけ	ふ		かつおぶし だしこんぶ しょうゆ しお	639	22		
	豚肉の生姜炒め	ぶたにく			しょうが たまねぎ	かたくりこ	あぶら	しょうゆ みりん さけ				
マセドアンサラダ	ハム	チーズ	にんじん	きゅうり とうもろこし	じゃがいも さとう	マヨネーズ	しお こしょう す					
10 水	牛乳		ぎゅうにゅう									種実類
	ごはん					こめ						1.8
	親子煮	たまご とりにく		にんじん ねぎ	たまねぎ ほししいたけ	さとう マロニー	あぶら	かつおぶし しょうゆ みりん さけ しお	674	26.7		
	手作りかき揚げ	ちくわ	あおのり	にんじん	たまねぎ ごぼう	かつおぶし こむぎこ かたくりこ さとう	あぶら	しお				
野菜のごま和え			ほうれんそう にんじん	きゅうり もやし	さとう	ごま ねりごま	しょうゆ					
11 木	牛乳		ぎゅうにゅう									色の濃い野菜
	ごはん					こめ						1.5
	わかめとごまのスープ		わかめ	にんじん ねぎ ちんげんさい	たまねぎ		ごまあぶら ごま	ガラスープ しょうゆ しお こしょう	578	20.7		
	タンドリーチキン	とりにく	ヨーグルト		にんにく しょうが			しお カレーこ クチャップ こしょう				
ピーマン春雨	ちくわ		ピーマン パプリカ	たまねぎ キャベツ しょうが	はるさめ	あぶら	しょうゆ しお こしょう しょうゆ					
12 金	牛乳		ぎゅうにゅう									大豆製品
	食パン(冷)					しょくパン						2.7
	焼きそば	ぶたにく かまぼこ	あおのり	にんじん ねぎ	キャベツ もやし たまねぎ	めん	あぶら	焼きそばソース しお こしょう さけ しょうゆ	571	21.7		
	チキンレタスサラダ	とりにく		にんじん	レタス きゅうり とうもろこし	マカロニ さとう	マヨネーズ	しお こしょう す				
オレンジ				オレンジ								

6月4日は「虫歯予防デー」です。  
虫歯にならないためには、よくかんで  
食べることも、とても大切なことです！



**むし歯を防ぐ食生活で8020!**

8020運動とは、80歳まで20本以上の歯を保つという運動です。永久歯は、一生使い続けていくもの。お年寄りになっても丈夫な自分の歯で食べ続けられるように、今からむし歯になりにくい食生活を心がけるようにしましょう。

甘いお菓子やジュースをだらだら食べ続けない  
よくかんで食べる  
食事の後はしっかり歯みがきをする

# 6月学校給食献立表



今月の給食目標：【 よくかんで食べよう 】

日付 曜日	献立名	おもにからだをつくる(赤)		おもに体の調子を整える(緑)		おもにエネルギーのもとになる(黄)		調味料(その他)	エネ ルギー (Kcal)	たん ぱく質 (g)	塩 分 (g)	夕食に 食べて ほしい物									
		たんぱく質	無機質	ビタミン		炭水化物	脂質														
		魚・肉・卵・大豆製品	牛乳・小魚・海藻	色の濃い野菜	色の薄い野菜・きのこ・果物	穀類・いも類・砂糖	油脂・種実														
15 月	牛乳		ぎゅうにゅう									たまご									
	ごはん					こめ															
	肉団子とじゃが芋のカレー煮	とりにく	ぶたにく	にんじん	さやいんげん	たまねぎ		じゃがいも	あぶら												
	あじごまフライ	あじ						パンこ	こむぎこ	でんぷん	ごま	ごまあぶら	あぶら	しお	こしょう						
16 火	牛乳		ぎゅうにゅう									色の薄い 野菜									
	ごはん					こめ															
	ワンタンスープ	とりにく		にんじん	チンゲンサイ	たまねぎ	もやし	しょうが	ワンタン	あぶら											
	チンジャオロースー	ぎゅうにく				ピーマン	パプリカ	たけのこ	たまねぎ	にんにく	かたくりこ	さとう	ごまあぶら	あぶら	しょうゆ	さけ	わがや	こしょう			
17 水	牛乳		ぎゅうにゅう									きのこ類									
	ごはん					こめ															
	すまし汁	とうふ	わかめ	にんじん	こまつな	たまねぎ	えのきたけ														
	さばのごまみそ焼き	さば	みそ					さとう	ごま					しょうゆ	みりん	しお	さけ				
18 木	牛乳		ぎゅうにゅう									色の濃い 野菜									
	ごはん					こめ															
	けんちん汁	とりにく	あつあげ	にんじん	ねぎ	ごぼう	だいこん	ほししいたけ	こんにゃく												
	手作りギョロツケ	しろみ	さかなすりみ	にんじん	さやいんげん	たまねぎ	キャベツ		パンこ	かたくりこ	あぶら						カレーこ				
19 金	牛乳		ぎゅうにゅう									海藻類									
	ミルクパン					ミルクパン															
	チリコンカン	ぶたにく	だいず	にんじん	トマト	たまねぎ	にんにく	じゃがいも	さとう	あぶら											
	切り干し大根とひじきのサラダ	ハム	ひじき	にんじん		きりほしだいこん	きゅうり	とうもろこし	さとう	マヨネーズ				しょうゆ	しお	す					
22 月	牛乳		ぎゅうにゅう									色の濃い 野菜									
	ごはん					こめ															
	五目スープ	かまぼこ	とうふ	ほうれんそう		たまねぎ	たけのこ	ほししいたけ		ごまあぶら											
	ホイコーロー	ぶたにく	あかみそ	チンゲンサイ	にんじん	キャベツ	たまねぎ	しょうが	さとう	あぶら				さけ	しょうゆ	みりん					
23 火	牛乳		ぎゅうにゅう									いも類									
	ごはん					こめ															
	さつまい	とりにく	あつあげ	にんじん	ねぎ	ごぼう	こんにゃく	さつまいも						いりこ							
	きびなごのカリカリフライ	きびなご				しょうが		こめ	さとう	じゃがいも	かたくりこ	あぶら			しお						
24 水	牛乳		ぎゅうにゅう									たまご									
	ごはん					こめ															
	冬瓜のそぼろ汁	とりにく	あぶらあげ	ねぎ	にんじん	とうがん	たまねぎ	ほししいたけ	しめじ	しょうが											
	あじのみりんぼし	あじ				さとう			さとう	あぶら				さけ	しょうゆ	みりん					
25 木	牛乳		ぎゅうにゅう									ごま									
	ごはん					こめ															
	中華風コーンスープ	たまご		にんじん	ねぎ	とうもろこし	たまねぎ	きくらげ	かたくりこ												
	ナスと豆腐のみそチーズ焼き	ぶたにく	とうふ	チーズ	パセリ	なす	たまねぎ	にんにく	しょうが	マカロニ	さとう	あぶら			しょうゆ	さけ					
26 金	牛乳		ぎゅうにゅう									海藻類									
	ミルクパン					ミルクパン															
	ビーフシチュー	ぎゅうにく		にんじん	グリーンピース	トマト	たまねぎ	しめじ	にんにく	しょうが	じゃがいも	あぶら									
	アスパラのサラダ	とりにく		アスパラガス	にんじん	キャベツ	きゅうり	さとう		例アト®レッシング				しお	こしょう						
29 月	牛乳		ぎゅうにゅう									色の濃い 野菜									
	ごはん					こめ															
	じゃが芋のひじき煮	ぶたにく	あぶらあげ	ひじき	にんじん	さやいんげん	たまねぎ	きりほしだいこん	ごぼう	ほししいたけ	じゃがいも	さとう	あぶら				いりこ	しょうゆ	さけ	みりん	しお
	枝豆と豆腐のメンチカツ	とりにく	とうふ			たまねぎ	えだまめ		パンこ	かたくりこ	さとう	あぶら			しょうゆ	しお					
30 火	牛乳		ぎゅうにゅう									いも類									
	ごはん					こめ															
	豚肉とレタスのスープ	ぶたにく		にんじん		レタス	たまねぎ	たけのこ	きくらげ		ごまあぶら										
	揚げ魚のラビコットソースかけ	あかうお		トマト	パセリ	たまねぎ	きゅうり		こむぎこ	かたくりこ	さとう	あぶら			す	さけ	しお	こしょう			
ゆで枝豆					えだまめ								しお								