

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)	たんばく質 (g)	たん たんばく質 (g)	ゆふく 夕食に 食べて ほしい物
		たんばく質	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	牛乳 麦ごはん チキンカレー 火 コーンサラダ 福神漬け		ぎゅうにゅう				こめ むぎ		693	23.5	2.8	魚介類
2	牛乳 ごはん あつあげのみそ汁 水 おから入りとりつくね かみかみサラダ		ぎゅうにゅう				こめ		631	26.8	2.8	きのこ類
3	牛乳 ごはん 木 沢煮椀 大豆と鶏肉のごまがらめ 野菜の即席漬け		ぎゅうにゅう				ぎょうじしょく：むしばよぼうデー		678	28.0	2.0	色の濃い野菜
4	牛乳 食パン 金 ミネストローネ 白身魚のタルタルソース焼き グリーンサラダ いちご&マーガリン		ぎゅうにゅう				しょくパン		610	23.9	3.3	大豆製品
7	牛乳 ごはん 月 麩とごぼうのお吸い物 豚肉の生姜炒め マセドアンサラダ		ぎゅうにゅう				こめ		676	26.9	1.9	海藻類
8	牛乳 ごはん 火 いわしのつみれ汁 鰯の照り焼き 新たまねぎのおかか和え		ぎゅうにゅう				こめ		591	30.0	1.9	いも類
9	牛乳 ごはん 水 親子煮 手作りかき揚げ 野菜のごま和え		ぎゅうにゅう				こめ		709	28.3	2.4	乳製品
10	牛乳 ごはん 木 わかめとごまのスープ タンドリーチキン ピーマン春雨		ぎゅうにゅう				こめ		578	20.7	1.4	大豆製品
11	牛乳 ミルクパン 金 鶏ごぼううどん かぼちゃのひき肉フライ 切干大根とひじきのサラダ		ぎゅうにゅう				ミルクパン		672	28.1	2.7	種実類

6月4日は「虫歯予防デー」です。
虫歯にならないためには、よく噛んで
食べることも、とても大切なことです！
一口20～30回を目標によく噛んで
食べましょう。



むし歯を防ぐ食生活で8020!

8020運動とは、80歳まで20本以上の歯を保とうという運動です。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							
14	牛乳 麦ごはん マーボー豆腐 肉シューマイ 海藻サラダ		ぎゅうにゅう										たまご
月		ぶたにく とうふ あかみそ だいず		にんじん にら	しょうが にんにく しろねぎ たまねぎ ほししいたけ		さとう かたくりこ	あぶら ごまあぶら	さけ しょうゆ みりん さけ しょうゆ しょうゆ	727	25.8	1.7	
15	牛乳 ごはん うま煮 野菜のうめおかか和え ごまきな粉豆		ぎゅうにゅう										色の薄い 野菜
火		とりにく あつあげ		にんじん さやいんげん	たまねぎ こんにやく ほししいたけ		じゃがいも さとう	あぶら	しょうゆ みりん さけ いらりこ	662	24.6	1.4	
16	牛乳 ごはん すまし汁 さばの利休焼き ひじきの炒り煮		ぎゅうにゅう										色の濃い 野菜
水		とうふ わかめ		にんじん こまつな	たまねぎ えのきたけ				さけ いらりこ かつおぶし しょうゆ だしこんぶ しょうゆ みりん	636	27.9	1.8	
17	牛乳 ごはん 高野豆腐のみそ汁 鶏のから揚げ ちんげんさいの磯和え		ぎゅうにゅう										きのこ類
木		とりにく		にんじん ほうれんそう	たまねぎ キャベツ		かたくりこ こむぎこ	あぶら	しょうゆ しょうゆ しょうゆ	608	25.6	1.9	
18	牛乳 ミルクパン チリコンカン 切り干し大根とひじきのサラダ メロン		ぎゅうにゅう										種実類
金		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	しょうゆ しょうゆ しょうゆ しょうゆ	643	24.5	1.7	
21	牛乳 ごはん 五目スープ ホイコーロー チーズ		ぎゅうにゅう										色の濃い 野菜
月		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	しょうゆ しょうゆ しょうゆ さけ しょうゆ しょうゆ	627	25.0	2.7	
22	牛乳 ごはん 冬瓜のそぼろ汁 あじのみりんぼし 大豆の炒り煮		ぎゅうにゅう										いも類
火		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			あぶら	かつおぶし だしこんぶ しょうゆ しょうゆ しょうゆ しょうゆ	608	27.0	1.9	
23	牛乳 ごはん けんちん汁 手作りギョロクケ ごま和え		ぎゅうにゅう										たまご
水		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 こんにやく			あぶら	いらりこ しょうゆ さけ しょうゆ しょうゆ	624	25.4	1.6	
24	牛乳 ごはん 中華風コンソープ ナスと豆腐のみそチーズ焼き 干し大根煮		ぎゅうにゅう										魚介類
木		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		しょうゆ しょうゆ しょうゆ しょうゆ しょうゆ	652	24.1	2.0	
25	牛乳 コッペパン クリームシチュー アスパラのサラダ ミニトマト		ぎゅうにゅう										海藻類
金		とりにく		にんじん ほうれんそう	たまねぎ とうもろこし		じゃがいも	あぶら	しょうゆ しょうゆ しょうゆ しょうゆ しょうゆ	574	22.9	2.4	
28	牛乳 ごはん 肉団子とじゃが芋のカレー煮 枝豆と豆腐のメンチカツ 三色和え		ぎゅうにゅう										色の濃い 野菜
月		ぶたにく		にんじん さやいんげん	たまねぎ		じゃがいも こんにやく かたくりこ	あぶら	しょうゆ しょうゆ しょうゆ しょうゆ しょうゆ	758	25.1	2.3	
29	牛乳 ごはん 豚肉とキャベツのスープ 揚げ魚のラビコットソースかけ ゆで枝豆		ぎゅうにゅう										いも類
火		とりにく		にんじん	キャベツ たまねぎ きくらげ			ごまあぶら	しょうゆ しょうゆ しょうゆ しょうゆ しょうゆ	656	24.9	2.1	
30	牛乳 ごはん 春雨スープ チンジャオロースー 中華サラダ		ぎゅうにゅう										きのこ類
水		とりにく		にんじん ちんげんさい	たまねぎ もやし しょうが		かたくりこ さとう	あぶら	しょうゆ しょうゆ しょうゆ しょうゆ しょうゆ	618	22.3	1.6	
		ぎゅうにゅう		にんじん 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 しょうゆ しょうゆ				
		とりにく		にんじん	もやし きゅうり		さとう	ごまあぶら	す しょうゆ				