



6月 献立予定表



日	曜日	牛乳	献立名	血や肉になる		熱や力の元になる		体の調子を整える		栄養価
				タンパク質	無機質	糖質	脂質	カロチン	ビタミンC	エネルギー-kcal たんぱく質 g
☆☆今月は食育月間になります☆☆										
2	月		五目うどん 竹輪の磯辺揚げ ポトのサッパリサラダ	鶏小間 油揚げ なた 竹輪 たまご	牛乳 ひじき チーズ	地粉うどん 薄力粉 じゃがいも	白絞油 バナナ・リンゴ・ドレッシング	にんじん ごまつな ブロッコリー	干し椎茸 ねぎ	829 34.1
3~5日 給食はお休みです・・・3年生は修学旅行、2年生は社会見学、1年生は校外学習（6日）										
6	金		白飯 魚の照り焼きカレー風味 ひじきのそぼろ煮 わかめの味噌汁	あじ たまご 鶏ひき肉 豆腐 味噌	牛乳 ひじき わかめ	白飯 薄力粉 三温糖 じゃがいも	白絞油	にんじん ごまつな	たまねぎ えだまめ しょうが ねぎ	797 38.3
9	月		しょうゆラーメン アメリカンドッグ 春雨サラダ	豚小間 なた Feフランク ハム	牛乳	ホット中華麺 薄力粉 ホット-キックス 緑豆はるさめ	白絞油 中華ドレッシング	にんじん にら	しょうが にんにく もやし ねぎ キャベツ メンマ	850 34.1
10	火		1-2リクエスト給食 わかめご飯 和風サラダ 野菜椀	鶏むね肉 いか 豆腐 味噌	牛乳	わかめご飯 片栗粉 じゃがいも	白絞油 和風ドレッシング 米糠油	ブロッコリー にんじん ごまつな	にんにく しょうが きゅうり だいこん ねぎ ごぼう	809 34.2
11	水		白飯 揚げぎょうざ 回鍋肉 卵スープ	豚小間 生揚げ 味噌 たまご	牛乳	白飯 三温糖 緑豆はるさめ 片栗粉	白絞油 ごま油	ピーマン にんじん ごまつな	キャベツ にんにく きくらげ たまねぎ コーン	871 32.2
12	木		2-2リクエスト給食 豆腐団子のスープ ツナサラダ ヨーグルト	絞豆腐 鶏ひき肉 たまご ツナ	牛乳	米粉ツイストパン 上白糖 片栗粉 緑豆はるさめ	白絞油 柑橘ドレッシング	にんじん ごまつな	たまねぎ しょうが もやし キャベツ だいこん きゅうり	821 28.1
13	金		ハヤシライス オムレツ 温野菜 ブラジル産コーヒーゼリー	豚小間 オムレツ	牛乳	白飯 じゃがいも 上白糖 コーヒーゼリー	米糠油 おろしドレッシング	にんじん ブロッコリー	たまねぎ コーン だいこん グリーンピース	881 28.0
16	月		きつねうどん ビタミンパンケーキ 青菜のソテー	油揚げ 豚小間 たまご ベーコン	牛乳	地粉うどん 三温糖 ホット-キックス	バター	にんじん ほうれんそう ごまつな	ねぎ コーン キャベツ オレンジジュース	902 31.3
17	火		さきたまライスボール ペパロンチーノ タコナゲット チーズサラダ	ベーコン たこナゲット ハム	牛乳	さきたまライスボール スパゲッティ	米糠油 オリーブ油 白絞油 イタリアンドレッシング	にんじん ごまつな とうがらし ブロッコリー	たまねぎ しめじ にんにく きゅうり	836 34.3
18	水		かつ(勝つ)丼 じゃがいもの味噌汁 大根とじゃこのサラダ	鶏むね肉 たまご 味噌 豆腐	牛乳 ひじき わかめ じゃこ	白飯 薄力粉 パン粉 三温糖 じゃがいも	白絞油 和風ドレッシング	にんじん ごまつな	きゅうり だいこん	820 33.7
↑18日は学総応援メニュー!! 頑張ってください☆ 19、20日は学総のため、給食はありません。										
23	月		濃厚!! 味噌ラーメン 大豆とポテトの揚げ煮 ゆでとうもろこし	豚ひき肉 味噌 大豆	牛乳	ホット中華麺 上白糖 三温糖 じゃがいも	米糠油 白絞油 ごま	にんじん ごまつな	しょうが もやし たまねぎ ねぎ にんにく とうもろこし	849 32.8
24	火		白飯 はんぺんフライ きんぴら 重忠汁	はんぺんフライ さつま揚げ 生揚げ 味噌	牛乳	白飯 こんにゃく さといも 白玉団子	白絞油 米糠油 ごま	にんじん さやいんげん とうがらし	ごぼう ねぎ だいこん	812 24.3
25	水		白飯 麻婆豆腐 焼売 ブロッコリーサラダ さくらんぼ	絹豆腐 豚ひき肉 味噌 焼売 糸かまぼこ	牛乳	白飯 片栗粉 三温糖	米糠油 ごま油 中華ドレッシング	にんじん にら ブロッコリー	たけのこ 干し椎茸 たまねぎ ねぎ にんにく しょうが さくらんぼ	804 31.2
26	木		白飯 白身魚の南蛮漬け 豚汁 漬け物	ホキ 豚小間 豆腐 味噌	牛乳	白飯 片栗粉 じゃがいも こんにゃく	米糠油 白絞油 ごま	とうがらし にんじん	ねぎ にんにく ごぼう しょうが だいこん きゅうり	803 28.5
27	金		期末テスト応援献立 ハムカツ(勝つ)サンド 野菜コンソメスープ ミニトマト&ブロッコリー	ハム たまご 豚小間	牛乳 ひじき チーズ	子供パン 薄力粉 パン粉 じゃがいも	すりごま 白絞油 マヨネーズ	ミニトマト ブロッコリー にんじん ごまつな	たまねぎ キャベツ コーン	846 32.2
30	月		チリピーンズライス キャベツと豚肉のスープ カラコロサラダ	大豆 豚ひき肉 ベーコン	コーヒー牛乳 チーズ	白飯 じゃがいも 三温糖 薄力粉	米糠油 バター オリーブドレッシング	にんじん ごまつな	たまねぎ にんにく キャベツ コーン えだまめ	823 27.7

給食回数 16回 ※食材入荷等の都合により、献立の変更をすることがあります。ご了承ください。