



日	曜	のみもの	献立名	きいろのなかま 熱や力になる食品	あかのなかま 血や肉、骨や歯になる食品	みどりのなかま 体の調子を整える食品
1	月	牛乳	みそラーメン <small>はるま</small> 春巻き <small>れいどう</small> もやしナムル <small>れいどう</small> 冷凍みかん	中華糖 米油 ごま油 はるさめ 三温糖 でんぷん 春巻きの皮 白ごま	ぶた肉 赤みそ 牛乳	にんにくしょうが たまねぎ にんじん にら キャベツ もやし 長葱 たけのこ 干しいたけ 小松菜 みかん
2	火	牛乳	ごはん <small>あかつおこうみ</small> 赤魚の香味ソース焼き <small>や</small> キャベツの即席揚げ <small>そくけき</small> 呉汁 <small>ごじる</small>	米 でんぷん 地粉 米油 三温糖 じゃがいも	牛乳 赤魚 昆布 大豆 赤みそ	長葱 にんにくしょうが キャベツ にんじん だいこん ごぼう こんにゃく
3	水	牛乳	ポテトサラダパン <small>しろ</small> ウィンナーと白いんげんの煮込み <small>にこ</small> わかめサラダ <small>ちゅうか</small> 中華ドレッシング	強力粉 上新粉 三温糖 バター 白ごま じゃがいも マヨネーズ 白いんげん豆 米油 地粉 ごま油	たまご ポークハム チーズ 牛乳 とり肉 ウィンナー わかめ	にんじん たまねぎ コーン マッシュルーム ホールトマト パセリ キャベツ きゅうり
4	木	牛乳	鶏ちゃん丼 <small>どん</small> ごまきゅうり <small>とうがん</small> 冬瓜スープ	米 米油 三温糖 ごま油 白ごま	とり肉 赤みそ 牛乳 豆腐	キャベツ たまねぎ にんじん しめじ にら にんにく きゅうり モロヘイヤ とうがん えのきたけ
5	金	牛乳	たかな <small>まると</small> 高菜ごはん <small>あ</small> いわしの丸干し揚げ <small>きりほしだいご</small> 切干大根の煮物 <small>じる</small> かみなり汁	米 米粒麦 白ごま 上新粉 米油 三温糖 ごま油	ちりめんじゃこ 牛乳 いわし 大豆 豆腐	たかな漬 長葱 しょうが 切干大根 にんじん ごぼう こんにゃく えのきたけ
8	月	牛乳	ひじきごはん <small>や</small> ホキのごまマヨネーズ焼き <small>こまつな</small> 小松菜のおひたし <small>あすかじる</small> 飛鳥汁	米 米油 三温糖 マヨネーズ 練ごま 白ごま じゃがいも	ひじき 青大豆 牛乳 ホキ とり肉 とうふ 赤みそ	ごぼう にんじん 小松菜 キャベツ だいこん 長葱 こんにゃく しめじ
9	火	牛乳	ごはん <small>とうふ</small> マーボー豆腐 <small>しお</small> 塩だれキャベツ <small>はるさめ</small> 春雨スープ	米 サラダ油 三温糖 ごま油 でんぷん 白ごま はるさめ	牛乳 豆腐 ぶた肉 赤みそ ハジみそ	にんにくしょうが 干しいたけ たけのこ にんじん たまねぎ にら キャベツ きゅうり ちんげん菜 長葱 えのきたけ コーン
10	水	牛乳	あか <small>たつたあ</small> 赤しごごはん <small>あ</small> さばの竜田揚げ <small>たまご</small> じゃがいも <small>じる</small> 白ごま とうふ <small>じる</small> とうふ <small>じる</small> とうふ いんげんのおかか和え <small>たまご</small> ★かんぴょうの玉子とじ汁	米 でんぷん 地粉 米油	牛乳 さば 花かつお わかめ たまご	赤しごしょうが いんげん キャベツ きゅうり かんぴょう えのきたけ にんじん
11	木	給食 ※ クツレ	ピザトースト <small>や</small> ポトフ <small>や</small> よくばりサラダ <small>や</small> しょうゆドレッシング ※コーヒーマル または <small>りんご</small> りんごジュース	食パン バター じゃがいも 米油 ごま油 三温糖 白ごま	ベーコン チーズ ウィンナー ひじき きゅうり 大豆 ハム コーヒー牛乳	たまねぎ コーン ピーマン マッシュルーム ホールトマト にんじん キャベツ セロリ パセリ れんこん しめじ いんげん パプリカ きゅうり りんごジュース
12	金	牛乳	ごもく <small>こうやどうかい</small> 五目うどん <small>たまご</small> 高野豆腐入り玉子焼き <small>あ</small> ★みそかんぱら <small>あ</small> オレンジ	うどん 三温糖 米油 じゃがいも	ぶた肉 油揚げ 牛乳 たまご とり肉 高野豆腐 赤みそ	しめじ だいこん 長葱 にんじん 小松菜 たまねぎ 生しいたけ オレンジ
15	月	牛乳	ごはん <small>つくだに</small> のりの佃煮 <small>しお</small> 鮭の塩焼き <small>あ</small> かりぼり <small>あ</small> とん汁 <small>あ</small>	米 三温糖 白ごま 米油 じゃがいも	牛乳 のり ひじき さけ ぶた肉 とうふ 赤みそ	きゅうり にんじん つば漬 長葱 ごぼう だいこん こんにゃく キャベツ
16	火	牛乳	ビビンバ <small>しお</small> のり塩ポテト <small>あ</small> キムチスープ <small>あ</small> ミントマト	米 三温糖 ごま油 米油 白ごま ビーフン	ぶた肉 大豆 牛乳 わかめ 青さこ	にんにくしょうが 切干大根 にんじん 小松菜 キムチ 長葱 にら えのきたけ ミントマト
17	水	牛乳	ドライカレー <small>あま</small> きゅうり甘酢 <small>あま</small> みかんゼリーミックスフルーツ	米 バター 米油 地粉 三温糖	ぶた肉 とり肉 牛乳 粉寒天	たまねぎ にんじん にんにくしょうが マッシュルーム ピーマン パプリカ ホールトマト りんご きゅうり みかん果汁 りんご缶 白桃缶 黄桃缶
18	木	牛乳	もやし入り冷やし中華 <small>ちゅうか</small> 大豆とさわらのチリソース <small>だいず</small> さくらんぼ	中華糖 ごま油 米油 白ごま 三温糖 でんぷん	ハム 牛乳 とり肉 大豆 さわら	もやし キャベツ にんじん きゅうり にんにくしょうが 長葱 さくらんぼ
19	金	牛乳	チーズ入りブルーベリーパン <small>とうふ</small> 豆腐ポターージュ パプリカサラダ <small>あ</small> たまねぎドレッシング	強力粉 上新粉 三温糖 バター 地粉 白ごま 米油	たまご チーズ 牛乳 ベーコン 豆腐	ブルーベリー にんじん たまねぎ クリームコーン パセリ 小松菜 キャベツ きゅうり パプリカ
22	月	牛乳	きびごはん <small>あま</small> いかの甘みそ焼き <small>あま</small> 煮しめ <small>あ</small> すり身汁 <small>あ</small>	米 きび 三温糖 パン粉	牛乳 いか 赤みそ 厚揚げ たら とり肉 たまご	しょうが だいこん ごぼう にんじん 干しいたけ こんにゃく さやいんげん 長葱 しめじ 小松菜
23	火	牛乳	スパゲティミートソース <small>あ</small> アメリカンポテト <small>あ</small> オニオンスープ	スパゲティ オリーブ油 米油 地粉 バター じゃがいも 三温糖	ぶた肉 大豆 チーズ 牛乳 たまご ベーコン	パセリ にんにく セロリ たまねぎ マッシュルーム にんじん ホールトマト しょうが コーン えのきたけ
24	水	牛乳	クファージュシー <small>あ</small> めかじきのマース煮 <small>たまご</small> 玉子もやし入りゴーヤチャンプルー <small>あ</small> もずくのみそ汁	米 米油 ごま油 じゃがいも	ぶた肉 さつま揚げ 牛乳 めかじき たまご 豆腐 もずく 赤みそ	ごぼう にんじん 干しいたけ 長葱 しょうが にかがり もやし キャベツ にら
25	木	牛乳	うめちやぶ <small>あ</small> 梅茶漬 <small>あ</small> チーズ入り野菜つくね じゃがいもとズッキーニの炒め物 <small>あ</small> メロン	米 米粒麦 白ごま パン粉 三温糖 でんぷん じゃがいも 米油	のり 牛乳 とり肉 豆腐 ひじき チーズ	うめぼし あかじそ ピーマン にんじん 生しいたけ たまねぎ ズッキーニ コーン にんにく メロン
26	金	牛乳	あげパン <small>あ</small> ポークシチュー <small>あ</small> キャベツサラダ <small>あ</small> トマトドレッシング	コッパパン 三温糖 米油 じゃがいも 地粉 バター オリーブ油	きなこ 牛乳 ぶた肉	たまねぎ にんじん にんにく セロリ パセリ ホールトマト しょうが キャベツ きゅうり コントマト
29	月	牛乳	かいせん <small>あ</small> 海鮮パエリア <small>あ</small> ★鶏肉のコーンフ레이크焼き <small>あ</small> 野菜ソテー <small>あ</small> ミネストローネ	米 米油 地粉 コーンフ레이크 じゃがいも	ウィンナー いか えび 牛乳 とり肉 ベーコン	たまねぎ にんじん マッシュルーム にんにく ピーマン パプリカ 小松菜 コーン キャベツ 長葱 パセリ セロリ ホールトマト
30	火	牛乳	なご <small>あ</small> ★夏越しごはん <small>あ</small> 切り干し大根の磯香和え <small>あ</small> トマト肉じゃが	米 きび 米粒麦 黒米 赤米 地粉 でんぷん 米油 三温糖 ごま油 じゃがいも	青大豆 ひじき とり肉 牛乳 のり ぶた肉	だいこん にんじん たまねぎ おくら 切干大根 きゅうり しめじ さやいんげん トマト ホールトマト

### 栄養量(中学年量の平均)

エネルギー	たんぱく質	脂肪	カルシウム	マグネシウム	鉄分	亜鉛	ビ タ ミ ン				塩分	食物繊維
							A	B1	B2	C		
602 kcal	26.4 g	21.9 g	352 mg	100 mg	2.5 mg	2.9 mg	290 μg	0.44 mg	0.56 mg	34 mg	3.0 g	7.7 g

都合により、献立を変更する場合があります

6月の食育目標 「よくかんで食べよう」  
かむ力は毎日の食事をとおして身につけるものです。かみごたえのあるものを食べて、かむ力をつけましょう。

★マークは、新しい献立です



6月は、食育月間・牛乳月間です。・・・毎月19日は食育の日、6月1日は牛乳の日です。

5日 歯と口の健康週間にならんだこんだてです。・・・6月4日～10日は、歯と口の健康週間です。健康な歯を保つよう、心がけましょう。

11日 セレクト給食・・・コーヒーマル または りんごジュース を事前を選びます。

19日 チーズ入りブルーベリーパン・・・3年生が、ブルーベリー畑で摘み取ったものを提供する予定です。

30日 夏越しごはん・・・6月30日の夏越しの祓(はらえ)に合わせて食べる行事食です。雑穀ごはんの上に、丸いかきあげがのっています。

ふるちゃんです