



6月予定献立表



日	主食	牛乳	主菜・副菜・デザート	あかのなかま 血や肉になる	きいろのなかま 熱や力の元になる	みどりのなかま 体の調子を整える	エネルギー kcal たんぱく質 g	行事 給食紹介 旬など
1月	ツナマヨネーズトースト	○	豆乳クリームシチュー ひじきとやさいのサラダ メロン	ツナ缶,豚モモ,いんげんまめ,豆乳,★生クリーム,干ひじき	★食パン,マヨネーズ(エッグゲア),油,じゃがいも,マーガリン,小麦粉,砂糖,ごま油	たまねぎ,コーン缶ホール,パセリ,にんじん,エリンギ,にんじん,こまつな,キャベツ,★メロン	618 24.9	旬の食材 メロン
2火	いわしのかば焼き丼	○	キャベツの香りづけ いものこじる	いわし,削り節,鶏むね肉,豆腐,白みそ	米,油,小麦粉,てん粉,砂糖,白ごま,さといも,板こんにゃく	しょうが,キャベツ,きゅうり,にんじん,レモン,ごぼう,しめじ,ねぎ	638 24.8	旬の食材 いわし
3水	ドライカレー	○	すごもり卵 コールスロー さくらんぼ	豚ひき肉,大豆,ベーコン,★鶏卵,★ピザ用チーズ	米,麦,油,小麦粉,サラダ油,砂糖	にんにく,しょうが,セロリー,たまねぎ,にんじん,グリーンピース,キャベツ,さくらんぼ	682 29.1	旬の食材 さくらんぼ
4木	ご飯 かつおふりかけ	○	ししゃもとちくわの磯辺揚げ ごま酢あえ けんちん汁	系がきかつお,あおのり,ししゃも,ちくわ,出し昆布,削り節,豆腐	米,麦,白ごま,小麦粉,油,三温糖,つきこんにゃく,じゃがいも	キャベツ,もやし,にんじん,こまつな,ごぼう,だいこん,ねぎ	653 24.9	6/4~6/10 歯と口の 健康習慣 関連献立
5金	ご飯 キムムッチ(のりふりかけ)	○	いかとポテトのチリソース バンサンスー あおなとコーンの卵スープ	刻みのり,★いか,★鶏卵	米,ごま油,砂糖,白ごま,油,てん粉,じゃがいも,緑豆はるさめ	にんにく,しょうが,たまねぎ,キャベツ,にんじん,きゅうり,コーン缶ホール,チンゲンツァイ	667 23.3	かむ食材 いか
8月	ガーリックトースト (ガーリック・シナモン)	○	フィッシュアンドチップス ミネストローネスープ	たら,★鶏卵,ベーコン,豚ばら,ぶた肉,ひよこめ	★ソフトフランスパン,★バター,グラニュー糖,てん粉,小麦粉,サラダ油,じゃがいも,油,砂糖	にんにく,パセリ,セロリー,たまねぎ,にんじん,キャベツ,トマト缶詰,パセリ	613 26.2	かむ食材 フランスパン
9火	ご飯	○	チーズタッカルビ トックスープ オレンジ	鶏肉モモ,★ピザ用チーズ,豚肩,わかめ	米,砂糖,さつまいも,サラダ油,ごま油,てん粉,トック	にんにく,たまねぎ,キャベツ,にんじん,はくさいキムチ漬,ねぎ,干しいたけ,しょうが,オレンジ	679 25.3	かむ食材 トック
10水	ご飯	○	さけのホイル焼き 焼肉ごぼうサラダ すまし汁	鮭,ぶた肉,わかめ,出し昆布,削り節,豆腐,生わかめ	米,★バター,油,白ごま,三温糖,ごま油	たまねぎ,しめじ,レモン,にんにく,ごぼう,キャベツ,もやし,きゅうり,にんじん,えのきたけ,ねぎ,こまつな	646 27.7	かむ食材 ごぼう
11木	うめおかかごはん	○	鶏のから揚げ ごまあえ じゃがいもと野菜のみそ汁	系がきかつお,とり肉,出し昆布,削り節,油揚げ,白みそ,豆腐	米,大豆油,てん粉,小麦粉,白ごま,砂糖,じゃがいも	梅干し,しょうが,にんにく,キャベツ,にんじん,もやし,こまつな	673 27.8	行事食 入梅
12金	炒めジャージャーめん	○	千切りじゃがいものゆで野菜 あじさいゼリー	豚ひき肉,大豆,削り節,ロースハム,粉寒天	油,むしろ中華めん,砂糖,ごま油,白ごま,じゃがいも	にんにく,しょうが,たまねぎ,にんじん,干しいたけ,もやし,きゅうり,ぶどうジュース,アセロラ,★メロン	687 27.1	季節の献立 あじさいゼリー
15月	ジャンバラヤ	○	ポテトオムレツ 牛乳寒天ポンチ	ベーコン,ウィンナー,鶏モモ肉,★鶏卵,★生クリーム,★牛乳,調製豆乳	米,油,マーガリン,★バター,じゃがいも,砂糖	にんにく,セロリー,たまねぎ,トマト缶詰,赤ピーマン,ピーマン,パセリ,みかん	658 23.1	注目の献立 ジャンバラヤ
16火	ご飯 じゃこふりかけ	○	豚肉の甘辛炒め みそ汁	★ちりめんじゃこ,系がきかつお,あおのり,ぶた肉,削り節,白みそ	米,白ごま,油,つきこんにゃく,砂糖,ごま油,じゃがいも	しょうが,たまねぎ,にんじん,江戸菜,にんにく,ごぼう,だいこん,ねぎ	663 26.4	旬の食材 じゃこ
17水	中華丼	○	バンバンジーサラダ 小玉すいか	豚肩,★いか,★むきえび,とり肉	米,油,てん粉,ごま油,白ごま,砂糖	にんにく,しょうが,干しいたけ,たけのこ,たまねぎ,にんじん,はくさい,もやし,きゅうり,★小玉すいか	598 26.1	旬の食材 小玉すいか
18木	ご飯	○	ほきの甘辛揚げ はりはりゆで野菜 呉汁	★ホキ,★ちりめんじゃこ,ロースハム,豚肩,出し昆布,削り節,油揚げ,豆腐,大豆,白みそ	米,てん粉,油,三温糖,緑豆はるさめ,ごま油,砂糖,じゃがいも	しょうが,切干しだいこん,キャベツ,にんじん,きゅうり,ごぼう,にんじん,だいこん,ねぎ,こまつな	675 26.8	旬の食材 きゅうり
19金	ピザトースト	○	ポテトとチキンのサラダ サーモンチャウダー	ベーコン,★ピザ用チーズ,とり肉,大豆,いんげんまめ,★牛乳,★キングサーモン	★丸パン,油,じゃがいも,砂糖,サラダ油,マーガリン,小麦粉	たまねぎ,マッシュルーム,ピーマン,赤ピーマン,きゅうり,にんじん,コーン缶ホール,しめじ,ほうれんそう	622 28.2	旬の食材 キングサーモン
22月	タコライス	○	はるさめスープ パイナップル	★牛乳(飲用),豚ひき肉,大豆,★ピザ用チーズ,鶏むね肉,豆腐,粉寒天,★牛乳,★生クリーム	米,油,緑豆はるさめ,ごま油,じゃがいも,砂糖	にんにく,セロリー,たまねぎ,トマト缶詰,キャベツ,干しいたけ,はくさい,ねぎ,こまつな,★パイナップル	675 26.0	旬の食材 パイナップル
23火	ご飯	○	鮭の南部焼き じゃが芋と小松菜の和え物 かきたま汁	鮭,★しらす干し,削り節,豆腐,★鶏卵	米,砂糖,白ごま,黒ごま,じゃがいも,三温糖,てん粉	こまつな,キャベツ,たまねぎ,ねぎ	609 30.8	旬の食材 じゃがいも
24水	きつねうどん	○	はるまき 磯辺和え	削り節,とり肉,油揚げ,豚モモ,焼きのり	うどん,砂糖,春巻きの皮,ごま油,緑豆はるさめ,てん粉,小麦粉,油	にんじん,たまねぎ,ねぎ,しょうが,もやし,たけのこ,キャベツ,こまつな	591 28.8	注目の食材 のり
25木	丸パン	○	たらのトマトソース じゃがいものクリームスープ メロン	たら,鶏肉モモ,いんげんまめ,豆乳,★牛乳,★生クリーム,★粉チーズ	★丸パン,小麦粉,油,砂糖,マーガリン,サラダ油,じゃがいも	にんにく,たまねぎ,トマト缶詰,パセリ,にんじん,しめじ,パセリ,★メロン	592 28.6	旬の食材 トマト
26金	プルコギ丼	○	はるさめサラダ ねぎとわかめのスープ	豚モモ,豚ばら,ロースハム,鶏むね肉,わかめ	米,油,砂糖,ごま油,白ごま,緑豆はるさめ,てん粉	にんにく,しょうが,りんご,たまねぎ,もやし,にら,えのきたけ,キャベツ,にんじん,きゅうり,ねぎ,こまつな	661 27.4	注目の食材 ねぎ
29月	ご飯	○	豚キムチ豆腐 わかめ入りゆで野菜	豚ばら,豆腐,生わかめ	米,油,砂糖,てん粉,ごま油,サラダ油	にんにく,しょうが,ねぎ,たまねぎ,にんじん,干しいたけ,はくさい,たけのこ,はくさいキムチ漬,にら,キャベツ,きゅうり	655 25.1	注目の食材 キムチ
30火	ハヤシライス	○	ポテト入りサラダ とうもろこし	豚肩,大豆	米,油,小麦粉,マーガリン,砂糖,じゃがいも	にんにく,セロリー,たまねぎ,にんじん,マッシュルーム,しめじ,キャベツ,こまつな,きゅうり,にんじん,コーン缶,とうもろこし	678 21.1	2年生 とうもろこしの かわむき体験

※アレルギー食品には記号を表示しています

※学校行事、食材購入等の都合で、献立を変更することがあります。