

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】

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						
	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	1.6	
	いわしの梅煮	いわし			うめ しそ			さとう かたくりこ				
	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 こんにやく			さとう	あぶら			
牛乳		ぎゅうにゅう									魚介類	
2月	ナン					こむぎこ さとう	あぶら	しお				
	キーマカレー	ぶたにく ぎゅうにく	大豆油	にんじん グリンピース	たまねぎ にんにく しょうが りんご	じゃがいも こくとう	バター	しお	617	22	3.1	
	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				
	パイナップル				パイナップル							
	牛乳		ぎゅうにゅう									
3月	ごはん					こめ						
	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	2.7	
	松風焼き	とりにく とうふ みそ		にんじん	たまねぎ	パンこかたくりこ さとう	ごま	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				
	牛乳		ぎゅうにゅう									
4月	ごはん					こめ						
	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			しょうゆ しお さけ みりん かつおだし だしごぼ	678	27.9	2.1	
	大豆と鶏肉のごまがらめ	とりにく だいず			しょうが	さとう こむぎこ かたくりこ	あぶら ごま	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				
	牛乳		ぎゅうにゅう									
5月	ミルクパン					ミルクパン						
	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	しょうゆ しお さけ みりん かつおだし だしごぼ	649	25.8	1.9	
	ほきのタルタルソース焼き	ほき			たまねぎ		ノンエッグマヨネーズ	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					
	牛乳		ぎゅうにゅう									
6月	ごはん					こめ						
	麦ごはん					こめ むぎ						
	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	さけ トウバンジャン しょうゆ かつおだし だしごぼ	715	23.8	2.4	
	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 こぼこ さとう	あぶら	しょうゆ しお ア付け				
	海藻サラダ	かにかま	わかめ くらげのこぶし こんぶ	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				
7月	牛乳		ぎゅうにゅう									
	ごはん					こめ						
	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 だしごぼ しょうゆ しお	674	26.7	1.8	
	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	ツナ	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	ノンエッグマヨネーズ	しお こしょう す				
8月	牛乳		ぎゅうにゅう									
	ごはん					こめ						
	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	709	28.3	2.4	
	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 こぼこ 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				
9月	牛乳		ぎゅうにゅう									
	ごはん					こめ						
	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	かつおぶし しょうゆ しお かつおだし だしごぼ	578	20.7	1.5	
	タンダリーチキン	とりにく	ヨーグルト		にんにく しょうが			しお カレーコ ケチャップ こしょう				
	ピーマン春雨	ぶたにく		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 かつおだし だしごぼ				
10月	牛乳		ぎゅうにゅう									
	食パン(冷)					しょくパン						
	焼きそば	ぶたにく てんぷら	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	やきそばソース しお こしょう さけ しょうゆ	579	21.4	2.7	
	ツナレタスサラダ	ツナ		にんじん	レタス きゅうり とうもろこし	マカロニ さとう	ノンエッグマヨネーズ	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、よく噛んで
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ると、むし歯の原因になります。よくかんで食べる習慣を身につけよう。

食事の後はしっかりと歯みがきをする。

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 ずらたまご		にんじん さやいんげん	たまねぎ	じゃがいも とうもろこし かつくりこ	あぶら	カレーこ ガラスープ しょうゆ しお こしょう	736	26.2	2.0	
	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	しょうゆ しお こしょう ガラスープ しょうゆ しお こしょう	637	22.2	1.0	
	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 味噌 マヨネーズ 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			しょうゆ いりこ だし しょうゆ しお みりん	649	27.7	2.1	
	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		あぶら	いりこ しょうゆ さけ しお みりん	624	25.4	1.6	
	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
	ごはん					こめ						
	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	マヨネーズ マヨネーズ コシコシ しょうゆ しお	678	26.4	2.1	
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	かにかま 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 しお しょうゆ さけ ガラスープ しょうゆ しお	624	24.9	2.4	
	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 みそ		にんじん ねぎ	ごぼう こんにゃく	さつまいも		いりこ	648	26.4	1.8	
	きびなごのかりかりフライ	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		あぶら	しょうゆ だし しょうゆ しょうゆ しお さけ	607	27.1	1.9	
	あじのみりんぼし	あじ				さとう		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						
	中華風コンソープ	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		しょうゆ しお こしょう しょうゆ しお	646	22.9	2.0	
	ナスと豆腐のみそチーズ焼き	ぶたにく とうふ あかみそ	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
	ごはん					こめ						
	ミルクパン					ミルクパン						
	ピーフシチュー	ぎゅうにく		にんじん グリンピース 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	マヨネーズ マヨネーズ マヨネーズ マヨネーズ	666	25.4	1.8	
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 きりぼしだいこん 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	750	26.6	2.5	
	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	しょうゆ しお しょうゆ しお	654	24.8	2.1	
	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					