

# 6月 こんだてひょう



6月の目標  
●よくかんで食べよう

◎ 今月の地場産の食材 ◎  
米・みそ・こんにゃく・キャベツ・レタス・  
こまつな・チンゲンサイ・だいこん など



日曜	献立名	あ か おもにからだをつくる	み ど り おもに体の調子を整える	き い ろ おもにエネルギーのもとになる	エネルギー(kcal) カルシウム(mg)
<b>★★★ 【行事食】 田植え ★★★</b>					
木	1 山菜おこわ 牛乳	牛乳	山菜 にんじん たけのこ	もち米 うるち米 さとう	641
	魚の西京焼き	さけ みそ		さとう	352
	煮しめ	豚肉 こんにゃく 高野豆腐	ごぼう だいこん にんじん しいたけ いんげん	じゃがいも 米油 さとう	755
	青菜のみそ汁	削り節 みそ	たまねぎ にんじん こまつな チンゲンサイ		385
	おまんじゅう	あずき		小麦粉 さとう 植物油	
金	2 ごはん 牛乳	牛乳		精白米	668
	韓国風焼き肉	豚肉 高野豆腐	にんにく しょうが もやし たまねぎ にんじん にら	ごま油 さとう	440
	キャベツのキムチ和え		キャベツ だいこん きゅうり	ごま	
	水餃子スープ	なると 豚肉 鶏肉	にんにく ねぎ にんじん しめじ しょうが チンゲンサイ	米油 植物油 小麦粉	827
キャンディーチーズ	チーズ			544	
<b>★★★ 【6/4~6/10は歯と口の健康週間】 ★★★ カルシウム強化 かみごたえのある献立にしました!</b>					
月	5 わかめごはん 牛乳	牛乳 わかめ		精白米	656
	たまご焼き	液卵 豆乳 ハム	赤ピーマン たまねぎ ほうれん草	片栗粉	359
	ツナじゃが	ツナ 削り節	たまねぎ しょうが にんじん しらたき	米油 じゃがいも さとう	791
	キャベツのみそ汁	削り節 油揚げ 豆腐 みそ	にんじん たまねぎ キャベツ こまつな		393
	芋けんぴ小魚	かたくちいわし		さつまいも さとう 植物油	
火	6 麦ごはん 牛乳	牛乳		精白米 麦	696
	ビーンズハヤシシチュー	白いんげん豆 豚肉 豆乳 ひよこまめ	たまねぎ にんじん にんにく マッシュルーム トマト えだまめ	ハヤシルウ	325
	かみかみサラダ	いか	キャベツ きゅうり にんじん こまつな コーン	アーモンド ごま ドレッシング さとう	830
	洋なしのヨーグルトかけ	ヨーグルト	洋なし缶	生クリーム	353
水	7 ソフトフランス レーズンクリーム	全粉乳 脱脂粉乳	レーズン	ソフトフランス さとう	621
	牛乳	普通牛乳			562
	厚揚げのトマトチーズ焼き	厚揚げ チーズ	ブロッコリー(茎) にんにく たまねぎ パセリ	オリーブ油	
	コーンサラダ		きゅうり ブロッコリー こまつな コーン	ドレッシング さとう	779
	ABCスープ	ベーコン 削り節	たまねぎ にんじん キャベツ	じゃがいも ABCマカロニ	624
歯と口の健康週間ゼリー	豆乳	りんご果汁	さとう		
木	8 発芽玄米ごはん 牛乳	牛乳		精白米 発芽玄米	633
	さわらのいそペフライ	さわら あおのり		パン粉 小麦粉 でんぷん 植物油 米油	351
	ひじきの煮物	鶏肉 大豆 油揚げ ひじき 削り節	にんじん こんにゃく えだまめ	米油 さとう	765
	具だくさんみそ汁	削り節 豆腐 みそ	たまねぎ にんじん だいこん しいたけ ねぎ	じゃがいも	382
	きゅうりの梅漬		きゅうり 梅干しチップ		
金	9 ごはん 牛乳	牛乳		精白米	656
	かみかみマーボー豆腐	豆腐 豚肉 みそ 大豆たんぱく	ごぼう にんじん にんにく しょうが ねぎ たけのこ しいたけ もやし きくらげ にら	米油 さとう 片栗粉 ごま油	406
	野菜のナムル		こまつな キャベツ きゅうり えのきだけ 赤ピーマン	ドレッシング さとう ごま	777
	中華風コーンスープ	削り節 あさり 卵	にんじん たまねぎ コーン チンゲンサイ ねぎ	片栗粉	454
	冷凍パイ		パイナップル		
月	12 うどん 牛乳	牛乳		うどん	688
	信田煮 鶏そぼろ	油揚げ とり肉 豆腐 大豆たんぱく 卵	にんじん たまねぎ	さとう 小麦粉 大豆油	485
	小松菜のごま和え		キャベツ ほうれん草 こまつな にんじん もやし	ごま さとう	
	うどん汁 豚肉	豚肉 削り節 なると 油揚げ	にんじん たまねぎ だいこん ねぎ	米油	770
	黒糖あずき蒸しパン	豆乳 卵 小豆		黒糖 米油 ホットケーキミックス	534
火	13 発芽玄米ごはん 牛乳	牛乳		精白米 発芽玄米	664
	いわしのみぞれ煮	いわし	だいこん	さとう	414
	筑前煮	鶏肉	ごぼう れんこん にんじん こんにゃく しいたけ いんげん	米油 さといも	
	大根のみそ汁	削り節 油揚げ みそ	にんじん だいこん ねぎ みずな		788
	うめゼリー		うめ果汁	さとう	467
水	14 黒パン 牛乳	牛乳		黒パン	681
	ハンバーグデミソース	鶏肉 豚肉	たまねぎ しめじ トマト	米油 さとう 片栗粉 ごま油	532
	グリーンサラダ		きゅうり ブロッコリー こまつな コーン	ドレッシング さとう	
	パンキンポタージュ	ベーコン 白いんげん豆 脱脂粉乳 牛乳 豆乳	たまねぎ かぼちゃ にんじん	じゃがいも	865
バナナ		バナナ		647	

日曜	献立名	あ か おもにからだをつくる	み どり おもに体の調子を整える	き い ろ おもにエネルギーのもとになる	エネルギー(kcal) カルシウム(mg)
15 木	ごはん 牛乳	牛乳		精白米	740 345
	コロッケ		にんじん たまねぎ とうもろこし いんげん	米油 ジャがいも パン粉 小麦粉 さとう でん粉	
	ごぼうサラダ	かつお節	ごぼう キャベツ ほうれん草 コーン	卵不使用マヨネーズ さとう	843 372
	沢煮焼	削り節 豚肉	えのきだけ にんじん だいこん しいだけ みずな こまつな	はるさめ	
	ごまたくあん		たくあん漬け	ごま	
16 金	麦ごはん 牛乳	牛乳		精白米 発芽玄米	634 442
	厚揚げの炒め物	厚揚げ 豚肉	たまねぎ にんにく しめじ 赤ピーマン	ごま油	
	ごまこんぶ和え	塩昆布	こまつな キャベツ にんじん もやし	ごま	755 499
	かきたま汁	削り節 かまぼこ 卵	にんじん だいこん チンゲンサイ ねぎ	片栗粉	
	焼きかぼちゃ		かぼちゃ	さとう 豆乳バター	
☆☆☆ 【19日は食育の日】 ☆☆☆ 6月は食育月間です！					
19 月	麦ごはん 牛乳	牛乳		精白米 麦	667 398
	キーマカレー	豚肉 大豆たんぱく 白いんげん豆	たまねぎ にんにく しょうが にんじん 赤ピーマン コーン なす りんご	米油 カレールウ	
	トマトサラダ		トマト レタス ブロッコリー	ドレッシング さとう	800 445
	ヨーグルト	ヨーグルト			
	ごはん 牛乳	牛乳		精白米	
太刀魚フライ	たちうお		パン粉 小麦粉 米油		
ごまマヨあえ		ほうれん草 もやし キャベツ にんじん	卵不使用マヨネーズ さとう ごま油 卵不使用ごまドレッシング		
ジャがいものみそ汁 メロン	削り節 油揚げ みそ	にんじん たまねぎ こまつな メロン	ジャがいも		
21 水	背割コッペパン 牛乳	牛乳		コッペパン	647 312
	ロングウィナー ケチャップ	ウィンナー			
	大根サラダ		キャベツ だいこん ほうれん草 コーン	ドレッシング さとう	826 340
	やきそば	豚肉	たまねぎ にんじん しょうが ピーマン もやし キャベツ チンゲンサイ	ちゅうかめん	
	㊟ツナマヨ	ツナ		卵不使用マヨネーズ	
22 木	こぎつねごはん 牛乳	鶏肉 大豆たんぱく 油揚げ 牛乳	にんじん しょうが	精白米 麦 米油 さとう	606 417
	アジのスタミナ焼き	アジ	りんご にんにく	さとう ごま油	
	土佐和え	かつお節	こまつな キャベツ もやし にんじん		758 469
	みそけんちん汁	豆腐 昆布	ごぼう にんじん こんにゃく だいこん しいだけ ねぎ	米油 ジャがいも	
	㊟さつまいもの甘煮			さつまいも さとう	
23 金	麦ごはん 牛乳	牛乳		精白米 麦	675 344
	二色丼の具(たまご とりそぼろ)	卵 鶏肉 大豆たんぱく	たまねぎ にんじん しょうが	さとう 米油	
	上州きんぴら	さつま揚げ	ごぼう にんじん こんにゃく さやいんげん	米油 ごま油 さとう	845 373
	じゃこのおひたし	かつお節 ちりめんじゃこ	キャベツ もやし ブロッコリー こまつな	ごま さとう	
	わらびもち	きなこ		さとう 加工でん粉	
26 月	ラーメン 牛乳	牛乳		ちゅうかめん	733 376
	ぎょうざ	豚肉 鶏肉	キャベツ たまねぎ にら しょうが	でん粉 さとう 小麦粉 植物油脂	
	切り干し大根の中華サラダ		切り干しだいこん もやし きゅうり にんじん こまつな 赤ピーマン	ドレッシング ごま	890 414
	塩ラーメンスープ	豚肉 なると	にんにく にんじん たまねぎ コーン メンマ チンゲンサイ ねぎ	米油	
	㊟みかんゼリー		みかん果汁	さとう	
☆☆☆ 【昭和中リクエスト】テーマ 定番給食！ 中学校ハイグールポイントの生徒が来校します☆☆☆					
27 火	ごはん 牛乳	牛乳		精白米	773 375
	さば味噌煮	さば みそ		さとう でん粉)	
	磯和え	焼きのり	こまつな キャベツ にんじん もやし		915 412
	豚汁	豚肉 削り節 豆腐 みそ	ごぼう にんじん だいこん ねぎ	米油 ジャがいも	
	プリンタルト	卵 脱脂粉乳		小麦粉 さとう マーガリン	
28 水	丸パン 牛乳	牛乳		丸パン	668 315
	ハムステーキ	ハム			
	カラフルサラダ		ブロッコリー きゅうり キャベツ 赤ピーマン コーン	ドレッシング さとう	824 348
	ミネストローネ	削り節 ベーコン	たまねぎ にんにく だいこん にんじん キャベツ トマト パセリ	オリーブ油 ジャがいも パスタ	
	さくらんぼ		さくらんぼ		
㊟スライスチーズ	チーズ				
29 木	菜飯 牛乳	牛乳	なめしの素	精白米 発芽玄米	660 377
	銀ダラの照り焼き	銀ダラ		さとう	
	鶏肉とがんもの煮物	がんもどき 鶏肉 削り節	にんじん だいこん ジャがいも さやいんげん	ごま油 さとう ごま	792 413
	なめこ汁	削り節 豆腐 みそ	たまねぎ にんじん なめこ ねぎ こまつな		
30 金	ごはん 牛乳	牛乳		精白米	616 350
	コーンと大豆のメンチカツ	鶏肉 大豆	コーン たまねぎ	さとう 米粉 植物油 米油	
	ツナ和え	ツナ	キャベツ レタス ブロッコリー 赤ピーマン	ごま さとう	800 384
	たまねぎのみそ汁	削り節 油揚げ みそ	にんじん たまねぎ ねぎ こまつな		



学校給食摂取基準 今月の平均 エネルギー:小650kcal 中830kcal カルシウム:小350mg 中450mg 塩分:小2.2g未満 中2.5g未満  
エネルギー:小669kcal 中807kcal カルシウム:小391mg 中437mg 塩分:小2.4g 中2.9g