

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・こんにゃく・こまつな
ほうれんそう・チンゲンサイ・レタス 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)
豆まめ 献立		げんまいごはん・牛乳	牛乳		精白米 発芽玄米	
		白身魚の香草焼き	たら			小 662 319
1	月	かみかみいかサラダ	さきいか だいず	キャベツ きゅうり にんじん こまつな コーン	たまねぎドレッシング さとう	中 795 344
		ビーンズハヤシシチュー	豚肉 白いんげんまめ 豆乳 ガルバンゾー 青えんどう 赤いんげんまめ えだまめ	たまねぎ にんにく にんじん マッシュルーム	じゃがいも ハヤシルウ	
2	火	麦ごはん・牛乳	牛乳		精白米 押し麦	小 622 389
		たこナゲット	たこナゲット			
		野菜のナムル		こまつな キャベツ きゅうり えのきたけ 赤ピーマン	ナムルドレッシング さとう ごま	中 762 433
		かみかみマーボーとうふ	豚肉 きくらげ みそ 大豆 とうふ	ごぼう にんじん にんにく しょうが 根深ねぎ たけのこ しいたけ もやし にら	油 さとう ごま油 片栗粉	
3	水	背われコッパン・牛乳	牛乳		コッパン背割り	小 587 328
		焼きウインナー・ケチャップ	ソーセージウインナー			
		大根サラダ		ブロッコリー だいこん ほうれん草 コーン	青じそドレッシング さとう	
		ポトフ	ベーコン	たまねぎ セロリ にんじん キャベツ さやいんげん チンゲンサイ	じゃがいも	中 786 355
		冷凍みかん		みかん		
		中のみ ツナマヨ	ツナ油漬		卵不使用マヨネーズ	
★★★【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！今年は1日,2日,8日,9日,10日です						
4	木	山菜おこわ・牛乳	牛乳		山菜おこわ	小 619 396
		とろにしん	とろにしん塩			
		煮しめ	豚肉 まこんぶ 生揚げ	ごぼう だいこん にんじん しいたけ	油 じゃがいも さとう	中 735 433
		なめこ汁	とうふ みそ	たまねぎ にんじん なめこ こまつな		
		白ゴマつくね	白ごまつくね			
5	金	ごはん・牛乳	牛乳		精白米	小 674 769
		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 油	
		ツナポン酢和え	ツナ かつお節	ブロッコリー キャベツ もやし コーン	ほん酢しょうゆ	中 828 975
		みそ汁 じゃがいも	油揚げ みそ	たまねぎ にんじん こまつな	じゃがいも	
8	月	うどん・牛乳	牛乳		うどん ゆで	小 619 453
		信田煮	油揚げ スケトウダラ 卵 ひじき	にんじん キャベツ ほうれん草	小麦粉 春雨	
		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	中 753 497
		カレーうどん汁	豚肉	たまねぎ にんじん しいたけ さやいんげん 根深ねぎ	カレールウ 片栗粉	
		クリームコンフェ	卵 乳		小麦粉 さとう 油	
9	火	ごはん・牛乳	牛乳		精白米	小 621 392
		ししゃもフリッター	ししゃも アオサ		小麦粉 米粉 油	
		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	中 742 436
		沢煮椀	豚肉 かまぼこ	えのきたけ にんじん だいこん しいたけ みすな	緑豆はるさめ	
10	水	ミルクパン・牛乳	牛乳		ミルクパン	小 654 420
		ハムステーキ	ハムステーキ			
		グリーンサラダ		ブロッコリー きゅうり こまつな キャベツ 赤ピーマン	野菜たっぷり和風ドレッシング さとう	中 795 475
		コーンスープ	いんげんまめ 脱脂粉乳	たまねぎ にんじん コーン パセリ	じゃがいも コーンクリームスープ	
入梅		高菜めし・牛乳	牛乳		精白米 発芽玄米 ごま油 ごま	
11	木	いわし梅煮	いわし	梅	さとう	小 617 440
		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	中 738 503
		豚汁	豚肉 とうふ みそ	ごぼう にんじん だいこん	油 じゃがいも	
		梅ゼリー		うめ果汁	さとう	
12	金	麦ごはん・牛乳	牛乳		精白米 押し麦	小 684 340
		とりのから揚げ	鶏肉	にんにく	ごま油 さとう 米粉 片栗粉 ごま 油	
		ひじきの煮物	大豆 さつま揚げ ひじき	ごぼう にんじん つきこんにゃく えだまめ	油 上白糖 さとう	中 862 376
		たまねぎのみそ汁	油揚げ みそ	にんじん たまねぎ こまつな		
15	月	ゆかりごはん・牛乳	牛乳	ゆかり	精白米 発芽玄米	小 625 464
		ツナとポテトのたまご焼き	卵 調製豆乳 ツナ	にんじん ほうれん草	じゃがいも 片栗粉	
		煮びたし	油揚げ	こまつな,キャベツ,にんじん,しいたけ	三温糖 ごま	中 736 500
		いなか汁	焼き竹輪 みそ	ごぼう にんじん しいたけ だいこん 板こんにゃく 根深ねぎ	じゃがいも	
		ヨーグルト	普通ヨーグルト			

よくかんで食べましょう！

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E補給-のもとになる	E補給-(kcal) カルシウム(mg)
16	火	ごはん・ショア	ショア プレーン		精白米	小 612 701
		ホッケのフライ	ほっけ		小麦粉 油	
		豚肉とビーフンの炒めもの	豚肉	キャベツ にんじん	油 ビーフン ごま油 さとう	中 714 717
		貝だくさんみそ汁	とうふ みそ	たまねぎ にんじん だいこん しいたけ 根深ねぎ	じゃがいも	
17	水	黒パン・牛乳	牛乳		黒パン	小 650 441
		チーズインハンバーグ	鶏肉 豚肉 大豆パン粉	たまねぎ トマト		
		花野菜サラダ		ブロッコリー カリフラワー コーン きゅうり	イタリアンドレッシング さとう	中 813 510
		ミネストローネ	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 じゃがいも マカロニ	
★★★ 【東小学校リクエスト】 テーマ おいしい給食! ★★★						
18	木	わかめごはん・牛乳	わかめ 牛乳		精白米 発芽玄米	小 690 335
		ローストチキン	鶏肉	にんにく	オリーブ油 さとう	
		シーザーサラダ		キャベツ きゅうり ブロッコリー レタス 赤ピーマン	シーザードレッシング さとう クルトン	中 810 344
		ABCスープ	ベーコン	たまねぎ にんじん	じゃがいも ABCマカロニ	
		焼きプリンタルト	卵 乳		小麦粉 マーガリン さとう 油	
★★★ 【毎月19日は食育の日】 ★★★ 6月は食育月間です!						
19	金	ごはん・牛乳	牛乳		精白米	小 669 475
		ショーロンポー	大豆 鶏肉 豚肉 ひじき	キャベツ たまねぎ	小麦 ごま油	
		中華サラダ		こまつな キャベツ 赤ピーマン きゅうり	焙煎ごまドレッシング さとう ごま	中 842 538
		冬瓜のみそ汁	生揚げ みそ減塩栄養強化みそ	にんじん とうがん みすな		
21日 夏至		ふりかけ		ドライトマト かぼちゃ ほうれん草	米 じゃがいも ひえ	
22	月	ラーメン・牛乳	牛乳		ちゅうかめん	小 636 313
		春巻き	豚肉	キャベツ たまねぎ にんじん	はるさめ 小麦粉 さとう でん粉	
		くらげサラダ	中華くらげ	きゅうり にんじん こまつな キャベツ	さとう ごま油 ごま	中 808 339
		しょうゆラーメンスープ	豚肉 なると	にんにく にんじん しなちく もやし たまねぎ コーン チンゲンサイ 根深ねぎ	油	
		ミニたい焼き			小豆 小麦粉 油 水あめ さとう	
23	火	菜飯・牛乳	牛乳	なめしの素	精白米 発芽玄米	小 654 347
		さばのみそ煮	さば みそ			
		筑前煮	鶏肉	しいたけ れんこん にんじん さやいんげん ごぼう	油 板こんにゃく さといも	中 803 382
		湯葉のすまし汁	なると 湯葉 わかめ	えのきたけ たまねぎ こまつな みすな		
24	水	食パン・牛乳	牛乳		食パン	小 683 386
		レーズンクリーム	乳 大豆		油 レーズン さとう	
		とりにくのトマトソースかけ	鶏肉	にんにく トマトピューレー バジル	さとう	中 827 421
		キャベツとブロッコリーのサラダ		キャベツ ブロッコリー 赤ピーマン	うま塩ドレッシング さとう	
		パンプキンポタージュ	ベーコン 白いんげんまめ 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 パンプキンクリームスープの素	
25	木	ごはん・牛乳	牛乳		精白米	小 595 420
		あじのスタミナ焼き	アジ			
		土佐和え	かつお節	こまつな キャベツ もやし にんじん		中 827 421
		けんちん汁	とうふ	ごぼう にんじん 板こんにゃく だいこん	じゃがいも 油	
		プリン			さとう 米 油 でん粉	
26	金	麦ごはん・牛乳	牛乳		精白米 押し麦	小 670 403
		こんにゃくサラダ	わかめ	しらたき キャベツ きゅうり こまつな にんじん 赤ピーマン	野菜たっぷり和風ドレッシング さとう	
		キーマカレー	豚肉 大豆 白いんげんまめ	たまねぎ にんじん 赤ピーマン コーン なす りんご	油 にんにく しょうが カレー粉	中 804 451
		フルーツのゼリー和え			カットゼリー サイダー 白桃 ャイ双カット	
29	月	三色丼(すし飯)・牛乳	牛乳		精白米 発芽玄米 さとう	小 745 380
		三色丼の具(卵・とりそぼろ)	たまご 鶏ひき肉 大豆	たまねぎ にんじん しょうが	油 さとう	
		三色丼の具(おひたし)	かつお節	こまつな キャベツ もやし にんじん		中 874 419
		こしね汁	とうふ 油揚げ みそ	洗いごぼう にんじん 板こんにゃく しいたけ	じゃがいも 油	
		クレープ	豆乳	ブルーベリー レモン	油 さとう 米粉	
30	火	ごはん・牛乳	牛乳		精白米	小 611 359
		えだまめしゅうまい	鶏肉 大豆 たら	たまねぎ えだまめ キャベツ	小麦粉 でん粉	
		バンバンジーサラダ	鶏肉	こまつな キャベツ にんじん きゅうり	バンバンジードレッシング ごま	中 754 398
		中華スープ	蒸しわかめ とうふ わかめ	にんじん たまねぎ きくらげ チンゲンサイ 根深ねぎ		

学校給食摂取基準 エネルギー:小650kcal 中830kcal カルシウム:小350mg 中450mg 塩分:小2g未満 中2.5g未満
 今月の平均 エネルギー:小645kcal 中785kcal カルシウム:小421mg 中468mg 塩分:小2.6g 中3.3g

