

# 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 ◎  
みそ・米・こんにゃく・ほうれん草



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)
水	ミルクパン・牛乳	牛乳		ミルクパン	636
	モウカのマヨネーズ焼き	モウカ	にんにく たまねぎ パセリ	卵不使用マヨネーズ 料理油 パン粉	316
	イタリアンサラダ		ブロッコリー きゅうり レタス パプリカ コーン	イタリアンドレッシング さとう	
	トマトスープ	ベーコン あさり	たまねぎ にんじん キャベツ トマト	じゃがいも マカロニ	803
	ひとくちりんごゼリー		りんご果汁	液糖	341
不	麦ごはん・牛乳	牛乳		精白米 麦	698
	ハヤシチュー	豚肉 豚レバー いんげん豆 豆乳	たまねぎ にんじん にんにく マッシュルーム トマト さやいんげん	ハヤシルウ	382
	かみかみサラダ	大豆 さきいか	キャベツ きゅうり にんじん こまつな コーン	アーモンド こくみ風ドレッシング さとう	850
	ヨーグルト	ヨーグルト			437
金	ごまごはん・牛乳	牛乳		ごま 精白米	619
	子持ちししゃもフライ	ししゃも		パン粉 揚げ油 小麦粉	374
	れんこんサラダ	かつお節	れんこん キャベツ こまつな コーン	卵不使用マヨネーズ さとう	
	いなか汁	ちくわ みそ	ごぼう にんじん しいたけ だいこん こんにゃく ねぎ	じゃがいも	737
かみかみこんぶ	こんぶ	うめ	さとう	400	
★★★ 【行事食】 田植え ★★★					
月	赤飯(ごま塩)・牛乳	牛乳		赤飯 精白米 ごま	634
	アジの梅肉醤油焼き	アジ	うめ	さとう	364
	煮しめ	豚肉 こんぶ 高野豆腐	ごぼう だいこん しいたけ さやいんげん	米油 じゃがいも さとう	750
	青菜のみそ汁	みそ	たまねぎ にんじん こまつな チンゲンサイ		400
	桃まん	小豆		植物油脂 小麦粉 さとう ラード	
火	ごはん・牛乳・ミルク	牛乳		精白米 ミルク	721
	レバーの甘辛煮	豚レバー	しょうが にんにく	片栗粉 揚げ油	330
	ツナ和え		こまつな レタス ブロッコリー パプリカ	ごま さとう	
	なめこ汁	豆腐 みそ	なめこ たまねぎ にんじん ねぎ チンゲンサイ		833
	◎即席漬		キャベツ のさわな		401
水	キャロットパン・牛乳	牛乳		キャロットパン	626
	ハンバーグトマトソースかけ	豚肉 鶏肉	にんにく しょうが たまねぎ トマト りんご	さとう	535
	グリーンサラダ		きゅうり ブロッコリー こまつな コーン	和風ドレッシング 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 しめじ さやいんげん チンゲンサイ	じゃがいも	795
	アメリカンチェリー		アメリカンチェリー		632
木	チャーハン・牛乳	ハム 牛乳	ピーマン にんじん ねぎ	精白米 麦 米油	615
	揚げぎょうざ	豚脂 鶏肉	キャベツ にんにく しょうが	小麦粉 さとう せん粉 ごま油 米油	335
	中華サラダ		こまつな キャベツ パプリカ きゅうり	中華ドレッシング さとう ごま	
	中華コーンスープ	あさり たまご	にんじん たまねぎ きくらげ コーン チンゲンサイ	じゃがいも 片栗粉	755
	梅ゼリー		うめ果汁	グラニュー糖 ぶどう糖	400
金	うどん・牛乳	牛乳		うどん	655
	信田煮	油揚げ たら たまご ひじき	ほうれん草 キャベツ	小麦粉 さとう 春雨	360
	カレーうどんの汁	豚肉 豚レバー いんげん豆 豆乳	たまねぎ にんじん しいたけ さやいんげん	加-ル(こくまろ) かたくりこ	
	ごまマヨ和え		ほうれん草 キャベツ もやし にんじん	卵不使用マヨネーズ さとう ごま ごま油 卵不使用ごまドレッシング	753
	ミニたい焼き			小豆あん 小麦粉 水あめ さとう せん粉 植物油脂	397
★★★ 【東小リクエスト】テーマ バランスのよい食事をとって元気に頑張ろう! ★★★					
月	オムライス・ケチャップ	たまご とりくに	たまねぎ にんじん マッシュルーム トマト グリンピース	精白米 米油 さとう	644
	牛乳	牛乳			300
	シーザーサラダ		キャベツ きゅうり ブロッコリー レタス パプリカ	シーザードレッシング さとう クルトン	743
	ブルーベリークレープ	豆乳	ブルーベリー果汁 レモン果汁	さとう 米粉 水あめ 植物油脂	350
火	わかめごはん・牛乳	わかめ		精白米 発芽玄米	641
	たまご焼き(ハム・玉ねぎ)	たまご 豆乳 ハム	パプリカ たまねぎ	片栗粉	340
	ツナじゃが	ツナ	たまねぎ しょうが にんじん しらたき	じゃがいも さとう 米油	
	五目汁	油揚げ みそ	にんじん しいたけ キャベツ こまつな		773
水	ツイスト揚げパン・牛乳	牛乳		ツイストパン 揚げ油 さとう	370
	肉団子(ケチャップ)	鶏肉 豚肉	たまねぎ しょうが	パン粉 せん粉 さとう 植物油脂	629
	カラフルサラダ		ブロッコリー きゅうり レタス パプリカ コーン	こくみ風ドレッシング さとう	435
	コンソメスープ	ベーコン	たまねぎ にんじん キャベツ チンゲンサイ	じゃがいも	765
	味付小魚	かたくちいわし		さとう ごま	504

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)
16 木	ごはん・牛乳	牛乳		精白米	617
	麻婆豆腐	豚肉 大豆たんぱく みそ	ねぎ にんじん もやし にら にんにく しょうが しいたけ	米油 片栗粉 さとう ごま油	① 380
	野菜のナムル		こまつな キャベツ きゅうり	ナムルドレッシング さとう ごま	
	はるさめスープ	削り節	にんじん たけのこ きくらげ チンゲンサイ	はるさめ	740
17 金	アップルシャーベット		りんご	さとう	② 429
	こぎつねごはん	鶏肉 大豆たんぱく 油揚げ	にんじん しょうが	精白米 麦 米油	607
	牛乳	牛乳			① 436
	マスの塩焼き	マス			
	ごまあえ		キャベツ さやいんげん こまつな	ごま さとう	② 736
みそけんちん汁	煮干し とうふ みそ	ごぼう にんじん こんにゃく だいこん しいたけ ねぎ	米油 じゃがいも さとう	490	
20 月	ごはん・牛乳	牛乳		精白米	656
	メンチカツ	鶏肉 大豆 豚脂	キャベツ たまねぎ	さとう 植物油脂 てん粉	① 856
	千草和え	たまご こんぶ	ほうれんそう キャベツ にんじん		
	じゃがいものみそ汁	煮干し 油揚げ みそ	たまねぎ にんじん こまつな	じゃがいも	② 819
	ひとくちみかんゼリー		みかん果汁	液糖	870
21 火	発芽玄米ごはん・牛乳	牛乳		精白米 発芽玄米	614
	金目鯛の白醤油焼き	金目鯛		さとう	① 347
	アーモンド和え		キャベツ こまつな にんじん	アーモンド さとう	
	沢煮椀	削り節 豚肉 いかまほこ	えのきたけ にんじん だいこん しいたけ みずな	はるさめ	② 736
	焼きかぼちゃ		かぼちゃ	さとう 大豆バター	389
22 水	黒パン・ぬるチーズ	クリームチーズ		黒パン	
	牛乳	牛乳			① 679
	タンドリーチキン	鶏肉 ヨーグルト	しょうが にんにく		389
	大根サラダ		だいこん キャベツ ほうれんそう にんじん	和風玉ねぎドレッシング さとう	
	コーンスープ	いんげん豆 脱脂粉乳	コーン たまねぎ にんじん パセリ	じゃがいも	② 849
オレンジ		オレンジ		440	
23 木	ごはん・牛乳	牛乳		精白米	646
	さばのみそ煮	さば みそ		さとう こむぎこ	① 406
	ひじきの煮物	ひじき 豚肉 大豆 さつまあげ	ごぼう にんじん こんにゃく さやいんげん	米油 さとう	
	きのこ汁	削り節 鶏肉 生揚げ みそ	にんじん しめじ しいたけ えのきたけ ねぎ こまつな		② 795
24 金	ごはん・牛乳	牛乳		精白米	611
	韓国風焼き肉	豚肉	にんにく しょうが もやし たまねぎ にら	ごま油 さとう	① 317
	キャベツのキムチ和え		キャベツ だいこん きゅうり りんご にんにく トマト	ごま	
	ワンタンスープ	なると	にんにく たまねぎ にんじん しめじ チンゲンサイ	ワンタン	② 732
27 月	なめし・牛乳	牛乳	青菜	精白米 発芽玄米	680
	サワラのねぎみそ焼き	サワラ みそ	ねぎ	ごま油 さとう	① 352
	煮びたし	油揚げ	こまつな キャベツ にんじん しいたけ	ごま さとう	
	豚汁	豚肉 削り節 みそ	ごぼう にんじん だいこん ねぎ	じゃがいも	② 853
	㊦がんもの煮付け	がんもどき 削り節		さとう	462
28 火	麦ごはん・牛乳	牛乳		精白米 麦	708
	キーマカレー	豚肉 豚レバー いんげん豆	たまねぎ にんにく しょうが にんじん ビーマン	米油	① 302
	こんにゃくサラダ		コーン なす りんご		
	パニラアイス	たまご 乳製品	こんにゃく きゅうり キャベツ こまつな	和風ドレッシング さとう	② 824
29 水	背割コッペパン・牛乳	牛乳		パン	610
	やきそば	削り節	たまねぎ にんじん しょうが ビーマン もやし キャベツ チンゲンサイ	中華麺 植物油脂 さとう	① 353
	しゅうまい	豚肉 鶏肉	キャベツ しょうが	さとう 小麦粉 てん粉	
	パンパンジーサラダ	鶏肉	こまつな ブロッコリー にんじん きゅうり	棒棒鶏ドレッシング さとう ごま	② 804
	冷凍パイ		パイナップル	さとう	398
30 木	ごはん・牛乳	牛乳		精白米	636
	チキンカツレモンしょうゆソース	鶏肉	レモン果汁	パン粉 米油 小麦粉	① 381
	ごぼうサラダ	かつお節	ごぼう キャベツ にんじん ほうれんそう コーン	卵不使用マヨネーズ さとう 卵不使用ごまドレッシング	
玉ねぎのみそ汁	煮干し 油揚げ みそ	にんじん たまねぎ こまつな	じゃがいも	② 803	
					434



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

★★★ 6月分の給食費の引き落としは6月30日(木)です ★★★