



6月 予定献立表



曜日	月	火	水	木	金
	1日	2日	3日	4日	5日
こんだて	鶏そぼろ寿司 おひたし 豆腐と玉ねぎのすまし汁 ☆かしわもち 牛乳	ご飯 自身魚のフライ ☆変わりきんぴら 揚げともやしのみそ汁 牛乳	ご飯 ☆かむふりかけ マカロニサラダ 親子煮 牛乳	ご飯 ☆グリスピーチキン ★チーズ入り ドレッシングサラダ ☆野菜ごろごろポトフ 牛乳	小松菜の日 ご飯/揚げギョーザ 野菜のオイスターソース炒め ☆★小松菜と きらげのスープ 牛乳
	鶏肉 卵 豆腐 牛乳 わかめ にんじん いんげん 小松菜 キャベツ もやし たまねぎ しめじ 米 さとう かしわもち 油 ごま	たら 卵 豚肉 油揚げ みそ 牛乳 こんぶ にんじん いんげん 小松菜 ごぼう もやし えのき 米 小麦粉 パン粉 こんにゃく さとう じゃがいも 油 ごま	ham 鶏肉 高野豆腐 ちくわ 卵 牛乳 ブロッコリー にんじん ほうれん草 キャベツ たまねぎ しいたけ 米 マカロニ じゃがいも 砂糖 マヨネーズ	鶏肉 ウインナー 牛乳 チーズ にんじん ブロッコリー きゅうり キャベツ たまねぎ しめじ 米 パン粉 コーンフレーク さとう じゃがいも マヨネーズ 油	豚肉 卵 牛乳 にんじん ピーマン 小松菜 にんにく たけのこ たまねぎ しょうが きらげ ちくわ 米 さとう 小麦粉 油
	8日	9日	10日	11日	12日
	少なめわかめご飯 ☆切干大根の ごまマヨネーズ和え 肉うどん 牛乳	いか給食 ☆キムタクチャーハン ☆いかとキャベツの 甘酢サラダ ウインナーと野菜のスープ ★ヨーグルト/牛乳	ご飯 さばの竜田揚げ ☆茎わかめと こんにゃくの炒り煮 卵とえのきのみそ汁 牛乳	ご飯 キャベツと油揚げの 甘酢和え すき焼き煮 オレンジ 牛乳	ご飯 春巻き 三色ナムル サンラータン 牛乳
	豚肉 かまぼこ 牛乳 わかめ 小松菜 にんじん 切干大根 コーン れんこん たまねぎ ねぎ ごぼう 米 白米 さとう うどん ごま マヨネーズ	豚肉 いか ウインナー 牛乳 ヨーグルト ブロッコリー にんじん 小松菜 キムチ つぼ漬け キャベツ きゅうり ほうさい たまねぎ かつおごまめ 米 白米 さとう じゃがいも 油	さば 油揚げ 卵 豆腐 みそ 牛乳 かわかめ にんじん ほうれん草 しょうが たけのこ たまねぎ えのき 米 片栗粉 こんにゃく さとう 油	油揚げ 牛肉 豆腐 牛乳 小松菜 にんじん キャベツ もやし たまねぎ ごぼう えのき ねぎ オレンジ 米 さとう しらす ふ 油	豆腐 豚肉 卵 牛乳 にんじん チンゲン菜 もやし きゅうり たけのこ しめじ たまねぎ 米 さとう 小麦粉 片栗粉 油 ごま
15日	16日	17日	18日	19日	
ご飯 さわらの西京焼き風 ブロッコリーのおかか和え もずくのかきたま汁 バナナ 牛乳	チキンピラフ ☆大豆の ココロサラダ ペーコンポテトスープ 牛乳	ご飯 ☆★しゃもフライ ☆切干大根の ピリ辛炒め ☆ごぼうと厚揚げのみそ汁 牛乳	ご飯 豚肉と厚揚げの みそ炒め ☆あざりの中華スープ ★ミルクゼリー 牛乳	いんげんの日 ご飯 ☆いんげんの かみかみかき揚げ ☆しめじ和え はんぺんのすまし汁/牛乳	
さわか かつお節 豆腐 卵 牛乳 もずく ブロッコリー にんじん 小松菜 コーン キャベツ たまねぎ しいたけ バナナ 米 さとう 片栗粉 油 ごま	鶏肉 大豆 ツナ ペーコン 牛乳 赤ピーマン にんじん いんげん ブロッコリー たまねぎ エリンギ コーン グリンピース キャベツ 米 白米 さとう じゃがいも バター 油 マヨネーズ	豚肉 厚揚げ みそ きゅうりゆず ししゃも 小松菜 にんじん 切干大根 ごぼう えのき ねぎ 米 さとう 油 ごま	豚肉 厚揚げ あざり ゼラチン みそ 牛乳 寒天 にんじん ピーマン チンゲン菜 キャベツ たまねぎ しょうが もやし しいたけ コーン もも 米 さとう 片栗粉 油	大豆 ちくわ いか 卵 油揚げ 鶏肉 はんぺん 牛乳 にんじん いんげん 小松菜 たまねぎ ごぼう もやし しめじ たいこん ねぎ 米 さつまいも 小麦粉 片栗粉 さとう 油 ごま	
22日	23日	24日	25日	26日	
ご飯 シューマイ ホイコウロウ 春雨スープ ★キャンディチーズ 牛乳	ご飯 ☆いかのカリン揚げ ごま和え なめこ豆腐のみそ汁 牛乳	ご飯 スパニッシュオムレツ ひじきのマリネ ミートボールの トマトスープ煮 牛乳	かおりごはん ちくわの磯辺揚げ キャベツともやしの 和えもの ☆白玉入りすまし汁 牛乳	カレーライス コールスローサラダ ☆あまおうゼリーの デザート 牛乳	
豚肉 牛乳 チーズ ピーマン にんじん チンゲン菜 しょうが にんにく キャベツ もやし しいたけ 米 マロニー 小麦粉 油	いか 豆腐 みそ 牛乳 わかめ ブロッコリー にんじん キャベツ もやし なめこ ねぎ 米 片栗粉 さとう 油 ごま	卵 ウインナー ham ミートボール 牛乳 ひじき チーズ 赤ピーマン にんじん トマト たまねぎ 枝豆 きゅうり キャベツ にんにく 米 じゃがいも さとう 白米 オリーブ油	鶏肉 ちくわ 卵 油揚げ 牛乳 青のり しそ 小松菜 にんじん キャベツ もやし しいたけ ねぎ 米 白米 さとう 小麦粉 白玉団子 こんにゃく 油 ごま	豚肉 ham 牛乳 にんじん トマト たまねぎ しょうが にんにく りんご きゅうり キャベツ コーン いらち ナタデココ 米 白米 じゃがいも さとう 油	
29日	30日	<p>中学生の基準値</p> <p>おもに 体をつくるものになる</p> <p>おもに 体の調子を整える</p> <p>おもに エネルギー源となる</p>			
ごはん さばのみそ煮 磯香和え ☆沢煮椀 牛乳	☆ビビンバ わかめスープ ☆★フルーツヨーグルト 牛乳				
さば みそ 豚肉 牛乳 のり 小松菜 にんじん しょうが キャベツ もやし ごぼう たけのこ えのき ねぎ 米 さとう	豚肉 大豆 油揚げ 豆腐 牛乳 わかめ ヨーグルト 小松菜 にんじん せんだい 切干大根 もやし えのき たまねぎ えのき たまねぎ もも パイン バナナ ナタデココ 米 白米 さとう ごま油 ごま	1群 2群 3群 4群 5群 6群			

・歯に良い献立
4～10日の「歯と口の健康週間」にちなんで、6月の献立には『かみかみ献立(☆印)』、歯を作るもとであるカルシウムを多く含む食材を使った『カルシウム強化献立(★印)』がいくつか登場します。

・小松菜の日(5日)
珠洲産の小松菜を使います。ビタミンDを多く含むきくらげと一緒に食べることで小松菜のカルシウム吸収率がアップします。

・いか給食(9日)
今年も『いか釣り部会』さんからいかを無償でいただきます。野菜と和えた甘酢サラダで味わいましょう。

・いんげんの日
珠洲産のいんげんをかみかみかき揚げで味わいます。よくかんで食べましょう。