

# \* 6月の献立予定表 \*

月	栄養量	火	栄養量	水	栄養量	木	栄養量	金	栄養量
献立名	エネルギー kcal	<p>・ 今月予定している地場産物は…「米、きゅうり、玉ねぎ、しいたけ、じゃがいも、さつまいも、いか、さば」です。</p> <p>・ 今年度も今月から、おさかな給食がはじまります。6月は、「いか」です。</p>				<p>いただきます!の前に 石けんで手を洗いましょう</p> <p>細菌やウイルスは、せき、くしゃみなどに混じって移動します。また、細菌などがついた手で食べ物を触ると、食べ物を通して、細菌などが体の中に入ってしまう。細菌などを体の中に入れないためにも、食事前に石けんで必ず手を洗う習慣が大切です。</p> 			
	P:たんぱく質								
	F: 脂質								
	食塩								
熱や力の元になる食品									
体をつくる食品									
体の調子を整える食品									
3日		4日		5日		6日		7日	
ごはん	エネルギー	ごはん	エネルギー	びんば	エネルギー	ごはん	エネルギー	ごはん	エネルギー
牛乳	803kcal	牛乳	793kcal	牛乳	888kcal	牛乳	762kcal	牛乳	784kcal
オムレツ	P: 26.6g	野菜かき揚げ	P: 24.8g	わかめスープ	P: 33.8g	豚肉と厚揚げのみそ炒め	P: 34.9g	かぼちゃひき肉フライ	P: 26.0g
いんげんのごまあえ	F: 27.9g	切干大根と大豆の炒め煮	F: 28.6g	杏仁フルーツ	F: 26.8g	チーズ納豆	F: 25.2g	いかゲソとわかめの酢のもの	F: 24.0g
ポトフ	食塩: 2.3g	青菜とたまごのみそ汁	食塩: 1.9g		食塩: 2.5g		食塩: 2.0g	みそ汁	食塩: 2.4g
ごはん じゃがいも ごま さとう		ごはん さつまいも 小麦粉 とうもろこし粉 さとう 油		ごはん 白麦 さとう 油 ごま		ごはん さとう 油 ごま		ごはん さとう でん粉 パン粉 小麦粉 じゃがいも 油 ごま	
たまご ウインナー 牛乳		大豆 油揚げ 絹ごし豆腐 たまご 牛乳		ぶたひき肉 大豆ミンチ 油揚げ わかめ 絹ごし豆腐 牛乳		ぶた肉 厚揚げ ひきわり納豆 チーズ 牛乳		ぶたひき肉 いかゲソ 油揚げ わかめ 牛乳	
さやいんげん にんじん 玉ねぎ キャベツ		こまつな にんじん ほうれん草 玉ねぎ 切干大根 しいたけ きくらげ		にんじん こまつな しょうが にんにく もやし ぜんまい えのきだけ バイン缶 もも缶 みかん缶		にんじん ビーマン こまつな しょうが キャベツ もやし しいたけ たけのこ		かぼちゃ にんじん 玉ねぎ キャベツ きゅうり ごぼう	
10日		11日		12日		13日		14日	
ごはん	エネルギー	チャーハン	エネルギー	ごはん	エネルギー	コッペパン	エネルギー	ごはん 牛乳	エネルギー
牛乳	774kcal	牛乳	704kcal	牛乳	728kcal	牛乳	683kcal	チキンカツ	831kcal
とり野菜	P: 30.6g	ひじきとチーズのサラダ	P: 29.0g	春巻	P: 23.2g	スパゲティミートソース	P: 33.5g	かみかみサラダ	P: 34.7g
ジャーマンポテト	F: 22.0g	中華風卵スープ	F: 23.7g	からしあえ	F: 20.7g	キャベツとブロッコリーのサラダ	F: 22.2g	みそ汁	F: 27.7g
ふりかけ	食塩: 3.2g		食塩: 3.3g	豚汁	食塩: 1.7g		食塩: 2.5g	フルーツ	食塩: 2.7g
ごはん かたくり粉 じゃがいも		ごはん 白麦 さとう かたくり粉 油		ごはん はるさめ 小麦粉 でん粉 さとう さつまいも こんにやく 油		コッペパン スパゲティ さとう 油		ごはん 小麦粉 パン粉 油 ごま ノンエッグマヨネーズ	
糸こんにやく 大豆バター									
とりひき肉 たまご 焼豆腐 ちくわ		とりひき肉 ツナ缶 たまご 絹ごし豆腐 ひじき チーズ 牛乳		ぶた肉 ひじき 焼豆腐 牛乳		ぶたひき肉 大豆ミンチ ハム チーズ 牛乳		とり肉 さきいか 厚揚げ 牛乳	
ベーコン 牛乳									
にんじん パセリ しょうが 玉ねぎ ねぎ		にんじん ほうれん草 玉ねぎ コーン		にんじん 玉ねぎ ねぎ しょうが もやし		にんじん ビーマン トマト缶 ブロッコリー 玉ねぎ しょうが にんにく キャベツ きゅうり コーン		にんじん ほうれん草 ごぼう きゅうり コーン だいこん しいたけ アメリカンチェリー	
はくさい えのきだけ		キャベツ きゅうり きくらげ		キャベツ コーン ごぼう だいこん					
17日		おさかな給食 18日		19日		20日		21日	
ごはん	エネルギー	ごはん	エネルギー	ごはん	エネルギー	ごはん	エネルギー	カレーライス	エネルギー
牛乳	783kcal	牛乳	813kcal	牛乳	755kcal	牛乳	820kcal	牛乳	845kcal
親子煮	P: 31.8g	いかのかりん揚げ	P: 33.2g	肉じゃが	P: 29.3g	大豆ととり肉のごまからめ	P: 38.7g	切干大根のサラダ	P: 30.8g
ひじきの炒め煮	F: 21.2g	キャベツとコーンのソテー	F: 25.6g	ごまじゃこサラダ	F: 17.3g	ブロッコリーのおかかあえ	F: 25.0g	みそ汁	F: 26.8g
フルーツ	食塩: 2.5g	みそ汁	食塩: 2.1g	フルーツ	食塩: 3.2g	みそけんちん汁	食塩: 2.0g	みそ汁	食塩: 2.8g
ごはん くるま麩 じゃがいも さとう		ごはん 小麦粉 かたくり粉 油		ごはん じゃがいも 糸こんにやく さとう 油 ごま油 ごま		ごはん かたくり粉 さといも さとう 油 ごま		ごはん 白麦 じゃがいも カレールウ さとう 油 ごま油 ごま	
つきこんにやく 油									
たまご とり肉 油揚げ ひじき 牛乳		いか短冊切り ベーコン 油揚げ 牛乳		ぶた肉 ちりめんじゃこ わかめ 牛乳		とり肉 大豆 かつお節 木綿豆腐 牛乳		ぶた肉 チーズ ツナ缶 牛乳	
にんじん ほうれん草 いんげん 玉ねぎ		にんじん こまつな しょうが キャベツ		にんじん いんげん 玉ねぎ キャベツ		ブロッコリー にんじん しょうが だいこん		にんじん トマト缶 玉ねぎ りんご コーン しょうが にんにく 切干大根 きゅうり	
しいたけ パナナ		コーン だいこん えのきだけ		きゅうり オレンジ		しいたけ ねぎ			
24日		25日		26日		27日		28日	
豚どん	エネルギー	ごはん	エネルギー	少なめごはん	エネルギー	セルフハンバーガー	エネルギー	ごはん	エネルギー
牛乳	673kcal	牛乳	794kcal	牛乳	799kcal	牛乳	712kcal	牛乳	799kcal
ピリ辛きゅうり	P: 29.2g	ちくわの磯辺揚げ	P: 31.3g	五目うどん	P: 30.9g	クリームシチュー	P: 35.2g	さばの立田揚げ	P: 34.1g
卵スープ	F: 20.5g	千草あえ	F: 22.8g	ホロホロあえ	F: 23.2g		F: 32.6g	磯香あえ	F: 26.5g
	食塩: 2.9g	みそ汁	食塩: 2.5g	ふりかけ	食塩: 3.2g		食塩: 4.5g	とりごぼうみそ汁	食塩: 2.2g
ごはん 白麦 糸こんにやく かたくり粉		ごはん 小麦粉 スパゲティ さとう ごま 油		ごはん うどん さとう 油 ごま		ハンズパン じゃがいも シチュールウ 油 大豆バター		ごはん かたくり粉 油 ごま	
さとう 油 ごま油 ごま									
ぶた肉 たまご 牛乳		ちくわ 油揚げ いかゲソ 木綿豆腐 青のり わかめ 牛乳		とり肉 油揚げ たまご 牛乳		ハンバーグ とり肉 チーズ 牛乳		さば切身 とり肉 油揚げ のり 牛乳	
にんじん テンゲン菜 玉ねぎ ねぎ		にんじん こまつな キャベツ みょうが		にんじん こまつな しいたけ ねぎ もやし		にんじん ブロッコリー キャベツ 玉ねぎ コーン		にんじん ほうれん草 しょうが キャベツ	
きゅうり きくらげ								ごぼう だいこん みつば	

☆ 献立は、材料や行事などの都合でかわることがあります。