

* 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 | <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> | | | | | | | |
| | kcal | | | | | | | | |
| | P:たんぱく質 | | | | | | | | |
| | F: 脂質 | | | | | | | | |
| 食塩 | <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>  | | | | | | | | |
| 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 | | |
| 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 | | |
| 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 | | キャベツ コーン ごぼう だいこん | | 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 | | |
| 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 | | 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 | | 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 | 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 | | |
| たまご とり肉 油揚げ ひじき 牛乳 | にんじん ほうれん草 いんげん 玉ねぎ しいたけ パナナ | | にんじん こまつな しょうが キャベツ コーン だいこん えのきだけ | | にんじん いんげん 玉ねぎ キャベツ きゅうり オレンジ | | ブロッコリー にんじん しょうが だいこん しいたけ ねぎ | | |
| にんじん ほうれん草 いんげん 玉ねぎ しいたけ パナナ | 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 | | | | | | | | |
| 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 さとう 油 ごま油 ごま | 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 | | |
| 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 | | ハンバーガー 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 きゅうり きくらげ | 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 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。