

6月学校給食予定献立表

日 ち ろ	よ う び	献立名	きいろ	あか	みどり	エネルギー (kcal) たんぱく質 (g)
		主食・おかず・飲み物	熱や力のもとになるもの	体の血や肉になるもの	体の調子をととのえるもの	
3	月	黒パン	黒パン(乳入り)			628 25.6
		メルルーサのバーベキューソース	砂糖 でん粉 油	メルルーサ	玉葱 にんにく トマト りんご(加熱)	
		野菜のスープ煮	じゃがいも 油	鶏肉 ベーコン	玉葱 人参 とうもろこし キャベツ	
4	火	牛乳		牛乳		592 23.2
		そばろ丼 (ごはん)	油 砂糖 米	豚肉 大豆	人参 生姜	
		味噌汁	じゃがいも	わかめ 味噌 豆腐	玉葱 人参	
		ごましょうゆ和え	ごま 砂糖 油		小松菜 キャベツ もやし とうもろこし	
		牛乳		牛乳		
5	水	きんぴらごはん	米 こんにゃく 砂糖 油 ごま ごま油	鶏肉 油揚げ	人参 ごぼう 干しいたけ	603 23.1
		厚焼き玉子	砂糖 でん粉	卵		
		けんちん汁	じゃがいも こんにゃく 油	豆腐	ごぼう 大根 ねぎ 人参	
		牛乳		牛乳		
6	木	ごはん	米			620 23.0
		豆腐といかのチリソース	油 砂糖 でん粉	いか 豚肉 豆腐	玉葱 人参 マッシュルーム ねぎ にんにく 生姜 トマト	
		わかめサラダ	砂糖 ごま油	わかめ	大根 きゅうり とうもろこし	
		牛乳		牛乳		
7	金	ごま汁うどん (地粉うどん)	砂糖 ごま 地粉うどん	鶏肉 油揚げ	人参 ねぎ 小松菜	601 23.9
		ごぼうと豆の甘辛揚げ	でん粉 砂糖 はちみつ 油	大豆	ごぼう	
		和風サラダ	砂糖 油		キャベツ きゅうり 大根 にんにく	
		牛乳		牛乳		
		かみかみ献立~かみかみハンバーグ~				
10	月	こどもパン	こどもパン(乳あり)			659 26.5
		かみかみハンバーグ	パン粉 砂糖 油		玉葱 ごぼう	
		ジャーマンポテト	じゃがいも 油 砂糖	ウインナー	玉葱	
		アイントプフ	油	ベーコン レンズ豆 鶏肉	キャベツ 人参 玉葱 トマト 小松菜	
		牛乳		牛乳		
11	火	ごはん	米			692 27.8
		チキンチキンごぼう	でん粉 油 砂糖	鶏肉	ごぼう 枝豆	
		けんちょう	砂糖 ごま油	豆腐	大根 人参 小松菜	
		牛乳		牛乳		
12	水	キーマカレー (ターメリックライス)	油 じゃがいも 米	豚肉 大豆	玉葱 人参 セロリ にんにく 生姜 トマト	611 22.5
		海藻サラダ	ごま 砂糖 ごま油	海藻	キャベツ きゅうり とうもろこし	
		牛乳		牛乳		
		かみかみ献立~かみかみごはん、いわしのサクサク揚げ~				
13	木	梅じゃこごはん	米	ちりめんじゃこ	梅干し	636 22.8
		さばのだししょうゆ漬け	砂糖	さば		
		吉野汁	じゃがいも こんにゃく でん粉	豆腐	人参 大根 ねぎ	
		牛乳		牛乳		
14	金	かみかみごはん	米 こんにゃく 砂糖 油	大豆 豚肉 昆布	人参 ごぼう 干しいたけ	594 22.1
		いわしのサクサク揚げ	パン粉 小麦粉 でん粉 油	いわし		
		味噌汁	じゃがいも	味噌 油揚げ	大根 人参 ねぎ	
		牛乳		牛乳		

日 に ち	よ う び	献立名	きいろ	あか	みどり	エネルギー (kcal) たんぱく質 (g)
		主食・おかず・飲み物	熱や力のもとになるもの	体の血や肉になるもの	体の調子をととのえるもの	
17	月	ごはん	米			609 22.8
		豆腐とひき肉の煮込み	油 砂糖 ごま油 でん粉	豆腐 豚肉 ガルパングリッツ	玉葱 人参 筍 干しいたけ 生姜 にんにく	
		茎わかめのチョナムル	ごま 砂糖 ごま油	茎わかめ	もやし えのきたけ にんにく	
		牛乳		牛乳		
18	火	ごはん	米			604 19.6
		うま塩肉じゃが	油 じゃがいも こんにゃく ごま油	豚肉	生姜 にんにく 人参 玉葱 こねぎ	
		小松菜の磯香和え		のり	小松菜 もやし	
		冷凍みかん			みかん	
		牛乳		牛乳		
食育の日～関東郷土料理～						
19	水	深川めし	米 油 砂糖	あさり	人参 ごぼう 生姜 小松菜	583 25.2
		あじのさんが	でん粉 油 砂糖	あじ 味噌	玉葱 人参 ねぎ ごぼう 筍	
		かんぴょうの卵とじ汁	でん粉	卵	かんぴょう ぶなしめじ ねぎ 小松菜	
		牛乳		牛乳		
20	木	ごはん	米			648 23.0
		生揚げのカレー煮	砂糖 じゃがいも 油 小麦粉	生揚げ 豚肉	玉葱 人参 生姜	
		切り干し大根のサラダ	砂糖 ごま油 ごま		切り干し大根 きゅうり 人参 もやし	
		牛乳		牛乳		
21	金	広東麺	油 ごま油 でん粉	いか 豚肉	生姜 キャベツ ねぎ 人参 干しいたけ	543 23.3
		(中華麺)	中華麺			
		じゃがいもの甘辛和え	じゃがいも 砂糖			
		大根ときゅうりのピリ辛和え	砂糖 ごま油		大根 きゅうり	
		牛乳		牛乳		
24	月	卵入りキムチチャーハン	米 ごま油 油	焼き豚 卵	白菜キムチ ねぎ 青ピーマン	556 18.6
		揚げぎょうざ	ごま油 でん粉 油 小麦粉 砂糖	豚肉	キャベツ 玉葱 たら 生姜 にんにく	
		ナムル	ごま油 砂糖		大根 もやし 小松菜	
		牛乳		牛乳		
お誕生日給食						
25	火	ポークカレー	じゃがいも 油	豚肉	にんにく 生姜 玉葱 人参	629 20.8
		(ごはん)	米			
		手作り福神漬け	砂糖		きゅうり 大根 れんこん 生姜	
		みかんゼリー	砂糖		みかん	
		牛乳		牛乳		
26	水	ごはん	米			622 22.8
		ホキの韓国薬味ソース	でん粉 油 砂糖 ごま油	ホキ	ねぎ にんにく	
		トックスープ	トック ごま油	鶏肉	チンゲンサイ 玉葱 人参 ねぎ	
		牛乳		牛乳		
27	木	こぎつね寿司	米 砂糖 油 ごま	鶏肉 油揚げ	人参	651 29.4
		いかのかりん揚げ	油 砂糖 でん粉	いか		
		色彩味噌汁	こんにゃく	豚肉 豆腐 豆乳 味噌	人参 大根 小松菜	
		牛乳		牛乳		
28	金	コッペパン	コッペパン (乳入り)			597 25.3
		ポークビーンズ	じゃがいも 油 砂糖	豚肉 ベーコン 大豆	玉葱 人参 にんにく トマト	
		こんにゃくサラダ	こんにゃく 砂糖 油 ごま	わかめ	大根 きゅうり とうもろこし 玉葱	
		牛乳		牛乳		

※材料購入の都合により、献立が変更になることがありますので、ご了承ください。



・5年生は館岩自然教室のため11日～13日給食はありません。

・はし、スプーン、フォークは、家庭から持参するようお願いいたします。

・はしを忘れた時に使えるように予備の割りばしをランドセルの内ポケットに入れておいてください。