

# 6月 献立表

給食目標

手洗いと清潔について知ろう！

宮前小学校

| 日  | 曜日 | 献立名                                              | 血や肉になる食品(あか)                                               | 力や熱になる食品(きいろ)                                           | 体の調子を整える食品(みどり)                                                      | エネルギー | たんぱく質 | お知らせ<br>献立紹介                                                                                                                                                                                                                                       |
|----|----|--------------------------------------------------|------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------|-------|-------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 1  | 月  | ガパオライス はるさめサラダ<br>バナナケーキ 牛乳                      | 鶏ひき肉 大豆<br>ハム 牛乳 卵                                         | 米 米粒麦 三温糖<br>サラダ油 春雨<br>小麦粉 バター                         | たまねぎ 赤ピーマン<br>さやいんげん パジル<br>にんにく もやし きゅうり<br>にんじん パナナ                | 657   | 26.6  | <p>【歯と口の健康週間】<br/>6月4日から10日は、歯と口の健康週間です。「虫歯予防デー」でもある4日は、カルシウムを多く含む食品(ちりめんじゃこ・小松菜・豆腐など)や、かみごたえのある食品(昆布・にんじん・ごぼうなど)を多く取り入れた献立にしました。健康のために、よくかむことを意識して食べましょう。</p>  |
| 2  | 火  | ごはん さかなフライ にびたし<br>ごまキムチじる 牛乳                    | あじ 油揚げ<br>冷凍豆腐 豚肉<br>牛乳                                    | 米 米粒麦 パン粉<br>小麦粉 油 三温糖<br>ねりごま すりごま<br>じゃがいも サラダ油       | キャベツ 小松菜 にんじん<br>白菜キムチ もやし<br>ごぼう にら                                 | 620   | 26.4  |                                                                                                                                                                                                                                                    |
| 3  | 水  | セサミトースト ポークシチュー<br>こまつなサラダ 牛乳                    | 豚肉 牛乳                                                      | 食パン バター<br>すりごま<br>グラニュー糖 小麦粉<br>じゃがいも サラダ油<br>赤ザラメ 三温糖 | たまねぎ にんじん<br>にんにく キャベツ 小松菜<br>きゅうり レモン                               | 559   | 21.2  |                                                                                                                                                                                                                                                    |
| 4  | 木  | ごはん かみかみふりかけ<br>さかなのしょうがふうみやき<br>かふうきゅうり とんじる 牛乳 | ちりめんじゃこ<br>刻み昆布<br>糸けすり節 さわら<br>昆布 冷凍豆腐<br>みそ 豚肉 油揚げ<br>牛乳 | 米 米粒麦 三温糖<br>じゃがいも サラダ油                                 | ねぎ しょうが きゅうり<br>大根 小松菜 にんじん<br>こんにゃく ごぼう                             | 590   | 30.6  |                                                                                                                                                                                                                                                    |
| 5  | 金  | チャーハン ぱりぱりひじき<br>はるさめスープ 牛乳                      | 卵 豚肉<br>ダイスチーズ<br>ひじき 鶏ひき肉<br>牛乳                           | 米 米粒麦 サラダ油<br>香巻きの皮 小麦粉<br>油 三温糖 春雨                     | ねぎ にんじん ピーマン<br>干しいたけ たまねぎ<br>もやし 小松菜 えのきだけ<br>しょうが                  | 577   | 21.5  | <p>【梅ごはん】<br/>暦の上では、6月11日は「入梅」の日です。これにちなんで、カリカリ梅をごはんに入れて「梅ごはん」を作ります。季節を感じながら食べてもらえたらうれしいです。</p>                                                               |
| 8  | 月  | たきこみごはん たからに<br>いなかじる 牛乳                         | 鶏肉 油揚げ<br>鶏ひき肉 大豆<br>冷凍豆腐 みそ<br>牛乳                         | 米 米粒麦 スパゲティ<br>でんぶん 三温糖<br>じゃがいも サラダ油                   | ごぼう にんじん<br>さやいんげん 干しいたけ<br>たまねぎ 大根 キャベツ<br>ねぎ こんにゃく                 | 606   | 25.9  |                                                                                                                                                                                                                                                    |
| 9  | 火  | くろざとうパン マカロニの<br>ミートソースやき ミネストローネ<br>牛乳          | ミックスチーズ<br>生クリーム<br>豚ひき肉 大豆<br>ベーコン 牛乳                     | 黒砂糖パン マカロニ<br>小麦粉 サラダ油                                  | たまねぎ マッシュルーム<br>キャベツ にんじん                                            | 663   | 28.1  |                                                                                                                                                                                                                                                    |
| 10 | 水  | ごはん いかのチリソース チャーホーサイ<br>ちゅうかコーンスープ 牛乳            | いか 豚肉 卵 牛乳                                                 | 米 米粒麦 でんぶん<br>油 サラダ油 三温糖<br>春雨 じゃがいも                    | ねぎ しょうが にんにく<br>もやし キャベツ にんじん<br>にら たまねぎ<br>クリームコーン チンゲンサイ<br>ホールコーン | 599   | 26.2  |                                                                                                                                                                                                                                                    |
| 11 | 木  | 入梅献立<br>うめごはん いわしのつけあげ<br>みそじる あじさいゼリー 牛乳        | 小さいわし みそ<br>油揚げ 粉寒天<br>牛乳                                  | 米 米粒麦 小麦粉<br>でんぶん 油 上白糖                                 | 梅干し しょうが 大根<br>たまねぎ 小松菜 にんじん<br>もやし ぶどうジュース<br>アセロラジュース              | 561   | 18.9  | <p>【あじさいゼリー】<br/>カルピスゼリーの上に、あじさいに見立てたぶどうゼリーを乗せて作ります。</p>                                                                                                      |
| 12 | 金  | あんかけやきそば<br>あおのりポテトビーンズ<br>あおなのスープ 牛乳            | 豚肉 大豆<br>あおのり 冷凍豆腐<br>鶏肉 牛乳                                | 蒸し中華麺 でんぶん<br>サラダ油 じゃがいも<br>油                           | キャベツ たまねぎ もやし<br>チンゲンサイ にんじん<br>干しいたけ 小松菜                            | 610   | 25.0  |                                                                                                                                                                                                                                                    |
| 15 | 月  | ごはん さかなのごましょうゆやき<br>あげやさいのきんぴら みそじる 牛乳           | さば みそ<br>油揚げ 牛乳                                            | 米 米粒麦 ねりごま<br>ごま 三温糖 油<br>じゃがいも                         | ねぎ しょうが にんにく<br>ごぼう にんじん れんこん<br>さやいんげん 大根<br>ねぎ 小松菜                 | 635   | 26.2  |                                                                                                                                                                                                                                                    |
| 16 | 火  | ビビンバ わかめスープ みしょうかん<br>牛乳                         | 卵 豚肉 赤みそ<br>冷凍豆腐 鶏肉<br>わかめ 牛乳                              | 米 米粒麦 すりごま<br>三温糖 サラダ油                                  | もやし 小松菜 にんじん<br>ねぎ しょうが にんにく<br>たまねぎ えのきだけ<br>美生柑                    | 582   | 24.7  |                                                                                                                                                                                                                                                    |
| 17 | 水  | ピザトースト レモンサラダ<br>やさいのとうにゅうスープ 牛乳                 | ミックスチーズ<br>ベーコン 牛乳<br>生クリーム 豆乳<br>鶏肉 ベーコン                  | 食パン サラダ油<br>三温糖 じゃがいも<br>でんぶん                           | ホールトマト たまねぎ<br>セロリ ピーマン にんにく<br>もやし きゅうり にんじん<br>レモン 小松菜             | 551   | 24.1  | <p>【メロン】<br/>メロンには、筋肉の動きをスムーズにしてくれるカリウムが多く含まれています。水分も多く、夏場の水分補給にもなり、体を冷やしてくれます。</p>                                                                           |
| 18 | 木  | カレーライス ピクルス メロン 牛乳                               | 豚肉 牛乳                                                      | 米 米粒麦 小麦粉<br>じゃがいも サラダ油<br>三温糖                          | りんご たまねぎ にんじん<br>しょうが にんにく きゅうり<br>セロリ メロン                           | 591   | 20.1  |                                                                                                                                                                                                                                                    |
| 19 | 金  | いそごはん とりのてりやき<br>ごまあえ みそじる 牛乳                    | ちりめんじゃこ<br>わかめ 鶏肉<br>赤みそ 冷凍豆腐<br>みそ 油揚げ 牛乳                 | 米 米粒麦 三温糖<br>すりごま ねりごま<br>じゃがいも                         | しょうが 小松菜 もやし<br>にんじん キャベツ<br>たまねぎ えのきだけ                              | 601   | 29.2  |                                                                                                                                                                                                                                                    |
| 22 | 月  | メキシカンライス さかなのエスカベツシュ<br>ようふうたまごスープ 牛乳            | 鶏肉 ホキ 卵<br>ベーコン 牛乳                                         | 米 米粒麦 サラダ油<br>小麦粉 でんぶん<br>油 三温糖                         | たまねぎ マッシュルーム<br>ピーマン にんじん トマト<br>レモン にんにく<br>キャベツ セロリ                | 602   | 27.3  |                                                                                                                                                                                                                                                    |
| 23 | 火  | シーフードスパゲティ<br>ゆでやさいごまソース ぶどうゼリー<br>牛乳            | むきえび いか<br>豚肉 粉寒天 牛乳                                       | スパゲティ 小麦粉<br>サラダ油 すりごま<br>ねりごま 三温糖                      | ホールトマト たまねぎ<br>にんじん パセリ にんにく<br>もやし きゅうり<br>ぶどうジュース                  | 562   | 25.7  | <p>【メロン】<br/>メロンには、筋肉の動きをスムーズにしてくれるカリウムが多く含まれています。水分も多く、夏場の水分補給にもなり、体を冷やしてくれます。</p>                                                                           |
| 24 | 水  | チキンライス さかなのパンこやき<br>ポトフ 牛乳                       | 鶏肉 ホキ<br>ウィンナー 牛乳                                          | 米 米粒麦 サラダ油<br>パン粉 小麦粉<br>オリーブオイル<br>じゃがいも               | たまねぎ にんじん<br>マッシュルーム にんにく<br>かぶ セロリ                                  | 624   | 27.7  |                                                                                                                                                                                                                                                    |
| 25 | 木  | おやこどん もやしのあまずみ みそじる<br>牛乳                        | 卵 鶏肉 凍り豆腐<br>しらす干し みそ<br>油揚げ 牛乳                            | 米 米粒麦 でんぶん<br>三温糖 じゃがいも                                 | たまねぎ にんじん<br>さやいんげん 干しいたけ<br>もやし きゅうり 大根<br>えのきだけ 小松菜                | 606   | 27.1  |                                                                                                                                                                                                                                                    |
| 26 | 金  | エビピラフ チリコンカン やさいスープ<br>オレンジゼリー 牛乳                | むきえび 鶏肉<br>豚ひき肉 大豆<br>さんとき豆<br>ベーコン 粉寒天<br>牛乳              | 米 米粒麦 サラダ油<br>じゃがいも 三温糖                                 | たまねぎ にんじん パセリ<br>ホールトマト にんにく<br>キャベツ セロリ<br>オレンジジュース                 | 588   | 24.5  |                                                                                                                                                                                                                                                    |
| 29 | 月  | カレーうどん ツナひじきサラダ<br>チョコもっちー 牛乳                    | 豚肉 油揚げ ツナ<br>ひじき 豆乳 牛乳                                     | 冷凍うどん でんぶん<br>三温糖 サラダ油<br>チョコチップ<br>米粉 上白糖              | たまねぎ にんじん<br>小松菜 キャベツ<br>きゅうり レモン                                    | 612   | 21.9  | <p>【メロン】<br/>メロンには、筋肉の動きをスムーズにしてくれるカリウムが多く含まれています。水分も多く、夏場の水分補給にもなり、体を冷やしてくれます。</p>                                                                           |
| 30 | 火  | ごもくごはん おひたし とうふのうまに<br>れいとうみかん 牛乳                | 鶏肉 油揚げ<br>糸けすり節<br>冷凍豆腐 豚肉<br>牛乳                           | 米 米粒麦 三温糖<br>でんぶん サラダ油                                  | にんじん ごぼう<br>さやいんげん もやし<br>小松菜 たまねぎ ねぎ<br>たけのこ こんにゃく<br>干しいたけ 冷凍みかん   | 590   | 24.4  |                                                                                                                                                                                                                                                    |

※献立は行事や食材の都合により、変更する場合があります。

単位 エネルギー:kcal, たんぱく質:g

※エネルギーとたんぱく質は3,4年生の栄養価です。1,2年生は0.9を、5,6年生は1.1を、3,4年生の値にかけてください。

※じゃがいも・人参は、有機野菜を使用しています。納入状況によって慣行品を使用する場合がありますので、ご了承ください。