

# 6月給食献立表

こげつ もくひょう てあら  
今月の目標:手洗いをていねいにしよう

日	献立名	牛乳	赤の仲間 血や肉になる	黄の仲間 熱や力の元になる	緑の仲間 体の調子を整える	その他	1杯* たんぱく質 脂質 食塩相当量
1月	キムチチャーハン	○	豚肉	米,ごま油	にんにく,人参,ねぎ,キムチ,小松菜	醤油,塩,酒,こしょう	546kcal 21.2g 18.4g 2.3g
	ワントンスープ		豚肉	ごま油,ワントンの皮	生姜,人参,玉ねぎ,もやし,ねぎ,にら	鶏がら,塩 こしょう,醤油	
	きなこ豆		いり大豆,きな粉	砂糖			
2火	ご飯	○		米			606kcal 26.7g 18.1g 2.1g
	ホキのから揚げ ねぎソースがけ		ホキ	揚げ油,でん粉,小麦粉,油,砂糖	生姜,にんにく,ねぎ	酒,醤油,酢	
	焼肉サラダ		豚肉	ごま油,砂糖	にんにく,生姜,人参,もやし,きゅうり	酒,醤油,酢	
	みそ汁		削り節(だし),乾燥わかめ		人参,玉ねぎ,しめじ,小松菜	白みそ,赤みそ	
3水	チキンクリームライス	○	鶏肉,調理用牛乳	米,油,バター,米粉	生姜,玉ねぎ,マッシュルーム	白ワイン,塩,鶏がら パプリカ(粉) こしょう,ペイリーフ	611kcal 21.0g 20.4g 2.4g
	イタリアン ドレッシングサラダ		ひよこ豆	じゃが芋,オリーブ油	きゅうり,人参,バジル,玉ねぎ ピーマン,赤パプリカ,黄パプリカ	酢,塩,こしょう	
	くだもの(メロン)				メロン		
4木	ご飯	○		米			633kcal 29.4g 24.0g 2.2g
	さばの塩こうじ焼き		さば		生姜	酒,塩麹,塩	
	千草和え		油揚げ,鶏卵	砂糖,つきこんにゃく,油	人参,小松菜	醤油,酢,塩	
	なめこのみそ汁		削り節(だし),油揚げ,絹豆腐	じゃが芋	人参,なめこ	白みそ,赤みそ	
5金	ご飯	○		米			594kcal 18.2g 21.3g 2.2g
	ひじきふりかけ		干ひじき	砂糖,いりごま	ゆかり粉	だし汁,醤油,みりん	
	ツナ春巻き		オイルツナ(缶)	揚げ油,油,緑豆はるさめ,でん粉 ごま油,春巻きの皮	生姜,もやし,にら	酒,塩,こしょう,醤油	
	ナムル			ごま油	もやし,人参,小松菜,にんにく	塩,醤油	
	中華スープ		豚肉,絹豆腐	油	生姜,人参,干し椎茸,ねぎ	鶏がら,酒,塩,醤油	
8月	梅わかめご飯	○	炊き込みわかめ	米	乾燥カリカリ梅		577kcal 23.5g 17.6g 2.4g
	おから入り卵焼き		鶏肉,おから,鶏卵	油,砂糖	玉ねぎ,人参,干し椎茸	酒,塩,醤油	
	玉ねぎと油揚げのみそ汁		削り節(だし),油揚げ	じゃが芋	人参,玉ねぎ,えのきたけ,小松菜	白みそ,赤みそ	
	くだもの(冷凍みかん)				冷凍みかん		
9火	ご飯	○		米			593kcal 27.8g 18.2g 2.7g
	ホキの麦みそ焼き		ホキ	麦,すりごま,砂糖		酒,醤油 みりん,白みそ	
	切り干し大根の炒め煮		牛肉	油,しらたき,砂糖	切干し大根,人参,干し椎茸	酒,だし汁,塩,醤油	
	にらのみそ汁		削り節(だし),油揚げ,絹豆腐		玉ねぎ,にら	白みそ,赤みそ	
10水	タコライス <small>郷土料理 【沖縄県】</small>	○	豚肉,大豆	米,油	にんにく,玉ねぎ,人参,きゅうり,キャベツ	赤ワイン,チリパウダー トマトケチャップ,醤油 ウスターソース,こしょう	586kcal 22.3g 18.1g 1.9g
	もずくのみそ汁		削り節(だし),もずく,油揚げ,絹豆腐		玉ねぎ,人参,ねぎ	白みそ,赤みそ	
	くだもの(パイナップル)				パイナップル		
11木	シュガートースト	○		食パン,バター,砂糖,グラニュー糖			587kcal 23.8g 26.6g 2.6g
	チキンラタトゥイユ		鶏肉,ひよこ豆	油,じゃが芋,砂糖	にんにく,セロリ,玉ねぎ,ズッキーニ カットマト(缶),トマトピューレ	赤ワイン,塩 こしょう,ペイリーフ	
	コールスローサラダ			砂糖	キャベツ,人参,きゅうり ホールコーン,玉ねぎ	ノンエッグマヨネーズ (卵不使用),酢,塩	
12金	夏野菜カレー	○	豚肉	米,油,じゃが芋,バター,小麦粉	生姜,にんにく,セロリ,人参 玉ねぎ,なす,ズッキーニ	鶏がら,こしょう クローブ,ナツメグ カレー粉,チャツネ オールスパイス,塩 ガラムマサラ,醤油 ウスターソース トマトケチャップ	692kcal 19.3g 21.9g 1.9g
	ツナサラダ		オイルツナ(缶)	油	キャベツ,きゅうり,人参,玉ねぎ	酢,醤油,塩 こしょう,粉辛子	
	りんごゼリー		アガー	砂糖	りんごジュース		
15月	ブルコギ丼	○	豚肉	米,油,砂糖,でん粉,ごま油	生姜,にんにく,人参,玉ねぎ,もやし,にら	酒,醤油,塩 コチュジャン	593kcal 24.4g 19.3g 2.0g
	たまごトックスープ		鶏肉,鶏卵	油,トック,でん粉	生姜,にんにく,人参,大根 えのきたけ,ねぎ	鶏がら,塩	
	くだもの(メロン)				メロン		
16火	高野そぼろご飯	○	鶏肉,高野豆腐,焼きのり	米,砂糖	生姜,人参	だし汁,みりん 酒,醤油	544kcal 24.0g 16.1g 1.7g
	ひじきの炒め煮		鶏肉,干ひじき,油揚げ	油,しらたき,砂糖	人参	だし汁,酒 みりん,醤油,塩	
	ひっつみ汁		削り節(だし),鶏肉	小麦粉,油	大根,人参,ごぼう,えのきたけ ねぎ,小松菜	酒,醤油,塩,みりん	
17水	肉野菜うどん	○	さば厚削り(だし),昆布(だし) 豚肉,油揚げ	ごま油,冷凍うどん	人参,玉ねぎ,大根,ねぎ,小松菜	酒,塩,醤油,みりん	514kcal 20.9g 25.3g 2.9g
	ちくわの磯辺揚げ		焼き竹輪,青のり	揚げ油,小麦粉		塩	
	野菜の塩こんが和え		塩昆布	砂糖,ごま油	小松菜,もやし,人参	だし汁,醤油,みりん	

日	献立名	牛乳	赤の仲間 血や肉になる	黄の仲間 熱や力の元になる	緑の仲間 体の調子を整える	その他	1食分 たんぱく質 脂質 食塩相当量
18 木	回鍋肉丼	○	豚肉,江戸甘みそ	米,油,砂糖,でん粉,ごま油	にんにく,生姜,玉ねぎ,キャベツ ピーマン,赤パプリカ,ねぎ	酒,醤油,赤みそ こしょう	594kcal 22.9g 18.0g 1.9g
	ビーフンスープ		鶏肉,木綿豆腐	油,ビーフン,ごま油	生姜,人参,玉ねぎ,小松菜	鶏がら,酒 塩,こしょう	
	くだもの(小玉すいか)				小玉すいか		
19 金	ミルクパン	世界の料理【スウェーデン】		ミルクパン			552kcal 22.5g 25.0g 2.4g
	ヤンソンさんの誘惑	○	調理用牛乳,生クリーム,粉チーズ	油,じゃが芋,バター,小麦粉 米粉,乾燥パン粉	玉ねぎ	アンチョビ,塩 こしょう,だし汁	
	トマトスープ		鶏肉,ベーコン,ひよこ豆	オリーブ油,砂糖	生姜,にんにく,人参,玉ねぎ セロリ,トマトジュース,カットトマト(缶)	鶏がら,塩,こしょう オレガノ,バジル(粉)	
22 月	カレーピラフ	○	鶏肉	米,油	玉ねぎ,人参,マッシュルーム トマトピューレ,ピーマン	カレー粉,白ワイン 塩,こしょう,カレー粉	604kcal 21.8g 23.0g 2.3g
	ミネストローネスープ		鶏肉,ベーコン	油	生姜,にんにく,セロリ,人参 玉ねぎ,カットトマト(缶)	鶏がら,塩,こしょう	
	そのまんまコロッケ		揚げ油,じゃが芋,でん粉 小麦粉,乾燥パン粉			塩,こしょう 中濃ソース	
23 火	ご飯	○		米			575kcal 27.3g 16.4g 2.2g
	鮭のレモンソースがけ		さけ	砂糖	レモン	酒,塩,こしょう 酢,醤油	
	じゃが芋のきんぴら		牛肉	油,つきこんにやく,じゃが芋,砂糖,ごま油	ごぼう,人参	だし汁,みりん,醤油	
	大根とねぎのみそ汁		削り節(だし),油揚げ		大根,人参,ねぎ	白みそ,赤みそ	
24 水	チキンバエリア	世界の料理【スペイン】		米,オリーブ油	にんにく,玉ねぎ マッシュルーム,赤ピーマン	ターメリック,塩 白ワイン,こしょう ペリーーフ	575kcal 23.1g 25.2g 2.4g
	スペイン風オムレツ	○	鶏肉 ウィンナー,鶏卵	オリーブ油,じゃが芋	玉ねぎ,ピーマン	塩,こしょう トマトケチャップ	
	ソパ・デ・アホ		ベーコン,鶏卵	オリーブ油,乾燥パン粉	生姜,にんにく,トマト,マッシュルーム	鶏がら,塩,こしょう	
25 木	ご飯	○		米			580kcal 24.5g 18.6g 1.8g
	おかかふりかけ		かつお節,刻み昆布	砂糖		みりん,醤油	
	ししゃものから揚げ		ししゃも	揚げ油,小麦粉,でん粉	にんにく,生姜	こしょう,酒,醤油	
	磯和え		焼きのり		小松菜,人参,もやし	だし汁,醤油,みりん	
	豆豚汁		削り節(だし),豚肉,油揚げ,大豆	油	ごぼう,大根,人参,えのきたけ,ねぎ	酒,赤みそ,白みそ	
26 金	みそラーメン	○	豚肉	油,砂糖,ごま油,冷凍ちゃんぽん	生姜,にんにく,玉ねぎ,人参 ホールコーン,もやし,にら	鶏がら,酒,赤みそ 白みそ,コチュジャン 醤油,こしょう,塩	647kcal 22.8g 19.1g 2.6g
	じゃがいもときゅうりの 中華あえ			じゃが芋,ごま油,砂糖	きゅうり,人参,生姜	酢,醤油	
	フルーツヨーグルトかけ		ヨーグルト	砂糖	パイン(缶),黄桃(缶),りんご(缶)		
29 月	ご飯	○		米			570kcal 20.9g 16.5g 1.6g
	チキンのトマト煮		鶏肉	オリーブ油,砂糖,じゃが芋	にんにく,玉ねぎ,トマトピューレ 人参,ズッキーニ,黄パプリカ,なす	鶏がら,塩	
	コーンサラダ			油	人参,きゅうり,キャベツ ホールコーン,玉ねぎ	酢,塩,こしょう	
	くだもの(すいか)				すいか		
30 火	いわしのひつまぶし	○	いわし,焼きのり	米,揚げ油,でん粉,砂糖	生姜	酒,醤油 だし汁,みりん	673kcal 21.4g 17.8g 1.9g
	具だくさんみそ汁		削り節(だし),絹豆腐	こんにやく,じゃが芋	人参,大根,ねぎ,小松菜	白みそ,赤みそ	
	水無月		夏越の祓(なごしのはらえ)		小麦粉,白玉粉,砂糖,甘納豆(あずき)		

記載している栄養価は、中学年の1人分量で計算しています。低学年量は0.85倍、高学年量は1.15倍を目安にしてください。



### 給食にはどうして牛乳が出るの？

それは「牛乳に多く含まれるカルシウムをしっかりとってほしいから」です。

カルシウムは、骨や歯をつくる材料になります。そのほかにも、筋肉を動かしたりけがをしたときに血を止めたりと、体にとって大事な働きをしています。

骨にたくわえられるカルシウムの量は、小学生のころから増えて、20歳ごろまでにほぼ決まります。この大切な時期に、毎日続けてカルシウムをとることで、じょうぶな体がつくれます。



### 今日の牛乳どんな味？

牛乳は、牛が食べているものや、季節などで、味と香りがほんの少しずつ変わります。牛は生きものなので、毎日まったく同じ牛乳ができるわけではありません。

6月19日(金)のメニュー「ヤンソンさんの誘惑」は、アンチョビ(いわしの塩漬)入りのグラタンです。名前の由来には「菜食主義(肉や魚などの動物性のもを食べないこと)であるヤンソンさんが、おいしそうな匂いにつられて食べてしまった」という説があります。

体(体液)の中のカルシウム  
が不足すると...

