



6月の予定こんだて表



日	主食	牛乳	おかず	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	1人分 - たんぱく質	備考
2 火	チョコチップパン	○	スパニッシュオムレツ ひよこ豆の野菜スープ	牛乳、ベーコン、鶏卵、ダイスチーズ、ひよこめ	チョコチップパン、油、バター、じゃがいも	にんにく、たまねぎ、にんじん、キャベツ、小松菜	581 kcal 25.1 g	
3 水	麦ごはん	○	しいらのフライ 野菜の甘じょうゆあえ 大根とわかめのみそ汁	牛乳、しいら、削り節、豆腐、カットわかめ	米、小麦粉、ソフトパン粉、油、砂糖	小松菜、もやし、大根、にんじん、ねぎ	582 kcal 27.3 g	
4 木	赤飯 歯と口の健康週間 開校記念日献立	○	ほぎの麦みそ焼き くきわかめの炒め煮 沢煮わん 南六ゼリー	牛乳、ささげ、ほぎ、くきわかめ、削り節、豚肉、油揚げ、粉寒天、カルピス	米、もち米、黒いりごま、砂糖、白すりごま、麦、ごま油、つきこんにゃく、白いりごま、でんぶ	にんじん、さやいんげん、大根、干しいただけ、ねぎ、小松菜、オレンジジュース	612 kcal 26.6 g	
5 金	麦ごはん	○	鶏肉のゆずしょう焼き 五目きんぴら キャベツのみそ汁	牛乳、鶏肉、削り節、厚揚げ	米、麦、油、つきこんにゃく、砂糖、ごま油	ごぼう、れんこん、にんじん、さやいんげん、たまねぎ、キャベツ、えのきたけ、しめじ、小松菜	563 kcal 23.7 g	5日 1・2年生満足
8 月	スパゲティミートソース	○	カリカリ油揚げのサラダ 果物(冷凍みかん)	牛乳、豚肉、大豆、レンズまめ、粉チーズ、油揚げ	スパゲティ、油、砂糖、ごま油	にんにく、しょうが、セロリ、たまねぎ、にんじん、マッシュルーム、ホールトマト(缶)、キャベツ、きゅうり、冷凍みかん	644 kcal 28.2 g	
9 火	コーンピラフ	○	ピーマンの肉詰め 野菜の豆乳スープ	牛乳、鶏肉、豚肉、レンズまめ、調理用牛乳、豆乳、生クリーム	米、麦、バター、油、じゃがいも、でんぶ	しょうが、にんにく、にんじん、たまねぎ、マッシュルーム(レトルト)、ホールコーン、パセリ、ピーマン、しめじ、小松菜	574 kcal 21.5 g	9日 3年生社会科見学
10 水	親子丼	○	もやしのみそ汁 果物(小玉すいか)	牛乳、鶏肉、鶏卵、削り節、カットわかめ	米、麦、油、しらたき、砂糖	にんじん、たまねぎ、干しいただけ、さやいんげん、もやし、えのきたけ、小松菜、小玉すいか	580 kcal 22.4 g	
11 木	麦ごはん	○	いわしの揚げひたし もやしの梅じょうゆあえ 豚汁	牛乳、いわし、豚肉、削り節、豆腐	米、小麦粉、でんぶ、油、砂糖、じゃがいも、こんにゃく	しょうが、もやし、小松菜、梅干し、ごぼう、にんじん、大根、ねぎ	602 kcal 25.4 g	
12 金	メキシカン 千里ピースライス サッカーW杯 開幕!	○	ツナコーンサラダ	牛乳、豚肉、レンズまめ、大豆、うすら豆、ツナ(オイル)	米、麦、油、小麦粉、砂糖、ごま油	にんにく、たまねぎ、にんじん、もやし、きゅうり、ホールコーン	614 kcal 24.1 g	12日 日本時間4時から開演です。
15 月	きなこ揚げパン	○	春雨スープ コーンポテト 果物(冷凍みかん)	牛乳、きな粉、豚肉、うすら卵(レトルト)	コッペパン(無塩)、油、砂糖、はるさめ、バター、じゃがいも	にんじん、たまねぎ、干しいただけ、もやし、ねぎ、小松菜、ホールコーン、冷凍みかん	579 kcal 20.9 g	
16 火	わかめうどん	○	豆あじとさつまいもの 天ぷら おひたし	牛乳、厚削り節、昆布、豚肉、油揚げ、カットわかめ、豆あじ、鶏卵	冷凍うどん、小麦粉、油、さつまいも	干しいただけ、にんじん、たまねぎ、大根、ねぎ、小松菜、もやし	556 kcal 23.4 g	16日 6年生社会科見学
17 水	エビクリームライス	○	じゃがいもとベーコンの スープ	牛乳、むぎえび、鶏肉、調理用牛乳、生クリーム、ベーコン	米、麦、油、バター、小麦粉、じゃがいも	にんじん、たまねぎ、マッシュルーム(レトルト)、しめじ、ホールコーン、ピーマン、小松菜	594 kcal 21.5 g	
18 木	麦ごはん	○	おから入りコロッケ からしあえ 豆腐とわかめのみそ汁	牛乳、豚肉、レンズまめ、おから、削り節、豆腐、カットわかめ	米、麦、油、じゃがいも、ポテトパウダー、小麦粉、ソフトパン粉	にんじん、たまねぎ、キャベツ、小松菜、ねぎ	624 kcal 20.8 g	
19 金	カレーライス	○	じゃこサラダ 果物(さくらんぼ)	牛乳、豚肉、ピザ用チーズ、ちりめんじゃこ	米、麦、油、じゃがいも、バター、小麦粉、砂糖、白いりごま、ごま油	にんにく、しょうが、セロリ、にんじん、たまねぎ、ホールトマト(缶)、りんご、キャベツ、小松菜、きゅうり、さくらんぼ	642 kcal 21.3 g	
22 月	チキンライス	○	ABCマカロニスープ ごまドレサラダ	牛乳、鶏肉、ベーコン	米、麦、バター、じゃがいも、マカロニ、油、ごま油、砂糖、白すりごま	トマトジュース、にんじん、たまねぎ、マッシュルーム(レトルト)、パセリ、キャベツ、しめじ、小松菜、もやし、きゅうり、ホールコーン	541 kcal 18.3 g	
23 火	クファージュシー	○	イナムドゥチ にんじんしりしり	牛乳、豚肉、糸切り昆布、削り節、かまぼこ、豆腐、鶏卵、ツナ(オイル)	米、麦、油、砂糖、こんにゃく	しょうが、にんじん、大根、小松菜、もやし、にら	598 kcal 24.4 g	
24 水	鶏ごぼうピラフ	○	スコッチブロス 果物(メロン)	牛乳、鶏肉、ベーコン、鶏肉、ひよこめ	米、麦、バター、油、オリーブ油、押麦	しょうが、ごぼう、たまねぎ、にんじん、グリーンピース(冷凍)、にんにく、セロリ、キャベツ、メロン	585 kcal 22.3 g	
25 木	鶏ひき肉の ジャージャー麺	○	レタススープ	牛乳、鶏肉、レンズまめ、ベーコン、カットわかめ、鶏卵	油、蒸し中華麺、砂糖、でんぶ、ごま油、白いりごま	しょうが、にんにく、たまねぎ、にんじん、干しいただけ、ごぼう、もやし、ねぎ、にら、レタス	568 kcal 25.9 g	
26 金	青椒肉絲丼	○	にらたまスープ 果物(冷凍みかん)	牛乳、豚肉、高野豆腐、鶏卵	米、麦、でんぶ、油、砂糖、ごま油	にんにく、しょうが、たけのこ(水煮)、干しいただけ、ピーマン、たまねぎ、もやし、にら、冷凍みかん	592 kcal 23.4 g	
29 月	しぐれごはん	○	小いわしのつけ揚げ 貝だくさんみそ汁	牛乳、豚肉、いわし、削り節、豆腐、油揚げ、カットわかめ	米、麦、油、砂糖、小麦粉、でんぶ、こんにゃく、じゃがいも	ごぼう、しょうが、さやいんげん、にんじん、たまねぎ、ねぎ	618 kcal 28.1 g	
30 火	はちみつレモントースト	○	チリコンカン コールスローサラダ	牛乳、うすら豆、ベーコン、豚肉	食パン(無塩)、ソフトマーガリン、はちみつ、砂糖、油、じゃがいも、マヨネーズ	レモン、にんにく、しょうが、たまねぎ、にんじん、マッシュルーム(レトルト)、ホールコーン、ホールトマト(缶)、ピーマン、キャベツ、ホールコーン、きゅうり	554 kcal 19.2 g	

*栄養量は、中学年を1として考え、低学年0.85倍、高学年1.15倍とみてください。

*食材料購入ならびに学校行事などの都合により、献立を変更することがあります。ご了承ください。

【今月の献立紹介】

- 4日(木) くきわかめの炒め煮・・・・・・・・ 4日(木)～10日(水)は、歯と口の健康週間です。よくかんで食べましょう。
 赤飯 南六ゼリー・・・・・・・・ 開校記念日のお祝い献立です。南六ゼリーは、南六郷小の児童が考えた献立です。
 11日(木) いわしの揚げひたし・・・・・・・・ この時期のいわしを『入梅いわし』と呼びます。脂ののっておいしい時期です。
 23日(火) クファージュシー ほか・・・・ この日は沖縄慰霊の日。沖縄料理をそそえました。