



6月 給食献立表



		牛乳	筋肉や血液、骨など体をつくるもの	熱、体を動かす力のもと	体の調子を整えるもの	1食分 kcal たんぱく質	
①	1月	○	ビザトースト	ベーコン(卵不使用),チーズ	無塩食パン(卵不使用)	にんにく,玉葱,トマトホール缶	765
			豆乳チャウダー	ベーコン(卵不使用),鶏肉,レンズ豆,豆乳,牛乳,脱脂粉乳	油,じゃがいも,米粉,生クリーム	にんにく,にんじん,玉葱,キャベツ,マッシュルーム缶,ホールコーン,しょうが,パセリ	36.8
			ツナとコーンのサラダ	ツナ	油,三温糖	キャベツ,にんじん,もやし,ホールコーン,玉葱	
②	2火	○	ごはん	★さごし	米,精麦	750	
			魚のコチジャン焼き		三温糖	にんにく	33.9
			薬味ドレッシングサラダ		ごま油,サラダ油,さとう	にんじん,キャベツ,もやし,長ねぎ,しょうが,にんにく	
③	3水	○	豚肉とごぼうの混ぜごはん	豚肉,油揚げ	油,こんにゃく,じゃがいも,ごま油	にんじん,ごぼう,だいこん,長ねぎ	709
			親子焼き	鶏肉,脱脂粉乳,★たまご	油,さとう	にんじん,玉葱	34.9
			吉野汁	鶏肉,油揚げ,豆腐	でん粉	にんじん,だいこん,長ねぎ,こまつな	
④	4木	○	いわしの蒲焼丼	★いわし	米,精麦,でん粉,油,三温糖	しょうが	752
			かみかみピーズサラダ	大豆	さとう,油	にんじん,もやし,キャベツ,玉葱	31.5
			けんちん汁	鶏肉,豆腐	ごま油,こんにゃく,じゃがいも	にんじん,ごぼう,だいこん,長ねぎ	
⑤	5金	○	ガバオライス	鶏肉,豚肉,大豆	米,精麦,ごま油,さとう,でん粉	にんにく,しょうが,とうがらし(乾),にんじん,玉葱,パセリ,青ピーマン,赤ピーマン,黄ピーマン	795
			豆腐と卵のスープ	豚肉,豆腐,★たまご	でん粉,ごま油	しょうが,にんじん,玉葱,干し椎茸,もやし,こまつな	32.3
			キャロットゼリー	寒天	さとう,オレンジジュース	にんじん	
⑥	8月	○	カレーうどん	豚肉	冷凍うどん(卵不使用),でん粉	にんじん,玉葱,長ねぎ,こまつな	744
			スパイシーポテト	大豆	油,じゃがいも,薄力粉,でん粉		30.8
			ごま和え		さとう,★ごま	キャベツ,にんじん,もやし,こまつな	
⑦	9火	○	ジャンバラヤ	鶏肉,ウインナー(卵不使用)	米,精麦,オリーブ油	トマトホール缶,セロリ,玉葱,マッシュルーム缶	812
			魚のバジリコ焼き	★鮭,粉チーズ	マヨネーズ(卵不使用),パン粉(卵不使用)		37.7
			チキンチャウダー	ベーコン(卵不使用),鶏肉,豆乳,牛乳,脱脂粉乳	油,じゃがいも,米粉,生クリーム	にんじん,玉葱,えのきたけ	
⑧	10水	○	高野豆腐の肉みそ丼	豚肉,八丁味噌,高野豆腐	米,精麦,ごま油,さとう,でん粉	しょうが,にんにく,長ねぎ,玉葱,にんじん,たけのこ,干し椎茸	799
			ししやものチーズ焼き	★ししやも,粉チーズ	マヨネーズ(卵不使用)	にんにく	40.3
			青梗菜のスープ	鶏肉,豆腐	ごま油	しょうが,にんじん,もやし,長ねぎ,チンゲンツァイ	
⑨	11木	○	梅わかめごはん	わかめごはんの素	米,精麦	カリカリ梅干し	809
			厚揚げのそぼろ煮	厚揚げ,鶏肉	さとう,油,でん粉	にんじん,玉葱,えのきたけ,葉ねぎ	34.3
			おひたし	かつお節	ごま油,三温糖	もやし,にんじん,こまつな	
⑩	12金	○	あじさいゼリー	寒天,カルピス	★ぶどうジュース,さとう		
			チリミートドッグ	豚肉,大豆,チーズ	無塩パン,油,さとう	にんにく,しょうが,玉葱,にんじん,トマトピューレ	754
			ヌードルスープ	豚肉	油,じゃがいも,さとう,★ヌイコ	しょうが,にんにく,にんじん,玉葱,えのきたけ,こまつな	36.9
⑪	13月	○	ツナサラダ	ツナ	油,さとう	キャベツ,にんじん,こまつな,もやし,玉葱	
			ごはん		米,精麦		742
			ガリバターサーモン	★鮭	でん粉,油,バター,さとう	にんにく,玉葱,えのきたけ,しめじ	32.6
⑫	14火	○	ひじきのサラダ	ひじき	さとう,三温糖,油	こまつな,にんじん,キャベツ,ホールコーン	
			切干大根のみそ汁	油揚げ,豆腐,みそ	じゃがいも	切干だいこん,長ねぎ	
			エッグカレーライス	ツナ,レンズ豆,脱脂粉乳,★うずら卵	米,精麦,油,じゃがいも,バター,薄力粉	しょうが,にんにく,セロリ,玉葱,にんじん	811
⑬	15月	○	海藻サラダ	海藻ミックス	油,さとう	キャベツ,もやし,にんじん,にんにく,玉葱	27.5
			果物(バナナ)			バナナ	
			東京産コマツナパン		東京産コマツナパン(卵不使用)		735
⑭	16火	○	スパニッシュオムレツ	ベーコン(卵不使用),★たまご,脱脂粉乳	バター,じゃがいも,生クリーム	玉葱,赤ピーマン,パセリ	30.6
			カレードレッシングサラダ		油,さとう	キャベツ,きゅうり,こまつな	
			ミネストローネスープ	ベーコン(卵不使用),豚肉,白いんげん豆	油,マカロニ(卵不使用)	玉葱,にんじん,しょうが,かぼちゃ,しめじ,キャベツ,トマトホール缶	
⑮	17火	○	クファジュージー	豚肉,昆布	米,精麦,油	にんじん,葉ねぎ	704
			にんじんしりしり	ツナ,豚肉	油,ごま油,さとう	にんじん,にら	24.6
			沖縄もずくのスープ	もずく,なると(卵不使用)	じゃがいも,そうめん(卵不使用)	しょうが,こまつな	
⑯	18水	○	黒糖ちんすこう		黒砂糖,ラード,薄力粉		
			開花丼	豚肉,★たまご,のり	米,精麦,油,さとう,でん粉	にんじん,玉葱,干し椎茸,こまつな	788
			東京小松菜のサラダ		油,さとう	こまつな,キャベツ,にんじん,玉葱	31.4
⑰	19水	○	さつま汁	鶏肉,みそ	さつまいも,こんにゃく	玉葱,にんじん,長ねぎ	
			ごはん		米,精麦		700
			魚のにんにくみそ焼き	★さわら,みそ	ごま油,さとう	にんにく,しょうが	32.0
⑱	20木	○	野菜の昆布和え	塩昆布	油,ごま油,さとう	にんじん,キャベツ,もやし,こまつな,玉葱	
			のっぺい汁	鶏肉,厚揚げ,竹輪(卵不使用)	油,じゃがいも,でん粉	ごぼう,にんじん,長ねぎ	
			ごまダレビビン麺	豚肉,みそ	中華麺(卵不使用),油,さとう,★ごま油	にんにく,しょうが,もやし,にんじん,キムチ,りんご,こまつな,にら	788
⑲	21金	○	豆腐入り五目スープ	豚肉,豆腐	油,でん粉	しょうが,もやし,にんじん,たけのこ,干し椎茸,チンゲンツァイ	37.3
			メロン食べ比べ			メロン	
			ごはん		米,精麦		718
⑳	22月	○	魚のカレー焼き	★さわら		しょうが,にんにく	32.4
			じゃがバターしょうゆ		じゃがいも,バター		
			根菜のみそ汁	豚肉,豆腐,油揚げ,みそ	ごま油,こんにゃく	ごぼう,だいこん,にんじん,長ねぎ	
㉑	23火	○	夏越ごはん	ひじき,大豆,豆乳,牛乳	米,七穀米,さつまいも,薄力粉,でん粉,マヨネーズ(卵不使用),油	にんじん,玉葱,にがり,しょうが,だいこん	773
			鶏肉と野菜の和風汁	鶏肉	じゃがいも	にんじん,玉葱,キャベツ,えのきたけ,長ねぎ,こまつな	20.9
			果物(さくらんぼ)			さくらんぼ	

●4日(木) 6月4日は「むし歯予防の日」で、この日から1週間は「歯と口の健康週間」です。給食では、いわしや大豆、ごぼうなどかみごたえのある食材を使用し、よくかんで食べることを意識してもらいたいと思います。

●23日(火) 沖縄県が制定している「慰霊の日」で、沖縄戦の戦没者を追悼する日です。給食では沖縄料理や沖縄特産の食材を取り入れ、歴史と食文化を知る機会にしたいと思います。

●30日(火) 6月30日は1年の半分が過ぎた日です。この日は半分を無事に過ごせた感謝と厄落とし、そしてこれからの半年分の無病息災を願う行事の「茅の輪くくり」が行われます。夏越ごはんとは、雑穀ごはん、茅の輪をイメージした丸い食材(豆など)や夏野菜(ゴーヤーやピーマンなど)を使った比較的新しい行事食です。給食では、これらの食材を使ったかき揚げスタイルの夏越ごはんを提供します。

※食材の入荷状況や価格動向等の都合により、献立、材料を変更することがあります。予めご了承ください。