

2021年度

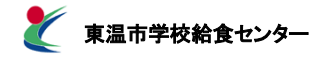
# 6月 学校給食献立予定表



\* 献立表示のお知らせ

献立表日付の項目に、下記のマークが入っている日は特別メニューです。

♡ 行事食 ☆ 旬の献立 ▶ 東京オリンピック・パラリンピック応援献立(ギリシヤ)



日曜	献立名	主 な 材 料 名			栄養価			
		赤 おもに血や肉、骨 をつくるもの	緑 おもに体の調子を 整えるもの	黄 おもに熱や力のもと になるもの	たんぱく	脂質	%	
					kcal	g		
1 火	しろごはん 牛乳 豚汁 鶏肉の照り焼き ごしきあえ	牛乳 豚肉 油揚げ 麦みそ 鶏肉	白菜 切干大根 にんじん ごぼう 干しいたけ もやし 葉ねぎ しょうが キャベツ 小松菜 コーン	米 さといも 砂糖	小	629	24.9	25.9
					中	791	29.8	23.7
2 水 ♡ ☆	コッペパン 牛乳 (中)黒豆きなこクリーム アスパラガス入りクリームスープ オムレツのきのこソース	牛乳 豚肉 豆乳 オムレツ わかめ	玉ねぎ にんじん アスパラガス しめじ きゅうり 切干大根	パン アーモンド じゃがいも 砂糖 (中)黒豆きなこクリーム	小	670	29.0	27.9
					中	847	31.8	30.7
3 木	しろごはん 牛乳 東温汁 揚げ鶏のみきやんソースあえ 即席漬	牛乳 豚肉 油揚げ 麦みそ 鶏肉	大根 白菜 小松菜 干しいたけ にんじん 長ねぎ 葉ねぎ キャベツ しょうが 柿	米 さといも 米粉 砂糖 もち麦粉 でんぷん 米油	小	665	28.6	21.5
					中	829	34.8	19.9
4 金	黒糖パン 牛乳 洋風煮込み マカロニサラダ 大豆いりこ ミニトマト	牛乳 鶏肉 ウインナー ロースハム 煮干し 大豆 あおのり	しめじ 玉ねぎ にんじん キャベツ パセリ 小松菜 コーン きゅうり ミニトマト	パン 黒砂糖 じゃがい も マカロニ マヨネーズ 砂糖	小	640	27.9	30.4
					中	807	34.2	28.9
7 月	しろごはん 牛乳 筑前煮 かきあげ 小松菜のおひたし	牛乳 鶏肉 昆布 小煮干 ちくわ	ごぼう れんこん にんじん たけのこ 枝豆 かぼちゃ 玉ねぎ 小松菜 キャベツ もやし	米 ごんにやく 砂糖 じゃがいも はだか麦粉 米粉 米油 ごま	小	648	22.8	23.8
					中	814	27.0	21.9
8 火	キムチごはん 牛乳 わかめスープ 竹輪の香味揚げ パンサンスー	豚肉 牛乳 わかめ 豆腐 ちくわ ロースハム	にんじん キムチ えのき 玉ねぎ 葉ねぎ きゅうり たけのこ パセリ きくらげ	米 米油 ごま油 でんぷん 米粉 春雨 砂糖	小	629	23.0	26.8
					中	787	27.4	24.8
9 水 ☆	コッペパン 牛乳 チリコンカン ポテトサラダ メロン	牛乳 大豆 牛肉 豚肉 豚レバー ロースハム	にんにく 玉ねぎ にんじん パセリ トマト きゅうり コーン メロン ピーツ	パン 砂糖 米油 じゃがいも マヨネーズ	小	658	28.0	32.4
					中	810	34.7	31.4
10 木	ひじきごはん 牛乳 すましじる 里芋コロケ ごま和え	ひじき 鶏肉 油揚げ 牛乳 豆腐 わかめ	にんじん 赤ピーマン しめじ たけのこ 玉ねぎ 長ねぎ 葉ねぎ 枝豆 だし削り節 もやし ほうれん草 キャベツ	米 米油 里芋コロケ ごま	小	625	22.3	29.7
					中	784	29.0	26.9
11 金	はだかむぎこパン 牛乳 ナポリタンスパゲッティ かみかみチップス 海草サラダ	牛乳 ウインナー 豚肉 小煮干し 昆布 ロースハム 海草ミックス	にんにく 玉ねぎ にんじん しめじ ピーマン きゅうり パセリ キャベツ レモン	パン スパゲティ アーモンド 砂糖 米油 ごま油	小	657	26.9	27.3
					中	813	32.8	26.0
14 月	七穀ごはん 牛乳 みそ汁 豚肉と野菜の炒め物 おひたし みきやんゼリー	牛乳 豆腐 油揚げ 麦みそ 豚肉 赤みそ	玉ねぎ にんじん 柿 えのき 葉ねぎ しょうが にんにく きくらげ 小松菜 キャベツ レタス 干しいたけ たけのこ 切干大根 ほうれん草 もやし ピーマン	米 もち麦 五穀米 みきやんゼリー じゃがいも	小	619	25.0	18.8
					中	776	29.9	16.8
15 火	麦ごはん 牛乳 ミネストローネ 豆腐ハンバーグ ごまドレッシングサラダ	牛乳 ウインナー 豆腐 豚肉 鶏肉 大豆 ひじき 焼き豚	玉ねぎ にんじん パセリ キャベツ チンゲン菜 かぼちゃ 長ねぎ トマト 柿 きゅうり レタス ブロッコリー	米 はだか麦 もち麦 じゃがいも 米粉 ごまドレッシング	小	659	26.0	29.1
					中	832	31.5	26.7

日曜	献立名	主 な 材 料 名			栄養価			
		赤 おもに血や肉、骨 をつくるもの	緑 おもに体の調子を 整えるもの	黄 おもに熱や力のもと になるもの	たんぱく	脂質	%	
					kcal	g		
16 水 ♡ ☆	田植えの混ぜごはん 牛乳 うま煮 プリの塩麹焼き 厚揚げ 鶏肉 ぶり 梅肉和え	豚肉 ちりめん 油揚げ ひじき 大豆 牛乳 厚揚げ 鶏肉 ぶり 焼き豚	たけのこ にんじん 玉ねぎ キャベツ 柿 赤たまねぎ もやし チンゲン菜 梅干し 干しいたけ もやし	米 もち米 さといも じゃがいも 塩麹	小	681	32.3	26.4
					中	851	39.1	24.6
17 木	香り米ごはん 牛乳 親子丼 ジャーマンポテト 甘酢和え みかん	牛乳 鶏肉 卵 焼き豚	冷凍みかん 干しいたけ 玉ねぎ にんじん 長ねぎ キャベツ 柿 バジル 葉ねぎ レタス もやし 小松菜 きゅうり レモン パセリ	米 香り米 じゃがいも	小	645	26.1	19.7
					中	802	31.3	17.8
18 金	しろごはん 牛乳 味付けのり むぎむぎスープ 鯛のマヨネーズ焼き 小松菜とじゃこの和え物	牛乳 のり ウインナー たい ちりめん	チンゲン菜 たけのこ 玉ねぎ にんじん えのき きくらげ 葉ねぎ 長ねぎ パセリ バジル 小松菜 キャベツ もやし 柿	米 もち麦 じゃがいも マヨネーズ	小	676	26.3	30.2
					中	841	31.5	28.4
21 月	かますご飯 牛乳 かきたま汁 えびのこみあげ カラフルあえ	かます 油揚げ 牛乳 卵 厚揚げ えび	ごぼう にんじん 玉ねぎ たけのこ 干しいたけ パセリ 葉ねぎ しょうが 小松菜 キャベツ もやし	米 じゃがいも 米粉 でんぷん 米油 砂糖	小	651	33.6	26.7
					中	776	40.2	25.7
22 火	しろごはん 牛乳 沢煮椀 切干大根と厚揚げの煮物 小松菜のナッツあえ しそひじき	牛乳 豚肉 油揚げ 厚揚げ しそひじき	たけのこ ごぼう もやし にんじん 葉ねぎ 切干大根 小松菜 キャベツ	米 ごんにやく じゃがいも 米油 砂糖 カシューナッツ	小	615	26.3	23.6
					中	768	31.7	21.3
23 水 ♪	コッペパン 牛乳 ヨーグルト ファソラーダ スブラギ レモンドレッシングサラダ	牛乳 ヨーグルト ベーコン いんげんまめ 鶏肉 ちりめん	玉ねぎ 白菜 セロリ パセリ にんじん バジル キャベツ チンゲン菜 にんにく レモン 小松菜	パン じゃがいも オリーブ油 砂糖 米油	小	666	29.6	32.7
					中	831	36.2	31.3
24 木	しろごはん 牛乳 みそけんちん汁 豆腐の変わり揚げ すだち風味漬け	牛乳 鶏肉 豆腐 麦みそ 魚すり身 ちりめん	大根 にんじん ごぼう 長ねぎ 玉ねぎ きくらげ キャベツ 小松菜 すだち	米 ごんにやく 米油 米粉 でんぷん	小	623	22.5	24.1
					中	777	26.8	21.9
25 金	しろごはん 牛乳 野菜たっぷりキーマカレー みかんソースサラダ 大豆かりんとう	牛乳 豚肉 牛肉 豚レバー 豆腐 大豆 海草ミックス	玉ねぎ にんじん かぼちゃ ピーマン トマト キャベツ きゅうり	米 米油 砂糖 黒砂糖	小	626	29.6	34.5
					中	783	36.7	33.0
28 月	しろごはん 牛乳 はちはい豆腐 ホキの磯辺揚げ なます 豆乳パンナコッタ	牛乳 鶏肉 ちくわ 豆腐 油揚げ ホキ あおのり	干しいたけ にんじん 葉ねぎ 大根 ゆず	米 さといも 砂糖 米粉 でんぷん 米油 ごま 豆乳パンナコッタ	小	656	27.3	23.3
					中	809	32.9	21.7
29 火	しろごはん 牛乳 レタスとたまごのスープ 豚肉の生姜焼き 梅香りあえ ふいつしゅアーモンド	牛乳 卵 豚肉 小魚	にんじん レタス 玉ねぎ コーン 梅 パセリ しょうが 長ねぎ 大根 きゅうり	米 米油 砂糖 アーモンド	小	617	28.3	23.5
					中	764	34.1	21.0
30 水	コッペパン 牛乳 桃ジャム 野菜とベーコンのスープ 鮭ときのこのオープン焼き 青じそドレッシングサラダ	牛乳 ベーコン さけ	チンゲン菜 玉ねぎ コーン にんじん セロリ しめじ パセリ キャベツ ブロッコリー 赤ピーマ	パン 桃ジャム ABCマカロニ タルタルソース 青じそドレッシング	小	647	29.3	33.1
					中	768	34.5	31.3



6月4日～10日は歯と口の健康習慣です。みなさんは、普段からしっかり食べ物を噛んで食べていますか？食べ物をしっかり噛んで食べることで、味を感じやすくなるだけでなく、栄養の吸収もよくなります。6月2日の給食には「かみかみサラダ」が出ています。いつもより「噛む」ことを意識して、給食を食べてみて下さい。

【保護者の皆さまへ】 物資の都合により、材料や献立が変更になることがあります。食物アレルギーなどの心配のある方は、献立のご確認をお願いします。

