

令和6年 6月の献立予定表 19回

日 曜	牛乳 1杯 - 蛋白質	献立名	主な使用食材		
			体をつくるもの 赤のなかま	熱ゆ力になるもの 黄のなかま	調子を整えるもの 緑のなかま
3 月	680 29.6	豚角煮の混ぜご飯	豚肉	米、砂糖、油	たけのこ、干しいたけ
		豆腐ステーキ	豆腐	ごま油、油、片栗粉	えのきたけ、ぶなしめじ
		野菜のごま和え	みそ	砂糖、ねりごま、ごま	小松菜、もやし、にんじん
4 火	722 32.7	小松菜のみそ汁	油揚げ、みそ		大根、にんじん、小松菜
		ご飯		米、麦	
		豚肉の香味ソースがけ	豚肉	砂糖、ごま油、ごま	長ねぎ、生姜、にんにく
		もやしとわかめのサラダ	わかめ	ごま、砂糖、ごま油	もやし、小松菜、にんじん
5 水	711 33.5	ワンタンスープ	鶏肉	ワンタンの皮	にんじん、キャベツ、もやし、長ねぎ、小松菜
		冷凍みかん			みかん
		北海みそラーメン	豚肉、えび、ほたて、みそ	中華麺、油	にんにく、生姜、玉ねぎ、にんじん、干しいたけ、キャベツ、とうもろこし
6 木	709 27.9	バリバリひじき	ひじき、ダイスチーズ	油、砂糖、春巻きの皮、小麦粉	にんじん
		チョレギサラダ	わかめ、のり	砂糖、ごま油	大根、キャベツ、きゅうり、にんにく、生姜
		ご飯		米、麦	
7 金	767 33.8	あじのかりかり揚げ	あじ	片栗粉、油	
		野菜のからし和え			キャベツ、小松菜、にんじん
		じゃがいものみそ汁	わかめ、みそ	じゃがいも	玉ねぎ
10 月	716 34.8	ご飯		米、麦	
		鶏肉マーマレード焼き	鶏肉	砂糖	生姜、マーマレード
		ジャーマンポテト	ベーコン	油、じゃがいも	玉ねぎ、にんじん、とうもろこし、さやいんげん
11 火	700 26.2	コーンスープ	牛乳	じゃがいも、バター、小麦粉、砂糖	玉ねぎ、とうもろこし
		梅じゃご飯	ちりめんじゃこ	米、麦、ごま	梅干し
		さばのみそ煮	さば、みそ	砂糖	生姜、長ねぎ
12 水	756 37.9	小松菜のおひたし	かつお節、油揚げ	砂糖	小松菜、白菜、にんじん
		豆腐とわかめのすまし汁	豆腐、わかめ		にんじん
		エビクリームライス	鶏肉、えび、牛乳、生クリーム	米、油、バター、小麦粉	にんじん、玉ねぎ、マッシュルーム
13 木	756 27.7	小松菜としめじのスープ			玉ねぎ、にんじん、ぶなしめじ、キャベツ、小松菜
		メロン			メロン
		丸パン		胚芽パン	
14 金	807 28.6	チキンカツ	鶏肉	小麦粉、パン粉、油、砂糖	
		フレンチサラダ		油、砂糖	キャベツ、にんじん、パプリカ、きゅうり、玉ねぎ
		イタリアンスープ	ベーコン、卵、粉チーズ	油、パン粉	玉ねぎ、にんじん、小松菜
13 木	756 27.7	いわしのかば焼き丼	いわし	米、麦、小麦粉、片栗粉、油、砂糖、ごま	
		キャベツとたくあん和え物		砂糖	キャベツ、きゅうり、たくあん、にんじん、枝豆
		きのこ卵のすまし汁	卵		大根、えのきたけ、ぶなしめじ、小松菜
14 金	807 28.6	トマトソースパグッティ	ベーコン、豚肉	スパグッティ、油、砂糖	にんにく、マッシュルーム、トマト
		バジルサラダ	ダイスチーズ	砂糖	キャベツ、きゅうり、にんじん、とうもろこし、枝豆、にんにく
		パンナコッタ	寒天、牛乳、生クリーム	砂糖	いちごソース

☆ 学校行事、食材の仕入れ等の関係で献立が変わることがあります。
 ☆ 食中毒防止のため、果物以外は加熱調理を行っています。

日 曜	牛乳 1杯 - 蛋白質	献立名	主な使用食材		
			体をつくるもの 赤のなかま	熱ゆ力になるもの 黄のなかま	調子を整えるもの 緑のなかま
17 月	685 31.6	ご飯		米、麦	
		豆腐のうま煮	鶏肉、豆腐、うずらの卵	油、片栗粉	生姜、にんじん、白菜、チンゲン菜
		春雨スープ	鶏肉	春雨	にんじん、えのきたけ、長ねぎ、小松菜
18 火	740 31.0	小玉ずいか			小玉ずいか
		イタリアンサンド	ベーコン、ピザチーズ	ミルクパン、油	にんにく、玉ねぎ、ピーマン、マッシュルーム
		アーモンドサラダ		アーモンド、油、砂糖	キャベツ、きゅうり、にんじん、とうもろこし、ブロッコリー
		ポトフ	鶏肉、豚肉	じゃがいも	にんにく、玉ねぎ、にんじん、キャベツ
19 水	794 26.6	さくらんぼ			さくらんぼ
		高菜チャーハン	豚肉	米、油、ごま油	生姜、長ねぎ、玉ねぎ、にんじん、たけのこ、高菜、枝豆
		タイビーエン	豚肉、えび、いか	油、春雨、ごま油	生姜、玉ねぎ、にんじん、たけのこ、きくらげ、白菜
20 木	704 30.2	いきなり団子	小豆	白玉粉、砂糖、小麦粉	さつまいも
		チンジャオロース焼きそば	豚肉	中華麺、油、ごま油	にんにく、生姜、玉ねぎ、たけのこ、もやし、ピーマン、パプリカ
		白菜スープ	レンズ豆		にんじん、白菜、長ねぎ、小松菜
21 金	703 32.5	ゴーヤチップス	大豆	じゃがいも、片栗粉、油	ゴーヤ
		ご飯		米、麦	
		鮭のバター醤油焼き	鮭	バター	
24 月	759 31.3	ピリ辛ひじき	ひじき、ツナ	油、砂糖、ラー油	きゅうり、にんじん、キャベツ
		すまし汁			にんじん、長ねぎ、小松菜
		あじさいゼリー	乳酸菌飲料、寒天	砂糖	ぶどうジュース
25 火	701 27.7	はちみつレモントースト		食パン、バター、はちみつ、砂糖	レモン
		ひよこ豆のトマト煮	鶏肉、豚肉、白いんげん豆、ひよこ豆、大豆	油、砂糖	にんにく、玉ねぎ、にんじん、トマト
		きのこのサラダ	ベーコン	油、砂糖	小松菜、キャベツ、にんじん、とうもろこし、にんにく、エリンギ、ぶなしめじ、えのきたけ、玉ねぎ
26 水	806 26.6	きのこうどん	鶏肉、油揚げ	うどん、砂糖	にんじん、ごぼう、干しいたけ、ぶなしめじ、えのきたけ、まいたけ、白菜、長ねぎ、小松菜
		焼きししゃも	ししゃも		
		みそポテト	みそ	じゃがいも、小麦粉、油、砂糖	
27 木	808 33.5	キーマカレー	豚肉、鶏肉、大豆、粉チーズ、ヨーグルト	米、麦、油、バター、小麦粉	にんにく、生姜、玉ねぎ、セロリ、ごぼう、にんじん
		海藻サラダ	寒天、わかめ、茎わかめ	ごま油、砂糖	もやし、きゅうり、とうもろこし
		ピーチヨーグルト	ヨーグルト	砂糖	黄桃、ナタデココ
27 木	808 33.5	赤飯	ささげ	米、もち米、黒ごま	
		鶏のから揚げ	鶏肉	小麦粉、片栗粉、油	生姜
		野菜の梅おかか和え	かつお節	砂糖	小松菜、キャベツ、にんじん、もやし、梅干し
28 金	33.5	麩のすまし汁		麩	にんじん、長ねぎ、小松菜
		紅白ゼリー	寒天、牛乳	砂糖	クランベリージュース
開校記念日					

<6月の給食目標> 衛生に気をつけて食事をしよう

