

6月予定献立表

《今月のめあて》

6月 手をきれいに洗おう

令和4年度 6月			給食回数 22 回	つ か う も の (材料)			校庭調理場
日	曜	献 立	牛乳等	体をつくる(あか)	力や熱となる(き)	体の調子をととのえる(みどり)	コ メ ン ト
1	水	醤油つけめん(麺・つけ汁・炒め野菜) 煮卵豚チャーシュー 美生柑	○	鶏ガラ 豚ガラ かつお節 豚肉 うずら卵 牛乳	蒸し中華そば ごま油 砂糖 油	にら 長ねぎ にんにく 生姜 キャベツ もやし にんじん 小松菜 美生柑	3日(金) かみかみ野菜
2	木	鶏ごぼうご飯 清汁 さわらの西京焼き ひじきの甘辛炒め	○	鶏肉 油揚げ 豆腐 かつお節 昆布 鰯 味噌 ひじき 豚肉 牛乳	米 油 砂糖	にんじん ごぼう 長ねぎ 小松菜 キャベツ 生姜	6月4日は6(む)と 4(し)の語呂合わせ で、「むし歯予防の 日」と言われていま す。また、6月4～1 0日までの1週間は、 厚生労働省・文部科 学省・日本歯科協会 などが「歯の衛生週 間」を実施していま す。
3	金	マーボー豆腐丼 かみかみ野菜 美生柑	○	豆腐 豚肉 大豆 味噌 いか 牛乳	米 米粒麦 ごま油 砂糖 でん粉	長ねぎ たけのこ にんじん 干しいたけ にんにく 生姜 ごぼう れんこん 小松菜 美生柑	
6	月	きびご飯 沢煮鮎 鰯の香味焼き 生揚げとにらの炒め物	○	豚肉 かつお節 昆布 鰯 味噌 生揚げ えび 牛乳	米 もちきび 油 ごま油 でん粉	切り干し大根 にんじん 長ねぎ たけのこ ごぼう 小松菜 生姜 にんにく にら キャベツ	
7	火	食パン クリームシチュー ハンバーグ照り焼きソース ポイルキャベツ	○	鶏肉 牛乳 生クリーム 鶏ガラ 豚肉 大豆 ひじき おから	パン じゃが芋 油 小麦粉 バター パン粉 砂糖 でん粉	玉ねぎ にんじん ホールコーン キャベツ	
8	水	なすのミートソーススパゲッティ じゃが芋のチーズ焼き 美生柑	○	豚肉 大豆 チーズ 牛乳	スパゲッティ 油 オリーブ油 砂糖 小麦粉 じゃが芋	玉ねぎ なす にんじん にんにく トマトジュース ホールトマト 美生柑	
9	木	ケチャップライス 炒り卵 もずくスープ 豚肉のかりととう揚げ	○	レバーソーセージ 卵 もずく 豆腐 かつお節 昆布 豚肉 牛乳	米 油 砂糖 でん粉 小麦粉	玉ねぎ 小松菜 にんじん 生姜	20日(月) 鮭の梅子さん
10	金	ポークビーンズライス じゃこ入り野菜ソテー	○	大豆 豚肉 ちりめんじゃこ 牛乳	米 米粒麦 油 小麦粉 砂糖	マッシュルーム 玉ねぎ にんじん にんにく ホールトマト トマトビュレ キャベツ もやし にら	梅の収穫が6月中 旬から始まります。 鮭に梅干しとマヨ ネーズを使用したタ レをかけ、焼きます。
13	月	きびご飯 春雨のスープ いかのチリソース 卵とさくらげの炒め物	○	生揚げ かつお節 昆布 いか 卵 ベーコン 牛乳	米 もちきび 春雨 ごま油 小麦粉 油 砂糖 でん粉	にんじん 小松菜 玉ねぎ にんにく 生姜 長ねぎ さくらげ キャベツ ビーマン	
14	火	ピザサンド スープ煮 マカロニときのこのソテー 甘夏みかん	○	ベーコン チーズ レバーソーセージ 鶏ガラ 鶏肉 牛乳	パン じゃが芋 油 マカロニ	玉ねぎ ビーマン にんじん キャベツ ホールコーン セロリ にんにく しめじ えのきたけ 小松菜 甘夏みかん	
15	水	ジャージャー麺 実だくさん汁 ミニトマト	○	豚肉 大豆 味噌 かつお節 昆布 牛乳	蒸し中華そば 油 砂糖 でん粉 こんにゃく ごま油	玉ねぎ 干しいたけ たけのこ にんじん 長ねぎ 生姜 大根 ごぼう ミニトマト	
16	木	梅わかご飯 清汁 つくねの香味あんかけ ひじき煮	○	わかめ 生揚げ かつお節 昆布 鶏肉 おから ひじき 油揚げ 牛乳	米 ごま油 パン粉 油 砂糖 でん粉	梅干し 小松菜 えのきたけ 長ねぎ 干しいたけ 生姜 にんじん さやいんげん	
17	金	カレーライス ポイル野菜 中華ドレッシング キャベツと福神漬のソテー	○	豚肉 大豆 牛乳	米 米粒麦 じゃが芋 小麦粉 油 砂糖 こんにゃく ドレッシング	玉ねぎ にんじん セロリ 生姜 にんにく キャベツ 小松菜 もやし ホールコーン 福神漬	具だくさんの田舎 風のつけ汁うどんデ ス。野菜が多づけ 汁に入ってます。
20	月	きびご飯 味噌汁 鮭の梅子さん 肉じゃが	○	生揚げ 味噌 かつお節 昆布 鮭 牛乳 チーズ 豚肉	米 もちきび 油 マヨネーズ 砂糖 じゃが芋 こんにゃく	小松菜 長ねぎ えのきたけ 玉ねぎ にんじん マッシュルーム 梅干し バセリ 干しいたけ	22日(水) 田舎つけ汁うどん 具だくさんの田舎 風のつけ汁うどんデ ス。野菜が多づけ 汁に入ってます。
21	火	食パン あんこ ポトフ キャベツの辛子ソテー	○	小豆 レバーソーセージ 鶏ガラ ハム 牛乳	パン 砂糖 じゃが芋 油	玉ねぎ にんじん キャベツ セロリ にんにく 小松菜 レモン	
22	水	田舎つけ汁うどん(うどん・つけ汁) ちくわの磯辺揚げ 白いんげん豆の甘煮	○	鶏肉 油揚げ かつお節 ちくわ あおのり 白いんげん豆 牛乳	うどん 砂糖 小麦粉 油	もやし にんじん ごぼう しめじ 長ねぎ 生姜	
23	木	四中ツナコーンごはん ミネストローネスープ 打ち豆入り野菜ソテー	○	ツナ ベーコン かつお節 昆布 打ち豆 ちりめんじゃこ 牛乳	米 油 バスタールファベット 砂糖 ごま油 でん粉	ホールコーン 玉ねぎ にんじん キャベツ セロリ にんにく ホールトマト トマトジュース もやし 小松菜	
24	金	ビビンバ (麦ご飯・ポイル野菜・肉・タレ) わかめスープ	○	大豆 豚肉 味噌 わかめ かつお節 昆布 牛乳	米 米粒麦 砂糖 ごま油 ごま 油	大豆もやし ほうれん草 にんじん にんにく 生姜 玉ねぎ 長ねぎ	
27	月	きびご飯 豚汁 鶏のから揚げ きゅうりとだいこんの変わり漬け	○	豚肉 生揚げ 味噌 かつお節 昆布 鶏肉 牛乳	米 もちきび こんにゃく 油 ごま油 小麦粉 でん粉	にんじん ごぼう 長ねぎ きゅうり 大根 生姜	29日(水) 枝豆 市内産の枝豆を 使います。
28	火	食パン キーマカレー ABCスープ じゃこ入り系こんソテー	○	大豆 豚肉 鶏肉 鶏ガラ ちりめんじゃこ 牛乳	パン 油 砂糖 小麦粉 バスタールファベット こんにゃく	玉ねぎ セロリ にんにく 生姜 にんじん ホールトマト キャベツ 小松菜	
29	水	きのこパスタスパゲッティ ジャーマンポテト 枝豆	○	レバーソーセージ 豚ガラ ベーコン 牛乳	スパゲッティ 油 オリーブ油 砂糖 でん粉 バター じゃが芋	玉ねぎ しめじ えのきたけ にんじん 小松菜 にんにく 生姜 バセリ 枝豆	
30	木	焼き豚味噌チャーハン 中華コーンスープ こんにゃくのおかか煮 ミニトマト	○	豚肉 味噌 かまぼこ 卵 かつお節 昆布 さつま揚げ 牛乳	米 油 砂糖 でん粉 こんにゃく	セロリ 長ねぎ クリームコーン ホールコーン 玉ねぎ にんじん たけのこ グリンピース ミニトマト	

牛乳らん ○…牛乳

※材料は全てを表示しているわけではありません。

月平均栄養価 エネルギー 766(小609)kcal たんぱく質 34.8(小28.0)g 脂質 26.9(小22.3)g