



日	曜	献立名	主な材料と食品分類						調味料他	栄養価			
			1群 たんぱく質	2群 無機質	3群 カロテン	4群 ビタミンC・その他	5群 炭水化物	6群 脂質		エネルギー (kcal)	食塩相当量 (g)		
1	月	ぶたキムチどん(むぎごはん)	ぶたにく		にんじん パプリカ	たまねぎ ながねぎ はくちがい にんにく	麦ごはん さとう でんぷん	サラダ油 ごま油	中華スープ しょうゆ かつお節エキス こんがろエキス 唐辛子 塩	幼	544	1.5	
		牛乳		牛乳						小	615	1.8	
		ごぼうサラダ (ごまクリームドレッシング)			にんじん	ごぼう えだまめ とうもろこし		ドレッシング		中	778	2.3	
		チンゲンさいのスープ	とうふ なたと		チンゲンサイ いら	ぶなしめじ		ごま油	塩 こしょう しょうゆ 中華スープ 酒				
2	火	ごはん					ごはん						
		牛乳		牛乳							599	1.7	
		とりにくのからあげ (幼小2個中職3個)	とりにく		にんにく しょうが		でんぷん こむぎこ	大豆油 ごま油	しょうゆ 酒		666	2.1	
		はるさめサラダ (ちゅうかドレッシング)			にんじん	キャベツ きゅうり		ドレッシング			862	2.6	
3	水	だいこんのみそしる	とうふ あぶらあげ	にんじん	だいこん たまねぎ			みそ にぼし かつおぶし					
		クロワッサン					クロワッサン				709	1.8	
		牛乳		牛乳							755	1.9	
		ハッシュドポテト				たまねぎ		じゃがいも 上新粉	大豆油 菜種油	塩		830	2.2
4	木	フルーツジュレ			パイナップル(缶) もも(缶)		ゼリー						
		チリコンカン	ぶたにく キドニービーン		にんじん トマト	たまねぎ にんにく しょうが		じゃがいも さとう	サラダ油	トマトピューレ ケチャップ 塩 コンソメ ウスターソース チリパウダー			
		6月4日~10日は 食と口の健康週間です!											
		ごはん						ごはん					
魚の日	魚の日	牛乳		牛乳							571	1.9	
		さんまにつけ	さんま			しょうが		さとう	しょうゆ かつおぶし		620	2.2	
		きりぼしだいこんのサラダ (ノンオイルしそドレッシング)	まぐろ		にんじん	きゅうり きりぼしだいこん			ドレッシング			771	2.7
		すましじる	とうふ なたと			だいこん ぶなしめじ えのきたけ ながねぎ			塩 しょうゆ かつおぶし にぼし				
5	金	牛乳プリン					牛乳プリン						
		サンラータンメン(ちゅうかめん)	ぶたにく たまご		にんじん チンゲンサイ	ながねぎ もやし		ちゅうかめん でんぷん	ごま油	トウバンジャン チキンガラスープ 塩 しょうゆ ラー油 酢 しょうゆラーメンスープの素		508	2.4
		牛乳		牛乳								601	2.9
		しゅうまい (幼小2個中職3個)	ぶたにく			たまねぎ しょうが		でんぷん さとう ハン粉 こむぎこ 水あめ		塩 ポークエキス		810	3.8
8	月	ごまつなのナムル (ナムルドレッシング)			ごまつな にんじん	キャベツ		ドレッシング					
		ごはん						ごはん					
		牛乳		牛乳							606	1.6	
		ヤンニョムチキン	とりにく		にんにく			こむぎこ さとう でんぷん	大豆油	酒 コチュジャン ケチャップ しょうゆ		694	2.0
9	火	チョレギサラダ (しおちゅうかドレッシング)		わかめ のり	にんじん	きゅうり キャベツ		ごま ドレッシング					
		ぶたにくのうまからスープ	ぶたにく		いら	もやし たまねぎ ながねぎ ほししいたけ		サラダ油	中華スープ コチュジャン 塩		850	2.5	
		牛乳		牛乳								552	2.1
		かみかみハンバーグのわふうソース	とりにく			だいこん たまねぎ ごぼう		さとう でんぷん ハン粉	サラダ油 植物油脂	しょうゆ オイスターソース みりん 塩		606	2.4
10	水	えだまめとひじきのサラダ (げんえんわふうドレッシング)		ひじき	にんじん	きゅうり えだまめ もやし		さとう	ごま	ドレッシング しょうゆ		770	3.1
		牛乳		牛乳								552	2.1
		かみかみこんにゃくいり	とうふ		にんじん	ながねぎ こんにゃく だいこん ごぼう		さとも	ごま油	にぼし かつおぶし 塩 しょうゆ		606	2.4
		レモンゼリー						レモンゼリー					
11	木	ソフトフランスパン						ソフトフランスパン					
		牛乳		牛乳							496	2.3	
		オムレツデミグラスソースかけ	たまご					さとう でんぷん	サラダ油 大豆油	デミグラスソース ウスターソース 塩 酢 中濃ソース ケチャップ		626	2.9
		ブロccoli-サラダ (イタリアンドレッシング)			ブロccoli- 赤ピーマン	キャベツ			ドレッシング			797	3.7
12	金	コーンポタージュ	とりにく	牛乳 生クリーム		とうもろこし たまねぎ			バター	クリームコーン コンソメ 塩 コーンペースト			
		ごはん						ごはん					
		牛乳		牛乳								574	1.5
		さわらのたつたあげ	さわら			しょうが		じゃがいもでんぷん	大豆油	しょうゆ 酒		637	1.7
13	土	ごまつなのあえもの (わふうドレッシング)			ごまつな にんじん	きゅうり		ドレッシング					
		牛乳		牛乳								804	2.2
		さつまじる	とうふ あぶらあげ		にんじん	ながねぎ たまねぎ		さつまいも	みそ にぼし かつおぶし				
		コッペパン ブルーベリージャム						コッペパン		ブルーベリージャム			
14	土	牛乳		牛乳								521	1.8
		イラストコロッケ				たまねぎ		じゃがいも さとう ハン粉 米粉 こむぎこ	大豆油	塩 こしょう ブイオン		605	2.1
		サウザンサラダ (サウザンアイランドドレッシング)			にんじん	キャベツ きゅうり とうもろこし			ドレッシング			815	3.0
		ポークビーンズ	ぶたにく だいたず		にんじん トマト	にんにく たまねぎ		じゃがいも さとう		ケチャップ トマトピューレ 塩 ウスターソース シチューのもと コンソメ 赤ワイン			
15	月	ナン						ナン					
		牛乳		牛乳								526	2.5
		にくだんご (全2個)	とりにく			たまねぎ		ハン粉 さとう でんぷん 水あめ	大豆油 豚脂	塩 しょうゆ 酢 ケチャップ		568	2.8
		シーザーサラダ (シーザードレッシング)			にんじん	キャベツ とうもろこし きゅうり			ドレッシング			684	3.6
16	火	キーマカレー	ぶたにく	チーズ	にんじん トマト	たまねぎ にんにく しょうが りんご			サラダ油	塩 中濃ソース コンソメ 赤ワイン カレーフレーク			
		ごはん						ごはん					
		牛乳		牛乳								589	1.8
		マヨたまカツ(ソース)	ぶたにく とりにく たまご					でんぷん さとう ハン粉 こむぎこ	大豆油 豚脂 植物油脂	中濃ソース 塩		651	2.1
17	水	ほうれんそうとツナのサラダ (わふうクリームドレッシング)	まぐろ		ほうれんそう にんじん	キャベツ			ドレッシング				
		ごまみそしる	とうふ		にんじん	ながねぎ		じゃがいも	ごま	みそ かつおぶし にぼし			
		牛乳		牛乳								535	2.3
		とりにくのパンこやき	とりにく	無脂肪牛乳 牛乳 チーズ	赤ピーマン にんじん パセリ			ハン粉 さとう	サラダ油	酒 塩 しょうゆ トマトパウダー チキンエキス		621	2.8
18	木	はなやさいサラダ (フレンチドレッシング)			ブロccoli- にんじん	カリフラワー とうもろこし			ドレッシング				
		牛乳		牛乳								842	3.9
		ミートボールのトマトに	とりにく キドニービーンズ		にんじん トマト	たまねぎ			じゃがいも さとう ハン粉 じゃがいもでんぷん	サラダ油 豚脂	ケチャップ 中濃ソース シチューのもと 塩 コンソメ どりからスープの素 こしょう		

日	曜	献立名	主な材料と食品分類						調味料他	栄養価	
			1群 たんぱく質	2群 無機質	3群 カロテン	4群 ビタミンC・その他	5群 炭水化物	6群 脂質		エネルギー (kcal)	食塩 相当量 (g)
18	木	ごはん					ごはん			569	2.1
		牛乳		牛乳							
		さばのピリッとジャン	さば			しょうが にんにく	大豆油	酢 しょうゆ トウバンジャン		627	2.5
		たくあんあえ (げんえんわふうドレッシング)			こまつな	もやし だいこん	さとう	ごまドレッシング	塩 しょうゆ 酒	791	3.1
19	金	とりななばんうどん(ソフトめん)	とりこく あぶらあげ		にんじん ほうれんそう	だいこん ながねぎ	ソフトめん	サラダ油	みそ にぼし かつおぶし しょうゆ みりん 塩 にぼし かつおぶし		
		はっこうにゅう(しろぶどう)		はっこう にゅう						537	2.3
		きんとんパイ	たまご				さつまいも さとう こむぎこ	大豆油 マーガリン	塩	639	2.8
		キャベツのわふうサラダ (わふうドレッシング)	ハム	こんぶ	にんじん	キャベツ きゅうり とうもろこし		ドレッシング		828	3.7
22	月	むぎごはん					麦ごはん			605	1.7
		牛乳		牛乳							
		やきぎょうざ (幼1個小中職2個)	ぶたにく とりこく たいす		にら	キャベツ たまねぎ しょう が	でんぷん さとう こむぎこ	サラダ油 豚脂 植物油	しょうゆ 塩	713	2.1
		ちゅうかさサラダ (パンパンジードレッシング)	たまご		にんじん	もやし きゅうり	でんぷん さとう	ドレッシング 植物油	塩	881	2.6
23	火	マーボーどうふ	ぶたにく どうふ		にら	たまねぎ ながねぎ しょうが にんにく	でんぷん さとう	サラダ油 ごま油	酒 しょうゆ みそ 塩 中華スープ トウバンジャン		
		ごはん					ごはん			581	1.5
		牛乳		牛乳							
		チーズハンバーグ	とりこく	チーズ		たまねぎ	麦芽糖 こむぎこ でんぷん パン粉 さとう	サラダ油 パーム油 豚脂	塩 赤ワイン こしょう	635	1.7
24	水	あおりのポテト		あおさ			じゃがいも	バター	塩 こしょう	795	2.2
		コンソメマカロニスープ	とりこく		にんじん ほうれんそう	たまねぎ エリンギ	マカロニ		コンソメ 塩 しょうゆ こしょう		
		チリドッグサンドパン(コッペパン)	ぶたにく			たまねぎ	コッペパン さとう でんぷん		ケチャップ コンソメ チリパウダー 白ワイン 塩 こしょう マスタード	530	2.7
		牛乳		牛乳							
25	木	グリーンサラダ (ぐだくさんたまねぎドレッシング)			アスパラガス	きゅうり キャベツ		ドレッシング		638	3.3
		やさしいっぱいのスープ	とりこく		にんじん ほうれんそう	とうもろこし だいこん	じゃがいも	バター	コンソメ 塩 しょうゆ こしょう	790	4.3
		ヨーグルト		ヨーグルト							
		ごはん					ごはん			519	2.0
26	金	牛乳		牛乳							
		しろみぎかなフライ(ソース)	すけとうだら				パン粉 こむぎこ	大豆油	中濃ソース 塩	576	2.4
		みずなのシャキシャキサラダ (ノンオイルしそドレッシング)			みずな にんじん	きゅうり もやし			ドレッシング	735	3.0
		かきたまじる	たまご		にんじん	えのきたけ たまねぎ ながねぎ	でんぷん		かつおぶし にぼし 塩 しょうゆ		
29	月	コッペパン くらごまクリーム					コッペパン		くらごまクリーム	614	2.1
		牛乳		牛乳							
		チキンナゲット (全2個)	とりこく		にんにく		パン粉 こむぎこ コーンフリッツ コーンスターチ	大豆油 豚脂 植物油 オリーブ油	しょうゆ 塩 チキンスープ	709	2.5
		コーンサラダ (コーンクリームドレッシング)			にんじん	キャベツ とうもろこし えだまめ		ドレッシング		922	3.3
30	火	ペンネのクリームに	とりこく いんげんまめ	牛乳 脱脂粉乳	にんじん チンゲンサイ	たまねぎ	マカロニ パン 粉 じゃがいも でんぷん さとう	バター 豚脂	シチューのもと コンソメ こしょう 塩 とりがらスープ の素		
		ごはん おかかふりかけ		のり			ごはん さとう とうもろこしでんぷん		塩 かつおぶし ましたけエ キス	559	2.0
		牛乳		牛乳							
		いかのさらさあげ	いか			しょうが	でんぷん こむぎこ	大豆油	しょうゆ 酒 カレー粉	625	2.3
30	火	いそかあえ (わふうドレッシング)		のり	ほうれんそう にんじん	もやし		ドレッシング		788	2.8
		とんじる	ぶたにく とう ふ あぶらあげ		にんじん	こんにやく だいこん ながねぎ	じゃがいも		みそ にぼし かつおぶし		
		ごはん					ごはん			591	1.9
		牛乳		牛乳							
30	火	たまごやき	たまご				さとう でんぷん	サラダ油 植物油	しょうゆ 酢 塩 かつおだし こんぶだし	659	2.2
		かいそうサラダ (ノンオイルかんきつドレッシング)		わかゆ せらそう こんぶ かんてん そうめん あかすのり しろすのり		キャベツ きゅうり とうもろこし		ドレッシング		832	2.8
		じゃがいものバターに	ぶたにく		にんじん	たまねぎ えだまめ	じゃがいも さとう	バター	しょうゆ みりん わふうだし		
		ごはん					ごはん				

○材料の都合により、献立内容が変更になる場合もあります。
○この献立表には微量の食品及び調味料は記載しておりません。
○けいらんは「たまご」と表記します。

給食だより

<6月の給食目標>

衛生に気をつけよう

6月は湿気が高く、暖くなるため
食中毒に注意が必要です!

食中毒予防の三原則

その①
『つけない』

手には様々な菌が付着しています。
石鹸を用いて指の間、手首までしっ
かり洗いましょう!

その②
『ふやさない』

菌は時間とともに増殖します。
調理後は適切な温度で速やかに食べ
るようにしましょう!

その③
『やっつける』

消毒によってほとんどの菌を無毒化す
ることができます。こまめな消毒を心
がけ、清潔にしましょう!



今月の地場産物(予定)

さつまいも じゃがいも
なめこ たまねぎ ながねぎ
みずな こまつな

6月の教科書連携メニュー

6月24日(水)
2年生活「ぐんぐんそでわたしの野菜」
(夏野菜)

地産地消メニューの紹介

『さつまじる』

【材料 4人分】

・さつまいも 120g
・油あげ 20g
・とうふ 80g
・にんじん 60g
・長ねぎ 40g
・玉ねぎ 80g
・みそ 27g
・だしにぼし 8g
・かつおぶし 8g
・水 800ml

【つくり方】

① さつまいも、にんじんはいちょう切り、とうふ
はさいの目切り、油あげは熱湯をかけて油抜き
し、細切りにする。長ねぎは小口切りにし、玉
ねぎは5mmスライスにする。
② なべに水4カップ(800cc)を入れ、あたまと
はらわたをとったにぼしをいれふつと煮たら
取り出し、かつおぶしを加え火を止める。ざる
などでこして、だし汁をつくる。
③ だし汁にさつまいもにんじんを入れ、やわら
かくなったら、残りの具材と少しのだし汁でみ
そをとかしたものを加え、あじをととのえる。

