６月予定献立表

１日　月曜日

（主菜）・ハンバーグ　デミグラスソース
（副菜）・キャベツとコーンのマリネサラダ
（汁物）・かぼちゃのスープ
（主食）・ごはん
　　・ぎゅうにゅう

ハンバーグ　デミグラスソース
・ハンバーグ
（牛肉、豚肉、玉ねぎ、小麦粉、牛脂、）
（食塩、ｲｰｽﾄ、ｼｮｰﾄﾆﾝｸﾞ、ぶどう糖、）
（胡椒、ﾅﾂﾒｸﾞ、ｲｰｽﾄﾜｰﾄﾞ、ﾋﾞﾀﾐﾝC）
・じゃがいも　・にんにく
・人参　・パーム油
・マッシュルーム　・オリーブ油
・グリンピース　・ﾃﾞﾐｸﾞﾗｽｿｰｽ
・醤油　・トマトソース
・みりん　・チキンブイヨン
・でん粉　・トマトケチャップ
・食塩　・チキンコンソメ
・香辛料　・砂糖

キャベツとコーンのマリネサラダ
・キャベツ　・ポッカレモン
・玉ねぎ　・料理酒
・枝豆　・胡椒
・コーン　・オリーブ油
・食塩　・大豆油
・醤油　・なたね油
・サーモン　・ｵﾚﾝｼﾞﾏﾏﾚｰﾄﾞ

かぼちゃのスープ
・かぼちゃ　・酵母エキス
・砂糖　・デキストリン
・豆乳　・香辛料
・玉ねぎ　・加工澱粉
・大豆粉
・食塩
・植物油脂　・クルトン
・粉末おから
・鶏がらスープ

主菜：小麦、大豆、牛、豚、鶏、ｾﾞﾗﾁﾝ
副菜：小麦、大豆、さけ、オレンジ
ｽｰﾌﾟ：小麦、大豆、鶏

低　学　年
エネルギー　622kcal　たんぱく質　23.6g　脂質　18.4g
中　学　年
エネルギー　731kcal　たんぱく質　27.7g　脂質　21.7g
高　学　年
エネルギー　841kcal　たんぱく質　31.9g　脂質　24.9g

２日　火曜日

（主菜）・さばのみそにこみ
（副菜）・みずな・だいこん・ささみのサラダ
（汁物）・ごぼうとあつあげのいなかみそしる
（主食）・むぎごはん
　　・オレンジ
　　・ぎゅうにゅう

鯖の味噌煮込み
・さば　・みりん
・食塩　・昆布だし
・料理酒　・かつおだし
・蒜　・味噌
・里芋　・八丁味噌
・米酢　・醤油
・大豆たん白　・砂糖
・昆布　・しょうが
・キトサン

水菜・大根・ささみのサラダ
・鶏肉　・ごま油
・白葱　・水菜
・食塩　・もやし
・生姜　・人参
・味の素　・大根
・重曹　・白ねりごま
・砂糖　・ポン酢

牛蒡と厚揚げの田舎味噌汁
・玉ねぎ
・ごぼう
・葉大根
・厚揚げ
・昆布だし
・かつおだし
・和風だし
・いりこだし
・田舎味噌
・味噌

主菜：かに、小麦、大豆、さば
副菜：小麦、大豆、ごま、鶏
汁：大豆

低　学　年
エネルギー　626kcal　たんぱく質　22.7g　脂質　23.1g
中　学　年
エネルギー　736kcal　たんぱく質　26.8g　脂質　27.2g
高　学　年
エネルギー　847kcal　たんぱく質　30.8g　脂質　31.3g

３日　水曜日

（主菜）・まーぼーなす
（副菜）・しゅーまい　からしすじょうゆ
（汁物）・とうふとわかめのおみそしる
（主食）・ごはん
　　・ジョア（ストロベリー）

麻婆茄子
・なす　・料理酒
・植物油脂　・しょうが
・豚ミンチ　・にんにく
・食塩　・パーム油
・玉ねぎ　・ｵｲｽﾀｰｿｰｽ
・人参　・豆板醤
・白葱　・醤油
・鶏がらスープ　・胡椒
・オリーブ油　・でん粉
・みりん　・砂糖
・椎茸

焼売　辛子酢醤油
・豚肉　・醤油
・玉ねぎ　・食塩
・しょうが　・発酵調味料
・えび　・たん白加水分解物
・でん粉　・香辛料
・卵白粉　・小麦粉
・椎茸　・米酢
・砂糖　・調味料（ｱﾐﾉ酸等）
・ごま油　・和辛子

豆腐とワカメのお味噌汁
・豆腐　・和風だし
・人参　・味噌
・ワカメ　・いりこだし
・昆布だし　・かつおだし

ジョア（ストロベリー）
・いちご果汁
・脱脂粉乳
・砂糖
・乳酸カルシウム
・ペクチン
・香料
・野菜色素
・ﾋﾞﾀﾐﾝD

主菜：小麦、大豆、豚、鶏
副菜：卵、えび、小麦、大豆、豚、ごま
汁：大豆
ｼﾞｮｱ：乳

低　学　年
エネルギー　490kcal　たんぱく質　15.6g　脂質　11.4g
中　学　年
エネルギー　577kcal　たんぱく質　18.3g　脂質　13.4g
高　学　年
エネルギー　663kcal　たんぱく質　21.1g　脂質　15.4g

４日　木曜日

（主菜）・にくじゃがカレーふうみ
（副菜）・かいそうとはるさめのごまドレッシング
（汁物）・だいこんとはだいこんあかだし
（主食）・むぎごはん
　　・ぎゅうにゅう

肉じゃがカレー風味
・牛肉　・みりん
・食塩　・醤油
・こんにゃく　・でん粉
・玉ねぎ　・かつおだし
・人参　・昆布だし
・じゃがいも　・カレー粉
・サヤインゲン
・和風だし
・料理酒
・砂糖

海藻と春雨のごまドレッシング
・春雨　・いりごま白
・食塩　・ポン酢
・枝豆　・蓮根
・しめじ
・ごまドレッシング
（植物油脂、醤油、砂糖、すりごま、）
（黒酢、醸造酢、卵黄、食塩、酸味料、）
（魚介ｴｷｽ、香辛料、調味料(ｱﾐﾉ酸)）
・ヒヨコマメ　・青えんどう豆
・赤いんげん豆

大根と葉大根の赤だし
・人参
・大根
・葉大根
・昆布だし
・かつおだし
・和風だし
・味噌
・いりこだし
・八丁味噌
・油揚げ

主菜：小麦、大豆、牛
副菜：卵、小麦、大豆、ごま、さば
汁：大豆

低　学　年
エネルギー　559kcal　たんぱく質　19.5g　脂質　15.4g
中　学　年
エネルギー　658kcal　たんぱく質　23.0g　脂質　18.1g
高　学　年
エネルギー　757kcal　たんぱく質　26.4g　脂質　20.8g

５日　金曜日

（主菜・主食）・きぬがさどんぶり
　　（ごはん）
（副菜）・たいとちょうじふのおひたし
（汁物）・はまぐりとみつばのおすいもの
　　・ぎゅうにゅう

卵・別

きぬがさどんぶり
・鶏肉　・料理酒
・油揚げ　・醤油
・玉ねぎ　・みりん
・白葱　・砂糖
・人参　・しょうが
・青葱　・食塩
・かつおだし　・でん粉
・昆布だし　・和風だし
・やきのり　・ご飯

・卵　・乳たんぱく
・大豆油　・砂糖
・でん粉　・チキンエキス
・香辛料　・ブイヨン
・食塩　・水あめ
・ホタテエキス

鯛と丁字麩のお汁
・丁字麩
・鯛
・人参
・白菜
・昆布だし
・かつおだし
・みりん
・醤油
・食塩
・料理酒

蛤と三つ葉のお吸い物
・蛤　・昆布だし
・白葱　・かつおだし
・三つ葉　・和風だし
・豆腐　・醤油
・食塩　・みりん

きょうと　京都　郷土料理

主菜：卵、乳、小麦、大豆、豚、鶏、ｾﾞﾗﾁﾝ
主菜：小麦、大豆
汁：小麦、大豆

低　学　年
エネルギー　587kcal　たんぱく質　22.9g　脂質　18.7g
中　学　年
エネルギー　690kcal　たんぱく質　26.9g　脂質　22.0g
高　学　年
エネルギー　794kcal　たんぱく質　30.9g　脂質　25.3g

８日　月曜日

（主菜）・あじのしおやき　ちゅうかだれ
（副菜）・コーンとさくらえびのきりぼしだいこんに
（汁物）・はだいこんととうふのいなかみそしる
（主食）・むぎごはん
　　・ぎゅうにゅう

鰺の塩焼き　中華だれ
・鰺　・料理酒
・食塩　・玉ねぎ
・砂糖　・人参
・ポン酢　・筍
・醤油　・でん粉
・みりん　・乾燥椎茸
・昆布だし　・ごま油
・かつおだし　・しょうが
・にんにく　・米酢
・パーム油

コーンと桜えびの切干大根煮
・切干大根　・かつおだし
・醤油　・こんぶだし
・水あめ　・さばだし
・人参　・椎茸だし
・油揚げ　・砂糖
・発酵調味料　・醸造酢
・植物油脂　・コーン
・食塩　・料理酒
・さくらえび　・ポッカレモン

葉大根と豆腐の田舎味噌汁
・玉ねぎ　・いりこだし
・人参　・和風だし
・葉大根　・田舎味噌
・豆腐　・味噌
・昆布だし
・かつおだし

主菜：小麦、大豆、ごま
副菜：えび、小麦、大豆、さば
汁：大豆

低　学　年
エネルギー　518kcal　たんぱく質　22.3g　脂質　13.8g
中　学　年
エネルギー　609kcal　たんぱく質　26.2g　脂質　16.3g
高　学　年
エネルギー　700kcal　たんぱく質　30.2g　脂質　18.7g

９日　火曜日

１０日　水曜日

（主菜）・とりのあまずあんかけ
（副菜）・やさいのビーフンサラダ
（汁物）・ワカメとベーコンのスープ
（主食）・ごはん
　　・ぎゅうにゅう

鶏の甘酢あんかけ
・鶏肉　・みりん
・食塩　・胡椒
・料理酒　・砂糖
・でん粉　・鶏がらスープ
・玉ねぎ　・醤油
・人参　・ﾄﾏﾄｹﾁｬｯﾌﾟ
・パプリカ赤、黄　・米酢
・ピーマン　・なす
・にんにく　・植物油脂
・パーム油
・なたね油
・大豆油

野菜のビーフンサラダ
・ビーフン　・アスパラガス
・鶏がらスープ　・大豆油
・筍　・なたね油
・キャベツ　・コチュジャン
・人参　・醤油
・大根　・ごま油

ワカメとベーコンのスープ
・にら　・和風だし
・たまねぎ　・醤油
・ワカメ　・食塩
・ベーコン　・みりん
・かつおだし
・昆布だし
・いりこだし

主菜：小麦、大豆、鶏
副菜：小麦、大豆、鶏、ごま
ｽｰﾌﾟ・小麦、大豆、豚

低　学　年
エネルギー　524kcal　たんぱく質　16.0g　脂質　15.1g
中　学　年
エネルギー　616kcal　たんぱく質　18.8g　脂質　17.8g
高　学　年
エネルギー　709kcal　たんぱく質　21.6g　脂質　20.4g

１１日　木曜日

（主菜）・ぶたしゃぶふう　おろしぽんず
（副菜）・とうふとえだまめとひじきのにもの
（汁物）・なめことしょうないふのあかだし
（主食）・むぎごはん
　　・ぎゅうにゅう

豚しゃぶ風　おろしポン酢
・豚肉　・食塩
・砂糖　・料理酒
・ポン酢　・大根
・醤油　・人参
・みりん　・きゅうり
・昆布だし　・もやし
・かつおだし

豆腐と枝豆とひじきの煮物
・ひじき　・植物油脂
・人参　・醸造酢
・醤油　・枝豆
・油揚げ　・豆腐
・発酵調味料　・食塩
・砂糖
・かつおだし
・さばだし
・椎茸だし
・昆布だし

なめこと庄内麩の赤だし
・なめこ　・庄内麩
・三つ葉　・八丁味噌
・昆布だし　・味噌
・かつおだし
・和風だし
・いりこだし

主菜：小麦、大豆、豚
副菜：小麦、大豆、さば
汁：小麦、大豆

低　学　年
エネルギー　480kcal　たんぱく質　19.1g　脂質　12.5g
中　学　年
エネルギー　564kcal　たんぱく質　22.5g　脂質　14.7g
高　学　年
エネルギー　649kcal　たんぱく質　25.8g　脂質　17.0g

１２日　金曜日

（主菜・主食）・イカいりやきそば
（副菜）・ﾌﾞﾛｯｺﾘｰとｶﾘﾌﾗﾜｰのハムｻﾗﾀﾞ
（汁物）・あつあげとごぼうのあわせみそしる
　　・ももゼリー
　　・ぎゅうにゅう

イカ入り焼きそば
・中華麺　・胡椒
・キャベツ　・調味料（ｱﾐﾉ酸等）
・人参　・豚肉
・中濃ソース　・イカ
・豚肉　・重曹
・粉末ソース　・食塩
・植物油脂　・料理酒
・なたね油　・醤油
・大豆油　・もやし
・ピーマン　・かつお節
・にんにく　・ウスターソース
・パーム油　・トマトケチャップ
・和風だし

ﾌﾞﾛｯｺﾘｰとｶﾘﾌﾗﾜｰのハムｻﾗﾀﾞ
・ブロッコリー　・食塩
・カリフラワー　・ロースハム
・玉ねぎ　・ポッカレモン
・人参　・オリーブ油
・醤油

厚揚げと牛蒡のあわせ味噌汁
・牛蒡
・葉大根
・厚揚げ
・昆布だし
・かつおだし
・和風だし
・いりこだし
・味噌
・田舎味噌

ももゼリー
・白桃ピューレ
・グラニュー糖
・果糖
・水あめ
・ぶどう糖
・乳酸カルシウム
・増粘多糖類
香料
酸味料
ビタミンC

主菜：えび、いか、小麦、大豆、牛、豚、鶏、もも、ｾﾞﾗﾁﾝ、りんご
副菜：小麦、大豆、豚　汁：大豆
ｾﾞﾘｰ：もも

低　学　年
エネルギー　376kcal　たんぱく質　16.3g　脂質　15.1g
中　学　年
エネルギー　442kcal　たんぱく質　19.2g　脂質　17.7g
高　学　年
エネルギー　508kcal　たんぱく質　22.1g　脂質　20.4g

15日　月曜日

（主菜・主食）・ミートボールカレーライス
（むぎごはん）
（副菜）・とうふ・ツナ・ひじきのうめドレッシング
（副菜）・フルーツポンチ
・ぎゅうにゅう

ミートボールカレーライス
・肉団子（鶏ミンチ、食塩、玉ねぎ、しょうが、）
（パン粉、にんにく、豚ミンチ、砂糖、）
（大豆たんぱく、酵母ｴｷｽ、ﾗｰﾄﾞ）
・食塩　・トマトピューレ
・玉ねぎ　・大豆油
・人参　・鶏がらスープ
・じゃがいも　・オリーブ油
・セロリ　・しょうが
・醤油　・ウスターソース
・ﾁｷﾝﾌﾞｲﾖﾝ　・トマトケチャップ
・ﾌｫﾝﾄﾞｳﾞｫｰ　・ガラムマサラ
・はちみつ　・ローリエ
・チキンコンソメ　・カレーフレーク
・グリーンピース　・カレー粉
・にんにく
・パーム油　・麦ご飯

豆腐・ツナ・ひじきの梅ﾄﾞﾚｯｼﾝｸﾞ
・豆腐　・ポン酢
・キャベツ　・砂糖
・アスパラ　・醤油
・ひじき　・ツナフレーク
・食塩　・かつお梅
・ごま油

フルーツポンチ
・黄桃　・砂糖
・洋梨　・ぶどう糖
・パイナップル　・クエン酸
・ぶどう　・白玉
・チェリー　・ナタデココ
・干しぶどう　・ポッカレモン

主菜：小麦、大豆、牛、豚、鶏、ゼラチン
副菜：小麦、大豆、ごま
ﾌﾙｰﾂ：もも、大豆

低学年　エネルギー　634kcal　たんぱく質　18.0g　脂質　13.5g
中学年　エネルギー　746kcal　たんぱく質　21.1g　脂質　15.8g
高学年　エネルギー　858kcal　たんぱく質　24.3g　脂質　18.2g

16日　火曜日

（主菜）・たちうおのムニエル　ﾀﾙﾀﾙｿｰｽ
（副菜）・マカロニサラダ
（汁物）・ふたじる
（主食）・ごはん、ゆかりのふりかけ
・ぎゅうにゅう

太刀魚のムニエル　ﾀﾙﾀﾙｿｰｽ
・太刀魚　・小麦粉
・食塩　・料理酒
・オリーブ油　・醤油
・にんにく　・パーム油
・ﾀﾙﾀﾙｿｰｽ
（植物油脂、ピクルス、卵、液糖、）
（醸造酢、食塩、加工でん粉、）
（ｱﾐﾉ酸等、レモン果汁、香辛料）
・玉ねぎ　・ポッカレモン
・パセリ　・パプリカ赤、黄
・マスタード　・ピーマン

マカロニサラダ
・マカロニ　・カレー粉
・食塩　・ポッカレモン
・人参　・グリーンピース
・ロースハム　・砂糖
・醤油　・コーン
・鶏がらスープ　・大豆油
・なたね油

豚汁
・ごぼう　・和風だし
・人参　・いりこだし
・大根　・味噌
・白葱　・田舎味噌
・玉ねぎ
・豚肉
・昆布だし
・かつおだし

ゆかり
・赤しそ
・食塩
・砂糖
・調味料（ｱﾐﾉ酸等）

主菜：卵、小麦、大豆
副菜：小麦、大豆、豚、鶏
汁：大豆、豚
ゆかり：なし

低学年　エネルギー　660kcal　たんぱく質　23.4g　脂質　24.6g
中学年　エネルギー　777kcal　たんぱく質　27.5g　脂質　28.9g
高学年　エネルギー　893kcal　たんぱく質　31.6g　脂質　33.3g

17日　水曜日

（主菜）・ビーフシチュー
（副菜）・ｼｰﾌｰﾄﾞとﾚﾀｽのｻﾗﾀﾞ
（主食）・ライむぎコッペパン
・メロン
・ぎゅうにゅう

ビーフシチュー
・牛肉　・赤ワイン
・食塩　・大豆油
・香辛料　・デミグラスソース
・玉ねぎ　・ウスターソース
・人参　・トマトケチャップ
・ﾌﾞﾗｳﾝﾏｯｼｭﾙｰﾑ　・トマトピューレ
・エリンギ　・チキンブイヨン
・しめじ　・でん粉
・椎茸　・醤油
・じゃがいも　・チキンコンソメ
・グリンピース　・フォンドボー
・砂糖

ｼｰﾌｰﾄﾞとﾚﾀｽのｻﾗﾀﾞ
・いか　・レタス
・えび　・人参
・重曹　・鶏がらスープ
・ずわいがに　・コーン
・食塩　・豆乳ﾄﾞﾚｯｼﾝｸﾞ
・枝豆　・米酢
・玉ねぎ　・マスタード
・砂糖　・胡椒

ライ麦コッペパン
・小麦粉
・ｲﾝｽﾀﾝﾄｲｰｽﾄ
・砂糖
・食塩
・脱脂粉乳
・ショートニング
・ライ麦粉

主菜：小麦、大豆、牛、豚、鶏、ｾﾞﾗﾁﾝ
副菜：えび、かに、いか、小麦、大豆、鶏
ﾊﾝ：乳、小麦

低学年　エネルギー　635kcal　たんぱく質　21.8g　脂質　28.1g
中学年　エネルギー　746kcal　たんぱく質　25.7g　脂質　33.1g
高学年　エネルギー　858kcal　たんぱく質　29.5g　脂質　38.0g

18日　木曜日

（主菜）・ぶた・とうふ・なすのあげだし
オクラとろろがけ
（副菜）・はるさめとほうれんそうのごまびたし
（汁物）・じゃがいもとたまねぎのあわせみそしる
（主食）・むぎごはん

豚・豆腐・茄子の揚げ出し
・豚肉　・玉ねぎ
・料理酒　・でん粉
・みりん　・人参
・醤油　・かつおだし
・食塩　・昆布だし
・豆腐　・砂糖
・なす　・オクラ
・植物油　・とろろいも

春雨とほうれん草のごま浸し
・春雨　・食塩
・人参　・みりん
・白菜　・砂糖
・ほうれん草　・ねりごま白
・醤油　・いりごま白
・かつおだし
・昆布だし

じゃがいもと玉葱のあわせ味噌汁
・じゃがいも　・和風だし
・人参　・いりこだし
・葉大根　・味噌
・玉ねぎ　・田舎味噌
・昆布だし
・かつおだし

主菜：小麦、大豆、豚、やまいも
副菜：小麦、大豆、ごま
汁：大豆

低学年　エネルギー　572kcal　たんぱく質　22.9g　脂質　15.3g
中学年　エネルギー　673kcal　たんぱく質　26.9g　脂質　18.0g
高学年　エネルギー　774kcal　たんぱく質　30.9g　脂質　20.7g

19日　金曜日

（主菜）・ぎんざけ　なんばんづけ
（副菜）・じゃがいもとごぼうのきんぴら
（汁物）・キャベツとおあげのいなかみそしる
（主食）・ごはん
・ぎゅうにゅう

銀鮭　南蛮漬け
・銀鮭　・昆布だし
・食塩　・かつおだし
・小麦粉　・みりん
・パプリカ赤、黄　・砂糖
・ピーマン　・穀物酢
・玉ねぎ　・和風だし
・なたね油　・でん粉
・大豆油　・醤油
・米酢　・植物油脂

じゃがいもと牛蒡の金平
・じゃがいも　・食塩
・牛蒡　・ごま油
・人参　・いりごま白
・醤油　・かつおだし
・砂糖　・さばだし
・植物油脂　・しいたけだし
・発酵調味料　・昆布だし
・醸造酢
・唐辛子

キャベツとお揚げの田舎味噌汁
・キャベツ　・和風だし
・わかめ　・いりこだし
・油揚げ　・田舎味噌
・昆布だし
・かつおだし

主菜：さけ、小麦、大豆
副菜：小麦、大豆、さば、ごま
汁：大豆

低学年　エネルギー　541kcal　たんぱく質　24.6g　脂質　12.4g
中学年　エネルギー　636kcal　たんぱく質　28.9g　脂質　14.6g
高学年　エネルギー　732kcal　たんぱく質　33.3g　脂質　16.8g

22日　月曜日

（主菜・主食）・すきやきどんぶり
（むぎごはん）
（副菜）・さくらえびとほうれんそうのしらあえ
（汁物）・だいこんとにんじんのおみそしる
・ぎゅうにゅう

すき焼き丼
・牛肉　・和風だし
・食塩　・料理酒
・香辛料　・砂糖
・赤こんにゃく　・みりん
・玉ねぎ　・醤油
・白葱　・でん粉
・人参　・麩
・サヤインゲン　・かつおだし
・昆布だし
・麦ご飯

さくらえびとほうれん草の白和え
・ほうれん草　・砂糖
・人参　・みりん
・筍　・和風だし
・蓮根　・かつおだし
・桜えび　・昆布だし
・食塩　・豆腐
・ねりごま白　・こんにゃく
・醤油　・なたね油
・椎茸　・料理酒

大根と人参のお味噌汁
・大根
・人参
・エリンギ
・昆布だし
・かつおだし
・和風だし
・いりこだし
・味噌

主菜：小麦、大豆、牛
副菜：えび、小麦、大豆、ごま
汁：大豆

低学年　エネルギー　635kcal　たんぱく質　38.4g　脂質　15.3g
中学年　エネルギー　747kcal　たんぱく質　45.2g　脂質　18.0g
高学年　エネルギー　859kcal　たんぱく質　52.0g　脂質　20.7g

23日　火曜日

（主菜）・はっぽうさい
（副菜）・ひじきとツナのマヨあえ
（汁物）・サンラータン
（主食）・ごはん
・オレンジ
・ぎゅうにゅう

八宝菜
・豚肉　・しょうが
・食塩　・椎茸
・料理酒　・玉ねぎ
・大豆油　・砂糖
・なたね油　・でん粉
・白菜　・みりん
・筍　・醤油
・人参　・胡椒
・ｽﾅｯｸｴﾝﾄﾞｳ　・鶏がらスープ
・ごま油　・にんにく
・パーム油

ひじきとツナのマヨ和え
・ひじき　・砂糖
・枝豆　・ﾉﾝｴｯｸﾞﾏﾖﾈｰｽﾞ
・人参　・ツナフレーク
・蓮根　・醤油
・コーン　・食塩
・大豆油　・ポッカレモン
・なたね油

サンラータン
・ワカメ　・醤油
・玉ねぎ　・食塩
・春雨　・米酢
・しめじ　・人参
・ベーコン　・豆腐
・しょうが　・にんにく
・料理酒　・パーム油
・鶏がらスープ　・ごま油
・でん粉　・ラー油

ｽｰﾌﾟ：小麦、大豆、豚、鶏、ごま

低学年　エネルギー　615kcal　たんぱく質　22.1g　脂質　19.6g
中学年　エネルギー　723kcal　たんぱく質　26.0g　脂質　23.1g
高学年　エネルギー　832kcal　たんぱく質　30.0g　脂質　26.5g

24日　水曜日

（主菜）・うなぎととうふのにもの
（副菜）・キュウリ・ワカメ・ささみのすのもの
（汁物）・きのことふのおすいもの
（主食）・むぎごはん
・ジョア（プレーン）

鰻と豆腐の煮物
・うなぎ　・料理酒
・醤油　・豆腐
・液糖　・白葱
・砂糖　・玉ねぎ
・みりん　・サヤインゲン
・加工でん粉　・食塩
・酒精　・かつおだし
・カラメル色素　・昆布だし

キュウリ・ワカメ・ささみの酢の物
・鶏肉　・ごま油
・白葱　・きゅうり
・食塩　・もやし
・しょうが　・人参
・味の素　・ワカメ
・重曹　・いりごま白
・砂糖　・米酢
・醤油　・和風だし

きのこと麩のお吸い物
・エリンギ　・昆布だし
・しめじ　・かつおだし
・椎茸　・和風だし
・人参　・醤油
・麩　・食塩
・三つ葉　・みりん

ジョア（プレーン）
・脱脂粉乳
・砂糖
・クリーム
・乳酸ｶﾙｼｳﾑ
・ビタミンD

主菜：小麦、大豆
副菜：小麦、大豆、鶏、ごま
汁：小麦、大豆
ｼｮｱ：乳

低学年　エネルギー　453kcal　たんぱく質　16.2g　脂質　7.4g
中学年　エネルギー　533kcal　たんぱく質　19.0g　脂質　8.7g
高学年　エネルギー　613kcal　たんぱく質　21.9g　脂質　10.0g

25日　木曜日

（主菜）・とりとポテトのバジルいため
（副菜）・キャベツとえだまめのマリネサラダ
（汁物）・ごぼうとあつあげのあわせみそしる
（主食）・ごはん
・ぎゅうにゅう

鶏とポテトのバジル炒め
・鶏肉　・人参
・食塩　・鶏がらスープ
・料理酒　・砂糖
・なたね油　・みりん
・食用油脂　・醤油
・オリーブ油　・にんにく
・塩麹　・パーム油
・バジル　・昆布だし
・じゃがいも　・かつおだし

キャベツと枝豆のマリネサラダ
・キャベツ　・ロースハム
・枝豆　・ポッカレモン
・アスパラ　・コーン
・人参　・なたね油
・食塩　・大豆油
・はちみつ　・マスタード

牛蒡と厚揚げの合わせ味噌汁
・牛蒡
・葉大根
・厚揚げ
・昆布だし
・かつおだし
・和風だし
・味噌
・田舎味噌
・いりこだし

主菜：小麦、大豆、鶏
副菜：大豆、豚
汁：大豆

低学年　エネルギー　575kcal　たんぱく質　21.8g　脂質　17.3g
中学年　エネルギー　676kcal　たんぱく質　25.6g　脂質　20.3g
高学年　エネルギー　778kcal　たんぱく質　29.5g　脂質　23.4g

26日　金曜日

（主菜）・ソーセージとじゃがいものシチュー
（副菜）・イカとアスパラのレモンマスタードあえ
（副菜）・ゼリーいりフルーツカクテル
（主食）・こくとうコッペパン
・チーズボール
・ぎゅうにゅう

ソーセージとじゃがいものシチュー
・じゃがいも　・酵母エキス
・砂糖　・デキストリン
・玉ねぎ　・香辛料
・豆乳　・加工でん粉
・大豆粉　・チキンコンソメ
・植物油脂　・鶏がらスープ
・粉末おから　・チキンブイヨン
・食塩　・オリーブ油
・香味油　・ベーコン
・白ワイン　・人参
・ウインナー　・コーン
・ブロッコリー
・醤油

イカとアスパラのレモンマスタード和え
・イカ　・マスタード
・アスパラガス　・ポッカレモン
・カリフラワー　・料理酒
・人参　・オリーブ油
・食塩　・大豆油
・はちみつ　・なたね油
・重曹　・玉ねぎ

ゼリー入りフルーツカクテル
・マスカットゼリー
（ﾏｽｶｯﾄ果汁、ﾘﾝｺﾞ果汁、砂糖、）
（ﾌﾞﾄﾞｳ糖果糖液糖、ゲル化剤、）
（ｸｴﾝ酸鉄Na、香料、ビタミンC）
・洋梨缶　・砂糖
・パイン缶　・クエン酸
・ぶどう缶　・ぶどう糖
・黄桃缶
・さくらんぼ缶

黒糖コッペパン
・小麦粉
・イースト
・黒糖
・食塩
・脱脂粉乳
・マーガリン

チーズボール
・ナチュラルチーズ
・乳化剤

主菜：小麦、大豆、豚、鶏、ゼラチン
副菜：いか、小麦、大豆
ｾﾞﾘｰ：もも、りんご
ﾊﾝ：乳、小麦　ﾁｰｽﾞ：乳

低学年　エネルギー　642kcal　たんぱく質　25.4g　脂質　25.2g
中学年　エネルギー　755kcal　たんぱく質　29.9g　脂質　29.6g
高学年　エネルギー　868kcal　たんぱく質　34.3g　脂質　34.1g

29日　月曜日

（主菜・主食）・キムチいりビビンバ
（むぎごはん）
（副菜）・エビとキャベツのマヨサラダ
（汁物）・ワカメととうふのスープ
・ぎゅうにゅう

キムチ入りビビンバ

・牛ミンチ	・料理酒
・食塩	・でん粉
・大豆油	・ほうれん草
・なたね油	・胡椒
・白葱	・テンメンジャン
・にんにく	・コチジャン
・バーム油	・鶏がらスープ
・しょうが	・ごま油
・はちみつ	・いりごま白
・醤油	・でん粉
・砂糖	・わらび
・味噌	・ぜんまい
・モヤシ	・人参
・植物油脂	
・醸造酢	・麦ご飯
・キムチ	

（白菜、唐辛子、砂糖、大根、）
（水あめ、にんにく、かつおエキス、）
（りんご、しょうが、食塩、干えび、）
（人参、昆布だし、調味料(アミ酸)）

主菜：えび、小麦、大豆、牛、鶏、りんご、ごま

エビとキャベツのマヨサラダ

・キャベツ	・料理酒
・人参	・豆乳ドレッシング
・玉ねぎ	・米酢
・アスパラガス	・砂糖
・えび	・胡椒
・鶏がらスープ	・和辛子
・食塩	・醤油

ワカメと豆腐のスープ

・ワカメ	・醤油
・ベーコン	・食塩
・しょうが	・コーン
・チキンコンソメ	
・鶏がらスープ	
・豆腐	

副菜：えび、大豆、鶏、小麦
汁：小麦、大豆、豚、鶏、ゼラチン

低学年			
エネルギー	574kcal	たんぱく質 21.8g	脂質 18.3g
中学年			
エネルギー	675kcal	たんぱく質 25.7g	脂質 21.5g
高学年			
エネルギー	776kcal	たんぱく質 29.5g	脂質 24.7g

30日　火曜日

（主菜）・しろみざかなのしおこうじやき
（副菜）・こまつなとささみのおひたし
（汁物）・ごぼうとおあげのあかだし
（主食）・ごはん　・おまめしぐれに
・みなづき
・ぎゅうにゅう

行事食

白身魚の塩麹焼き

・ナイルパーチ	・オリーブ油
・食塩	・にんにく
・料理酒	・パーム油
・砂糖	・小麦粉
・塩麹	・さやいんげん
・みりん	・なす
・醤油	・植物油
・ポッカレモン	・味噌
・ねりごま白	・いりごま白

小松菜とささみのお浸し

・鶏肉	・小松菜
・白葱	・人参
・食塩	・油揚げ
・しょうが	・醤油
・味の素	・なたね油
・重曹	・調味料(アミ酸等
・砂糖	・もやし

主菜：小麦、大豆、ごま
副菜：小麦、大豆、鶏

牛蒡とお揚げの赤だし

・牛蒡	・油揚げ
・玉ねぎ	・八丁味噌
・人参	・味噌
・昆布だし	・和風だし
・かつおだし	
・いりこだし	

水無月

・小豆	・水あめ
・砂糖	・寒天
・小麦粉	・麦芽糖
・米粉	

おまめしぐれ煮

・大豆たんぱく	・ビーフエキス調味料
・醤油	・焼酎
・砂糖	・ソルビット
・しょうが	・調味料(アミ酸)
・発酵調味料	・カラメル色素
・酸味料	・香料
・増粘剤	・ビタミンC

汁：大豆　水無月：小麦
おまめ：小麦、大豆、牛

低学年			
エネルギー	688kcal	たんぱく質 30.6g	脂質 20.7g
中学年			
エネルギー	785kcal	たんぱく質 36.0g	脂質 24.4g
高学年			
エネルギー	883kcal	たんぱく質 41.4g	脂質 28.1g

低学年　平均値／月			
エネルギー	571kcal	たんぱく質 22.1g	脂質 17.2g
中学年　平均値／月			
エネルギー	671kcal	たんぱく質 26.0g	脂質 20.2g
高学年　平均値／月			
エネルギー	772kcal	たんぱく質 30.0g	脂質 23.3g

こよみ　ちしき
暦の知識

6月4日は、「6(む)4(し)歯(ば)予防(よぼう)」の日です。

食後(しょくご)の歯(は)みがきのしかたやおやつの食べかたなど、みんなでかくにんしてみましょう。

6月5日は、二十四節気(にじゅうしせっき)では、「芒種(ぼうしゅ)」といいます。

稲(いね)や麦(むぎ)など穂(ほ)が出(で)る穀物(こくもつ)の種(たね)をまくという意味(いみ)があります。
このころは、種まきを始(はじ)めた農家(のうか)がいそがしくなる時期(じき)です。
ちょうど「梅雨(つゆ)」にはいるころで、すこし蒸(む)し暑(あつ)く、じめじめとしたお天気(てんき)がつづきます。
たべものが痛(いた)みやすくなるので、作(つく)りおきには注意(ちゅうい)しましょう。

6月21日は、二十四節気(にじゅうしせっき)では、「夏至(げし)」といいます。

「春分(しゅんぶん)」と「秋分(しゅうぶん)」の中間(ちゅうかん)の日です。
1年(いちねん)のうちで、太陽(たいよう)がみえている昼間(ひるま)の時間(じかん)がいちばん長(なが)くなる日です。

献立のポイント

衣笠(きぬがさ)丼(どんぶり)は、京都の衣笠の地名(ちめい)から名(な)づけられた料理(りょうり)です。ふんわりしたお揚(あ)げと甘味(あまみ)のある葱(ねぎ)をつかった、やさしい味付(あじつ)けです。

水無月(みなづき)は、6月の別(べつ)の呼(よ)び名(な)でもあり、氷(こおり)をイメージした和菓子(わがし)です。6月30日の夏越(なごし)の祓(ら)え」に、1年の残(のこ)り半分(はんぶん)を健康(けんこう)にすごせるよう願(ねが)ってたべます。

6月の目標

★虫歯予防について★

・よく噛(か)んで食(た)べましょう
　かむことで、唾液(だえき)がでて、むしばになりにくくなります
　脳(のう)が刺激(しげき)され、あごも発達(はったつ)します

・歯は主(おも)にカルシウムからできています
　歯を丈夫(じょうぶ)にするにはカルシウムをおおく含(ふく)む食品(しょくひん)を食(た)べましょう

旬の食材

6月においしい食材(しょくざい)は、

かぼちゃ、 じゃがいも、アスパラガス、グリンピース、 さやえんどう、

さやいんげん、 ピーマン、 コウイカ、 マダコ、 カレイ、

メバル、 すもも、 さくらんぼ などがあります。

※原材料は、天候不順、感染症、家畜病等の調達事情により、変更する可能性がございます。
※コンタミネーションとは、原材料には使用していないけれど、別製品の製造工程で同じラインを使う食材のことを言います。
※料理ごとのアレルゲン表示をしていますが、同じ調理室内で作っております。また、調理器具は洗った上で使い回しています。
※給食のご飯は、国産のお米を使用しています。現在は主に滋賀県、福井県、石川県、富山県産です。