



6月予定献立表



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



1日 水曜日		2日 木曜日		3日 金曜日	
(主菜)・うなぎのじゅんじゅんふう (副菜)・えび・いかのごまあえ (汁物)・ワカメとまきふのおすいもの (主食)・ごはん ・ジョア(プレーン)		(主菜・主食)・ちゅうかどんぶり (副菜)・ショウロンポー すじょうゆ (汁物)・こんさいのみそしる ・ぎゅうにゅう		(主菜)・とりじゃが カレーふうみ (副菜)・にしよくコンニャクとごぼうのきんぴら (汁物)・はだいこんとキャベツのみそしる (主食)・ごはん ・ぎゅうにゅう	
鰻のじゅんじゅんふう ・うなぎ ・醤油 ・液糖 ・砂糖 ・味醂 ・料理酒 ・玉ねぎ ・かつおぶし ・食塩	ワカメと巻き鮓のお吸い物 ・ワカメ ・麩 ・玉ねぎ ・柚子 ・すだち ・かつおぶし ・だし昆布 ・脱脂粉乳 ・砂糖 ・クリーム ・乳酸カルシウム ・ビタミンD	中華丼 ・麦ご飯 ・豚肉 ・エビ ・イカ ・でん粉 ・料理酒 ・食塩 ・ヤングコーン ・大豆油 ・なたね油 ・にんにく ・干し椎茸 ・しょうが	小籠包 酢醤油 ・小籠包 (豚肉、寒天、背脂、生姜、白葱、) (砂糖、醤油、紹興酒、食塩、) (ごま油、アミノ酸、白ごま、) (小麦粉、加工でん粉、植物油) ・醤油 ・味醂 ・米酢 ・根菜の味噌汁 ・白ねぎ ・ごぼう ・厚揚げ ・だし昆布 ・かつおぶし ・味噌	鶏じゃが カレー風味 ・鶏肉 ・玉ねぎ ・人参 ・じゃがいも ・醤油 ・味醂 ・でん粉 ・砂糖 ・カレー粉 ・料理酒 ・さやいんげん ・だし昆布 ・かつおぶし ・食塩 ・和風だし ・大根 ・人参 ・いりこだし	葉大根とキャベツの味噌汁 ・キャベツ ・葉大根 ・玉ねぎ ・だし昆布 ・かつおぶし ・いりこだし ・味噌 ・牛蒡 ・人参 ・赤こんにやく ・和風だし ・だし昆布 ・かつおぶし ・いりこ ・植物油 ・ごま油
主菜:小麦、大豆 副菜:エビ、イカ、小麦、大豆、ごま	汁:小麦、大豆 ジョア:乳	主菜:エビ、イカ、小麦、大豆、 豚、鶏、ごま	副菜:小麦、大豆、豚、ごま 汁:大豆	主菜:小麦、大豆、鶏 副菜:小麦、大豆、ごま	汁:大豆
低学年 エネルギー 545kcal たんぱく質 19.0g 脂質 8.8g	低学年 エネルギー 672kcal たんぱく質 27.6g 脂質 25.9g	低学年 エネルギー 616kcal たんぱく質 20.9g 脂質 14.6g	低学年 エネルギー 672kcal たんぱく質 27.6g 脂質 25.9g	低学年 エネルギー 616kcal たんぱく質 20.9g 脂質 14.6g	低学年 エネルギー 616kcal たんぱく質 20.9g 脂質 14.6g
中学年 エネルギー 641kcal たんぱく質 22.4g 脂質 10.3g	中学年 エネルギー 790kcal たんぱく質 32.5g 脂質 30.5g	中学年 エネルギー 725kcal たんぱく質 24.6g 脂質 17.2g	中学年 エネルギー 790kcal たんぱく質 32.5g 脂質 30.5g	中学年 エネルギー 725kcal たんぱく質 24.6g 脂質 17.2g	中学年 エネルギー 725kcal たんぱく質 24.6g 脂質 17.2g
高学年 エネルギー 737kcal たんぱく質 25.7g 脂質 11.8g	高学年 エネルギー 909kcal たんぱく質 37.4g 脂質 35.1g	高学年 エネルギー 833kcal たんぱく質 28.3g 脂質 19.8g	高学年 エネルギー 909kcal たんぱく質 37.4g 脂質 35.1g	高学年 エネルギー 833kcal たんぱく質 28.3g 脂質 19.8g	高学年 エネルギー 833kcal たんぱく質 28.3g 脂質 19.8g

6日 月曜日		7日 火曜日		8日 水曜日		9日 木曜日		10日 金曜日	
(主菜)・とりてんのあまずあんかけ (副菜)・やさいのビーフンサラダ (汁物)・とうふとなめこのいなかみそしる (主食)・むぎごはん ・ぎゅうにゅう		(主菜)・たちうおのムニエル タルタルソースふう (副菜)・ツナときりぼしだいこんのもの (汁物)・むしどりとワカメのスープ (主食)・ごはん ・オレンジ ・ぎゅうにゅう		(主菜)・ぶたしゃぶふう おろしぼんずがけ (副菜)・しめじのしらあえ (汁物)・あつあげとごぼうのあわせみそしる (主食)・むぎごはん ・ジョア(ストロベリー)		(主菜・主食)・チーズハンバーガー (パンズパン) (副菜)・ツナとブロッコリーのポテトサラダ (汁物)・コーンのスープ ・ぎゅうにゅう		(主菜・主食)・チキンカレーライス (むぎごはん) (副菜)・カリフラワーとアスパラの いろどりサラダ (副菜)・みかんゼリー ・ぎゅうにゅう	
鶏天の甘酢あんかけ ・鶏天ぶら (鶏肉、醤油、香辛料、でん粉、) ・なめこ (酒、砂糖、食塩、小麦粉、コーン粉、) (大豆油、アミノ酸、膨張剤) ・玉ねぎ ・人参 ・白ねぎ ・蓮根 ・茄子 ・大豆油 ・パーム油 ・食塩 ・黒酢 ・鶏がらスープ	豆腐となめこの田舎味噌汁 ・豆腐 ・なめこ ・だし昆布 ・かつおぶし ・いりこだし ・田舎味噌	太刀魚のムニエル タルタルソース風 ・太刀魚 ・食塩 ・料理酒 ・オリーブ油 ・醤油 ・にんにく ・小麦粉 ・ノンエッグマヨネーズ	蒸し鶏とワカメのスープ ・ワカメ ・人参 ・大豆 ・鶏がらスープ ・玉ねぎ ・ラード ・植物油脂 ・チキンエキス ・食塩 ・にんにく ・しょうが ・醤油	豚しゃぶ風 おろしポン酢がけ ・豚肉 ・食塩 ・重曹 ・大根 ・人参 ・玉ねぎ ・キャベツ	厚揚げと牛蒡の合わせ味噌汁 ・厚揚げ ・ごぼう ・白ねぎ ・かつおぶし ・だし昆布 ・いりこだし ・田舎味噌 ・味噌	チーズハンバーガー ・豚肉 ・鶏肉 ・玉ねぎ ・パン粉 ・植物油性たん白 ・味醂 ・トマトソース ・トマトケチャップ ・でん粉 ・野菜パイオン ・香辛料	ツナとブロッコリーのポテトサラダ ・ツナフレーク ・胡椒 ・ノンエッグマヨネーズ ・じゃがいも ・人参 ・玉ねぎ ・醤油 ・ブロッコリー	チキンカレーライス ・麦ご飯 ・鶏肉 ・食塩 ・玉ねぎ ・人参 ・じゃがいも ・なす ・大豆油 ・醤油 ・はちみつ ・ローリエ	みかんゼリー ・みかん果汁 ・増粘多糖類 ・液糖 ・鉄分 ・みかん ・砂糖 ・クランニュー糖
主菜:小麦、大豆、鶏 副菜:小麦、大豆、鶏、ごま	汁:大豆	主菜:小麦、大豆 副菜:小麦、大豆、さば	汁:小麦、大豆、豚、鶏	主菜:小麦、大豆、豚 副菜:小麦、大豆、さば、ごま	汁:大豆 ジョア:乳	主菜:乳、小麦、大豆、牛、豚、鶏、セラチン パン:乳、小麦	副菜:小麦、大豆 スープ:大豆、鶏、セラチン	主菜:小麦、大豆、牛、鶏、セラチン 副菜:大豆	ゼリー:なし
低学年 エネルギー 563kcal たんぱく質 19.2g 脂質 13.8g	低学年 エネルギー 732kcal たんぱく質 22.4g 脂質 33.2g	低学年 エネルギー 490kcal たんぱく質 20.7g 脂質 8.7g	低学年 エネルギー 615kcal たんぱく質 23.1g 脂質 25.5g	低学年 エネルギー 651kcal たんぱく質 20.1g 脂質 19.9g	低学年 エネルギー 563kcal たんぱく質 20.7g 脂質 8.7g	低学年 エネルギー 615kcal たんぱく質 23.1g 脂質 25.5g	低学年 エネルギー 723kcal たんぱく質 27.1g 脂質 30.1g	低学年 エネルギー 766kcal たんぱく質 23.6g 脂質 23.4g	低学年 エネルギー 880kcal たんぱく質 27.2g 脂質 26.9g
中学年 エネルギー 662kcal たんぱく質 22.5g 脂質 16.2g	中学年 エネルギー 861kcal たんぱく質 26.3g 脂質 39.0g	中学年 エネルギー 576kcal たんぱく質 24.3g 脂質 9.7g	中学年 エネルギー 723kcal たんぱく質 27.1g 脂質 30.1g	中学年 エネルギー 766kcal たんぱく質 23.6g 脂質 23.4g	中学年 エネルギー 662kcal たんぱく質 22.5g 脂質 16.2g	中学年 エネルギー 723kcal たんぱく質 27.1g 脂質 30.1g	中学年 エネルギー 766kcal たんぱく質 23.6g 脂質 23.4g	中学年 エネルギー 880kcal たんぱく質 27.2g 脂質 26.9g	中学年 エネルギー 880kcal たんぱく質 27.2g 脂質 26.9g
高学年 エネルギー 761kcal たんぱく質 25.9g 脂質 18.6g	高学年 エネルギー 990kcal たんぱく質 30.3g 脂質 44.9g	高学年 エネルギー 663kcal たんぱく質 28.0g 脂質 11.1g	高学年 エネルギー 831kcal たんぱく質 31.2g 脂質 34.6g	高学年 エネルギー 880kcal たんぱく質 27.2g 脂質 26.9g	高学年 エネルギー 761kcal たんぱく質 25.9g 脂質 18.6g	高学年 エネルギー 831kcal たんぱく質 31.2g 脂質 34.6g	高学年 エネルギー 880kcal たんぱく質 27.2g 脂質 26.9g	高学年 エネルギー 880kcal たんぱく質 27.2g 脂質 26.9g	高学年 エネルギー 880kcal たんぱく質 27.2g 脂質 26.9g

13日 月曜日		14日 火曜日		15日 水曜日		16日 木曜日		17日 金曜日	
(主菜)・カレイのサルサソース (副菜)・こまつなとむしどりのおひたし (汁物)・ごぼうとあつあげのいなかみそしる (主食)・ごはん ・ぎゅうにゅう		(主菜)・なすいりマーボー豆腐 (副菜)・コーンシュウマイ (汁物)・モヤシとワカメのスープ (主食)・むぎごはん ・ぎゅうにゅう		(主菜)・さばのおしおやき レモンしょうゆ (副菜)・ちょうじふとだいこんのからしあえ (汁物)・ぐたくさんのいなかみそしる (主食)・ごはん ・ジョア(プレーン)		(主菜・主食)・キムチいりビビンパどんぶり (むぎごはん) (副菜)・いかとキャベツのマヨサラダ (汁物)・とうふとワカメのみそしる ・ぎゅうにゅう		(主菜)・サーモンのクリームシチュー (副菜)・ブロッコリーとカリフラワーのツナサラダ (副菜)・ゼリいりフルーツカクテル (主食)・ミルクコッペパン ・ぎゅうにゅう	
カレイのサルサソース ・カレイ ・食塩 ・料理酒 ・パブリカ ・玉ねぎ ・人参 ・トマトソース ・スイートチリソース	牛蒡と厚揚げの田舎味噌汁 ・厚揚げ ・ごぼう ・玉ねぎ ・だし昆布 ・かつおぶし	茄子入り麻婆豆腐 ・豚肉 ・料理酒 ・干し椎茸 ・食塩 ・人参 ・なす ・大豆油 ・白ねぎ ・オリーブ油 ・にんにく	モヤシとワカメのスープ ・ワカメ ・モヤシ ・人参 ・しめじ ・鶏がらスープ ・玉ねぎ	さばの塩焼き レモン醤油 ・さば ・ポッカレモン ・醤油 ・人参 ・玉ねぎ ・里芋	具沢山の田舎味噌汁 ・油揚げ ・葉大根 ・玉ねぎ ・こんにやく ・だし昆布 ・かつおぶし	キムチ入りビビンパ丼 ・麦ご飯 ・キムチ (白菜、唐辛子、砂糖、大根、) (水あめ、にんにく、かつおほし、) (りんご、しょうが、食塩、干えび、) (人参、昆布だし)	いかとキャベツのマヨサラダ ・いか ・食塩 ・ノンエッグマヨネーズ ・重曹 ・料理酒 ・醤油 ・砂糖	サーモンのクリームシチュー ・サーモン ・コーン ・砂糖 ・豆乳 ・粉末おから ・大豆粉 ・玉ねぎ ・レンコン ・料理酒 ・鶏がらスープ ・エリンギ	ゼリ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、リンゴ果汁、液糖、) (砂糖、ゲル化剤、鉄分、) (クエン酸、ビタミンC) ・洋梨缶 ・パイ缶 ・ぶどう缶 ・黄桃缶 ・さくらんぼ缶 ・ミルクコッペパン ・小麦粉 ・イースト ・砂糖 ・食塩 ・ショートニング ・加糖練乳 ・脱脂粉乳 ・イーストフード
小松菜と蒸し鶏のお浸し ・小松菜 ・人参 ・油揚げ ・醤油 ・鶏肉 ・白ねぎ ・食塩 ・もやし	小松菜と蒸し鶏のお浸し ・味醂 ・昆布 ・砂糖 ・かつおぶし ・ねりごま ・しょうが ・重曹	コーン焼売 ・コーン焼売 (とうもろこし、たらすり身、小麦粉、) (玉ねぎ、豚脂、でん粉、パン粉、) (みりん、植物性たん白、大豆粉、) (デキストリン、砂糖、食塩、液糖、) (酵母エキス) ・醤油 ・米酢 ・和辛子	コーン焼売 ・脱脂粉乳 ・砂糖 ・クリーム ・乳酸カルシウム ・ビタミンD	丁字麩と大根の辛子和え ・菜の花 ・醤油 ・ごま ・砂糖 ・食塩 ・だし昆布	豆腐とワカメの味噌汁 ・豆腐 ・ワカメ ・だし昆布 ・かつおぶし ・いりこだし ・味噌	アロココリーとカリフラワーのツナサラダ ・ブロッコリー ・カリフラワー ・人参 ・ツナフレーク ・醤油	アロココリーとカリフラワーのツナサラダ ・オリーブ油 ・ポッカレモン ・食塩	デザート:もも、りんご パン:乳、小麦	
主菜:小麦、大豆、鶏 副菜:小麦、大豆、鶏、ごま	汁:大豆	主菜:小麦、大豆、豚、鶏 副菜:小麦、大豆、豚	スープ:小麦、大豆、鶏、ごま	主菜:小麦、大豆、さば 副菜:小麦、大豆、ごま	汁:大豆 ジョア:乳	主菜:えび、小麦、大豆、牛、鶏、 りんご、ごま	副菜:いか、小麦、大豆 汁:大豆	主菜:小麦、大豆、鶏、さけ、ゼラチン 副菜:小麦、大豆	デザート:もも、りんご パン:乳、小麦
低学年 エネルギー 502kcal たんぱく質 24.0g 脂質 10.7g	低学年 エネルギー 672kcal たんぱく質 22.3g 脂質 22.0g	低学年 エネルギー 551kcal たんぱく質 25.7g 脂質 12.1g	低学年 エネルギー 504kcal たんぱく質 14.8g 脂質 12.7g	低学年 エネルギー 578kcal たんぱく質 25.6g 脂質 19.9g	低学年 エネルギー 590kcal たんぱく質 28.3g 脂質 12.6g	低学年 エネルギー 790kcal たんぱく質 26.2g 脂質 25.9g	低学年 エネルギー 648kcal たんぱく質 30.2g 脂質 14.2g	低学年 エネルギー 593kcal たんぱく質 17.4g 脂質 14.9g	低学年 エネルギー 681kcal たんぱく質 30.1g 脂質 23.4g
中学年 エネルギー 590kcal たんぱく質 28.3g 脂質 12.6g	中学年 エネルギー 790kcal たんぱく質 26.2g 脂質 25.9g	中学年 エネルギー 648kcal たんぱく質 30.2g 脂質 14.2g	中学年 エネルギー 593kcal たんぱく質 17.4g 脂質 14.9g	中学年 エネルギー 681kcal たんぱく質 30.1g 脂質 23.4g	中学年 エネルギー 679kcal たんぱく質 32.5g 脂質 14.5g	中学年 エネルギー 909kcal たんぱく質 30.1g 脂質 29.7g	中学年 エネルギー 745kcal たんぱく質 34.7g 脂質 16.4g	中学年 エネルギー 682kcal たんぱく質 20.0g 脂質 17.1g	中学年 エネルギー 783kcal たんぱく質 34.7g 脂質 26.9g
高学年 エネルギー 679kcal たんぱく質 32.5g 脂質 14.5g	高学年 エネルギー 909kcal たんぱく質 30.1g 脂質 29.7g	高学年 エネルギー 745kcal たんぱく質 34.7g 脂質 16.4g	高学年 エネルギー 682kcal たんぱく質 20.0g 脂質 17.1g	高学年 エネルギー 783kcal たんぱく質 34.7g 脂質 26.9g					

20日 月曜日		21日 火曜日		22日 水曜日		23日 木曜日		24日 金曜日	
(主菜・主食)・きぬがさどんぶり (むぎごはん) (副菜)・こまつなとツナのおひたし (汁物)・ごぼうときのこのあかだし ・ぎゅうにゅう		(主菜)・キンメダイのうめに (副菜)・まめ・コーン・ひじきのもの (汁物)・キャベツとしろねぎのみそしる (主食)・ごはん ・ジョア(ストロベリー)		(主菜)・ビーフシチュー (副菜)・かに・キャベツ・アスパラの フレンチサラダ (主食)・らいむぎいりコッペパン ・メロン ・ぎゅうにゅう		(主菜)・とりにくのゆうあんやき (副菜)・ようふうおからに (汁物)・なめこととうふのあかだし (主食)・ごはん ・ぎゅうにゅう		(主菜・主食)・ポークカレーライス (むぎごはん) (副菜)・ツナとコーンのマヨネーズサラダ ・プリン ・ぎゅうにゅう	
衣笠丼 ・麦ご飯 ・卵 ・植物油 ・食塩 ・乳たん白 ・発酵調味料 ・砂糖 ・鶏肉 ・油揚げ ・玉ねぎ ・白ねぎ ・青ねぎ ・砂糖 ・食塩 ・和風だし	小松菜とツナのお浸し ・ツナフレーク ・小松菜 ・人参 ・油揚げ ・醤油 ・ねりごま ・かつおぶし ・だし昆布 ・料理酒 ・醤油 ・味醂 ・エリンギ ・しめじ ・しょうが ・でん粉 ・だし昆布 ・かつおぶし	キンメダイの梅煮 ・キンメダイ ・レンコン ・玉ねぎ ・かつおぶし ・だし昆布 ・料理酒 ・醤油 ・味醂	キャベツと白葱の味噌汁 ・キャベツ ・レンコン ・白ねぎ ・葉大根 ・だし昆布 ・食塩 ・いりこだし ・玉ねぎ ・味噌	ビーフシチュー ・牛肉 ・食塩 ・大豆油 ・赤ワイン ・人参 ・香辛料 ・玉ねぎ ・ウスターソース ・人参 ・トマトケチャップ ・じゃがいも ・しめじ ・椎茸 ・グリーンピース ・ビーフコンソメ ・エリンギ ・野菜ブイヨン	ライ麦入りコッペパン ・小麦粉 ・イースト ・ライ麦粉 ・ショートニング ・脱脂粉乳	鶏肉の袖庵焼 ・鶏肉 ・料理酒 ・ポッカレモン ・柚子 ・醤油 ・味醂 ・なたね油 ・砂糖 ・米酢	なめこと豆腐の赤だし ・なめこ ・大根 ・豆腐 ・三つ葉 ・だし昆布 ・かつおぶし ・味噌 ・八丁味噌 ・いりこだし	ポークカレーライス ・ご飯 ・豚肉 ・玉ねぎ ・人参 ・じゃがいも ・なす ・大豆油 ・醤油 ・チキンブイヨン ・フォンドヴォー ・カレーフレーク ・ピーマン	プリン ・加工油脂 ・水あめ ・粉あめ ・カラメルソース ・酵母エキス ・増粘多糖類 ・トハラース
主菜:乳、卵、小麦、大豆、豚、鶏 汁:大豆	副菜:小麦、大豆、ごま 汁:大豆	主菜:小麦、大豆、りんご 副菜:小麦、大豆、さば	汁:大豆 ジョア:乳	主菜:小麦、大豆、牛、豚、鶏、ゼラチン 副菜:かに	パン:乳、小麦	主菜:小麦、大豆、鶏、ごま 副菜:小麦、大豆	汁:大豆	主菜:小麦、大豆、牛、豚、鶏、ゼラチン 副菜:小麦、大豆	パン:大豆
低学年 エネルギー 631kcal たんぱく質 25.1g 脂質 22.5g	低学年 エネルギー 465kcal たんぱく質 16.8g 脂質 6.2g	低学年 エネルギー 573kcal たんぱく質 18.6g 脂質 21.9g	低学年 エネルギー 583kcal たんぱく質 21.2g 脂質 17.9g	低学年 エネルギー 700kcal たんぱく質 22.5g 脂質 24.4g	中学年 エネルギー 742kcal たんぱく質 29.5g 脂質 26.4g	中学年 エネルギー 547kcal たんぱく質 19.8g 脂質 7.3g	中学年 エネルギー 674kcal たんぱく質 21.8g 脂質 25.7g	中学年 エネルギー 685kcal たんぱく質 24.91g 脂質 21.1g	中学年 エネルギー 824kcal たんぱく質 26.5g 脂質 28.7g
高学年 エネルギー 854kcal たんぱく質 33.9g 脂質 30.4g	高学年 エネルギー 629kcal たんぱく質 22.8g 脂質 8.4g	高学年 エネルギー 775kcal たんぱく質 25.1g 脂質 29.6g	高学年 エネルギー 788kcal たんぱく質 28.7g 脂質 24.2g	高学年 エネルギー 947kcal たんぱく質 30.4g 脂質 33.0g					

卵・別

27日 月曜日	28日 火曜日	29日 水曜日	30日 木曜日	
<p style="text-align: center;">お弁当の日</p> 	<p>(主菜)・とりのからあげ・たこやき (副菜)ザーサイとやさいのあえもの (汁物)・ぐだくさんのみそしる (主食)・むぎごはん ・ぎゅうにゅう</p>	<p>(主菜)・アジのこうそうパンこやき (副菜)・カポナータ (汁物)・ミネストローネ (主食)・むぎごはん ・ジョア(プレーン)</p>	<p>(主菜・主食)・まつぶたずし (すしめし) (副菜)・だいこんとぎゅうにくもどきのにもの (汁物)・タイとたまねぎのすましじる ・みなづき ・ぎゅうにゅう</p>	
	<p>鶏の唐揚げ・たこ焼き ・鶏唐揚げ (鶏肉、植物性たん白、醤油、) (食塩、砂糖、米粉、ぶどう糖) (でん粉、小麦粉、卵、しょうが、) (パン粉、植物油、粉末卵白、) (香辛料、ベーキングパウダー、パーム油) ・たこやき (小麦粉、キャベツ、卵、揚げ玉、) (ねぎ、大豆油、山芋、生姜、砂糖、) (食塩、かつおだし、チキンエキス、) (たこ、ぶどう糖、膨張剤) ・たこやきソース ・あおのり</p>	<p>具沢山の味噌汁 ・玉ねぎ ・豆腐 ・茎ワカメ ・だし昆布 ・かつおぶし ・いりこだし ・味噌 ・ごぼう ・白ねぎ</p>	<p>アジの香草パン粉焼き ・アジ ・醤油 ・料理酒 ・味醂 ・にんにく ・香辛料 ・パン粉 ・じゃがいも ・小麦粉 ・人参 ・パセリ ・コーン ・オリーブ油 ・グリーンピース ・食塩 ・砂糖 ・トマトケチャップ</p>	<p>ミネストローネ ・キャベツ ・野菜ブイヨン ・グリーンピース ・大豆 ・人参 ・ホークウイナー ・マカロニ ・玉ねぎ ・大豆油 ・トマトピューレ ・チキンブイヨン ・食塩</p>
	<p>ザーサイと野菜の和え物 ・ザーサイ ・食塩 ・香辛料 ・鶏がらスープ ・筍 ・キャベツ ・人参 ・大根</p>	<p>汁:大豆 ・アスパラ ・コチジャン ・醤油 ・ごま油 ・米酢</p>	<p>カポナータ ・なす ・白ワイン ・大豆油 ・りんご酢 ・玉ねぎ ・砂糖 ・チェリートマト ・食塩 ・セロリ ・バジル ・ブラックオリーブ ・オリーブ油 ・ケーパー ・醤油</p>	<p>まつぶたずし ・寿司飯 ・さば ・食塩 ・枝豆 ・筍 ・蓮根 ・人參 ・だし昆布 ・かつおぶし ・和風だし ・卵 ・植物油脂 ・砂糖 ・醤油 ・鯛と玉ねぎのすまし汁 ・タイ ・食塩 ・料理酒 ・玉ねぎ ・木の芽</p>
	<p>主菜:乳、卵、小麦、大豆、鶏、山芋 副菜:小麦、大豆、鶏、ごま</p>	<p>主菜:小麦、大豆、鶏、ゼラチン 副菜:小麦、大豆、りんご</p>	<p>主菜:小麦、大豆、豚、鶏、ゼラチン 副菜:小麦、大豆、りんご</p>	<p>主菜:卵、小麦、大豆、さば、ゼラチン 汁:小麦、大豆</p>
	<p>低学年 平均値/月 エネルギー 618kcal たんぱく質 20.6g 脂質 18.5g</p>	<p>低学年 平均値/月 エネルギー 592kcal たんぱく質 24.2g 脂質 11.9g</p>	<p>低学年 平均値/月 エネルギー 611kcal たんぱく質 26.0g 脂質 13.5g</p>	
	<p>中学年 平均値/月 エネルギー 727kcal たんぱく質 24.2g 脂質 21.8g</p>	<p>中学年 平均値/月 エネルギー 696kcal たんぱく質 28.5g 脂質 14.0g</p>	<p>中学年 平均値/月 エネルギー 719kcal たんぱく質 30.5g 脂質 15.9g</p>	
<p>高学年 平均値/月 エネルギー 836kcal たんぱく質 27.8g 脂質 25.1g</p>	<p>高学年 平均値/月 エネルギー 801kcal たんぱく質 32.7g 脂質 16.1g</p>	<p>高学年 平均値/月 エネルギー 827kcal たんぱく質 35.1g 脂質 18.3g</p>		

卵・別

水無月(みなづき)は、6月のふるくからの呼(よ)び名(な)でもあります。
氷室(ひむろ)の氷(こおり)をイメージした和菓子(わがし)で、うえにのせた小豆(あずき)あんは、魔(ま)よけのしるしです。
6月30日の夏越(なごし)の祓(はらえ)のときに、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。



低学年 平均値/月	中学年 平均値/月	高学年 平均値/月
エネルギー 593kcal たんぱく質 21.9g 脂質 17.3g	エネルギー 698kcal たんぱく質 25.8g 脂質 20.4g	エネルギー 803kcal たんぱく質 29.6g 脂質 23.5g

献立のポイント

今月(こんげつ)の郷土(きょうど)料理(りょうり)は、

京都府(きょうとふ)の丹後(たんご)地方(ちほう)の「まつぶたずし(すし)」です。

あまからく煎(い)った鯖(さば)そぼろがメインのお寿司で、押(お)し寿司にされます。

給食では、じぶんで寿司飯のうえに、いろとりどりの具材(ぐざい)をのせて、たべます。

ワールドメニューは、イタリアの「カポナータ」と「ミネストローネ」です。

カポナータは、シチリアとナポリの伝統(でんとう)料理(りょうり)で、

ナスなどの野菜をあまらずぱく煮(に)て、バジル、ケイパーなどでしあげます。

ミネストローネは、トマトがベースで、マカロニなどのパスタもいれるぐだくさんのスープです。

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、グリーンピース、 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、変更する可能性があります。
※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。
※料理ごとのアレルギー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。
※汁物には和風だし(ノアルergen)を使用することもあります。
※ちりめんじゃこは、えび・かにに生息域で採取しています。