



6月分予定献立表



こんだてめい					おもなしょくざいりょう			たんぱく質 (g) エネルギー (Kcal)	びこう	こんだてについて
ひ	ようび	しゅしょく つけるもの	ぎゅう にゅう	しよつ きぐ	おかず	おもにエネルギーのもと になるしょくひん	おもにからだをつくるもと になるしょくひん			
1	水	ごはん	○	は	わかめとたまねぎのみそする いかのねぎやき じゃこきんぴら	こめ あぶら じゃがいも さとう	ぎゅうにゅう わかめ あぶら あげ しろみそ あかみ そいかりめん	たまねぎ こまつな ねぎ ご ぼうにんじん こんにやく	27.2 557	むいか げつ とおか きん 6日(月)~10日(金) 歯と口の健康週間 6月4日から10日までの1週間は 「歯と口の健康週間」です。 よくかんで食事をすると、健康に良 い効果があります。例えば、えきが たくさん出て口の中をきれいに保つ たり、体を太りにくしたり、頭のほた らきを良くする効果などです。
2	木	しおやきそば	○	は	ごぼうスティック わかめときゅうりのサラダ (わふうドレッシング) あおうめゼリー	ちゅうかめん あぶら こめ こでんぶん ドレッシング	ぶたもも えび ぎゅうにゅう う あおりの わかめ	しょうが にんにくたまねぎ に んじん キャベツ もやし チンゲ ンサイ だけこのほしいたけ ごぼう きゅうり あおうめゼリー	23.1 561	パンはつきません。 ゼリーにはスプーンがつきま す。ゼリーのたべのこしはしょつ かんに、カップはビニールぶくろ にもどします。
3	金	ゆかりごはん	○	は	とんじる やしししゃも(ぜんがくねん2ほん) さつまあげとおからのいためもの	こめ あぶら さとう	ぎゅうにゅう ぶたばら あ かみそ しろみそ ししゃも おから さつまあげ	にんじん ごぼう だいこん ぶなしめじ ねぎ こんにやく	24.9 600	また、丈夫な歯をつくるためには、 「カルシウム」という栄養素が大切な はたらきをします。カルシウムが豊富 な食品として牛乳が有名ですが、そ のほかにほうれん草や切干大根、豆 腐、おからなども カルシウムが多く 含まれています。
歯(は)と口(くち)の健康週間(けんこうしゅうかん)										
6	月	くきわかめごはん	○	は	にくじゃが きりほしだいこんのサラダ (ノンオイルしそドレッシング) みしょうかん	こめ あぶら しろごま じゃ がいも さとう	くきわかめ ぎゅうにゅう ぶたばら	しょうが たまねぎ にんじん しらたき きりほしだいこん きゅうり みしょうかん	17.9 642	また、丈夫な歯をつくるためには、 「カルシウム」という栄養素が大切な はたらきをします。カルシウムが豊富 な食品として牛乳が有名ですが、そ のほかにほうれん草や切干大根、豆 腐、おからなども カルシウムが多く 含まれています。
7	火	ソフトフランスパン (はちみつ)	○	ス フ	コーンポタージュ カップコロッケ(パックソース) きせつやさいのサラダ (ソイドレッシング)	ソフトフランスパン あぶら こむぎこ バター じゃがい も パンこドレッシング は ちみつ	ぎゅうにゅう ペーコン ク リーム ぶたもも チーズ	コーン たまねぎ パセリ に んじん アスパラガス ブロッ コリー キャベツ	24.1 708	カップコロッケのたべのこし はしょつかんに、カップはし かくいフライヤーにもどしま す。
8	水	ごはん	○	ス フ	マーボー豆腐 れんこんとえだまめのサラダ (ちゅうかドレッシング) すいか	こめ あぶら さとう ごまあ ぶら でんぶん ドレッシ ング	ぎゅうにゅう とうふ ぶた もも あかみそ	しょうが にんにく ねぎ にん じん たけのこ ほしいたけ れんこん きゅうり えだまめ すいか	26.6 630	すいかのたべのこしはしかく いフライヤーにもどします。
9	木	ほうれんそう しょくパン	○	ス フ	フレッシュトマトのやさいスープ じゃがいものそぼろチーズやき みしょうかん	しょくパン あぶら じゃが いも さとう	ぎゅうにゅう ペーコン ぶ たもも チーズ	かぼちゃ にんにく かぶ に んじん たまねぎ キャベツ セロリー パセリ トマト み しょうかん	23.2 567	そぼろチーズやきのたべのこし はしょつかんに、カップとみしょう かんのたべのこしはしかくいフ ライヤーにもどします。
入梅(にゅうばい)										
10	金	かりかりうめごはん	○	は	なつやさいのみそする いわしのやくみだれがけ うのはないため	こめ あぶら さとう しろご ま でんぶん ごまあぶら	ぎゅうにゅう しろみそ い わし おから とりむね あ ぶらあげ	たまねぎ にんじん ズツ キーニ ぶなしめじ さやい んげん こんにやく ねぎ しょ うが	26 610	梅の実が熟す時期と重なるため、梅 雨という名前がつけました。 入梅にちなんで、「かりかり梅ごは ん」と「いわしのやくみだれがけ」を出 します。この時期に獲れるいわしは で、最も脂がのって美味しいと言わ れています。
13	月	なめし	○	は	あつあげとぶたにくのみそに はくさいとにんじんのおひたし (パックしょうゆ) (いとけずりぶし) はくとう缶(かん)	こめ あぶら さとう でんぶ ん しろごま	ぎゅうにゅう なまあげ ぶ たかた あかみそ かつお ぶし	たまねぎ にんじん こんにやく はくさい もも	26.7 645	
14	火	はちみつしょくパン	○	ス フ	じゃがいもとベーコンのスープ アスパラとりにくのグラタン ごぼうときゅうりのサラダ (ごまドレッシング)	はちみつパン あぶら じゃがいも マカロニ こむ ぎこ バター ドレッシング	ぎゅうにゅう ペーコン と りむね クリーム チーズ	にんにく にんじん たまねぎ さやいんげん アスパラガス マッシュルーム ごぼう きゅ うり コーン	24.2 642	グラタンのたべのこしは しょつかんに、カップはしかく いフライヤーにもどします。
15	水	ごはん	○	は	やさいのみそする さばのこうみやき だいこんのそぼろに	こめ あぶら さとう	ぎゅうにゅう わかめ しろ みそ あかみそ さば ぶた もも	キャベツ たまねぎ にんじ ん ほうれんそう しょうが だ いこん	26 552	

こ ん だ て め い					お も な し ょ く ざ い り ょ う			たんぱく質 (g) エネルギー (Kcal)	びごう	こんだてについて	
ひ	ようび	しゅしょく つけるもの	ぎゅう にゅう	しよ きぐ	おかず	おもにエネルギーのもと になるしょくひん	おもにからだをつくるもと になるしょくひん				おもにからだのちょうしを ととのえるもとになるしょくひん
16	木	ピタパン	○	ス フ	やさいスープ タンドリーチキン ひきにくとだいずのトマトに	ピタパン じゃがいも オ リーブ あぶら	ぎゅうにゅう ベーコン と りも ヨーグルト だいず ぶたも	たまねぎ キャベツ にんじ ん ぶなしめじ にんにく ト マト	31.1 531		にちげつ みやざきけん きょうどりょうり 27日(月) 宮崎県の郷土料理 さつまいもの産地である宮崎県で は、さつまいものことを一般的に「甘 薯(かんしょ)」と呼びます。だご汁は 別名だご汁とも言い、豚汁や鶏汁 の中に小麦粉で作った平たいだご を入れます。 宮崎県は、鶏の飼育が盛んです。 チキン南蛮は、延岡市が発祥の料 理で、鶏肉に衣をつけて油で揚げ、 あつあつのところに甘酢だれをから め、さらにタルタルソースをかけま す。白いご飯がとても良く進む料理 です。
17	金	わかめごはん	○	は	じゃがいものうまに さわらのさんしょうやき じゃこだいこんサラダ (わふうドレッシング)	こめ あぶら しろごま じゃ がいも さとう ごまあぶら ドレッシング	わかめ ぎゅうにゅう ぶた も さつまあげ さわら ち りめん	にんじん たまねぎ さやい んげん しょうが だいこん みずな	32.8 681		
20	月	ごはん	○	は	かぼちゃとたまねぎのみそしる あじのおろしたれがけ きざみこんぶとさつまあげのいために	こめ あぶら でんぶん こ めこ さとう ごまあぶら	ぎゅうにゅう わかめ しろ みそ あかみそ あじ こん ぶ さつまあげ	かぼちゃ たまねぎ だいこ ん にんじん	26.9 621		
21	火	ツナトマトスパゲティ	○	ス フ	とりにくのおやき アーモンドサラダ (シーザードレッシング) あじさいゼリー	オリーブあぶら スパゲ ティ アーモンドドレッシ ング	まぐろ いか ぎゅうにゅう とりも	にんにく たまねぎ にんじん マッシュルーム トマト キャ ベツ あじさいゼリー	29.2 537	パンはつきません。 ゼリーにはスプーンがつきま す。ゼリーのたべのこしはしよつ かんに、カップはビニールぶくろ にもどします。	
22	水	ごはん	○	は	とうふととうがのみそしる ぎんざけのおやき ひじきのごもくに	こめ あぶら さとう	ぎゅうにゅう とうふ あか みそ しろみそ ぎんざけ だいず ひじき さつまあげ	こまつな とうがん たまねぎ にんじん れんこん	28.8 590		
23	木	バターロール	○	ス フ	ポークストロガノフ キャベツのソテー すいか	バターロール あぶら こ むぎこ さとう	ぎゅうにゅう ぶたかた ク リーム	にんにく たまねぎ にんじん マッシュルーム トマト キャ ベツ ピーマン すいか	21.4 614	すいかのたべのこしはしかく いフライヤーにもどします。	
24	金	ごはん	○	は	チンゲンサイとしめじのスープ いかのころもやき チンジャオロース	こめ あぶら ごまあぶら でんぶん こめこ さとう	ぎゅうにゅう たまご いか ぶたも	チンゲンサイ ぶなしめじ ね ぎしょうが にんにく ピーマ ン たけのこ	28.4 582		6月の旬の食材 あじ、いわし、アスパラ、きゆ うり、枝豆、あまなつ、小玉す いか、メロン、梅
宮崎県(みやざきけん)の郷土料理(きょうどりょうり)											
27	月	ごはん	○	は	かんしょのだごじる チキンなんばん(タルタルソース) みしょうかん	こめ あぶら さつまいも すいとん こめこ でんぷ ん さとう タルタルソース	ぎゅうにゅう とりむね あ かみそ しろみそ とりも	しょうが にんじん ごぼう だ いこん ねぎ こんにやく み しょうかん	27.8 641	みしょうかんのたべのこしは しかくいフライヤーにもどし ます。	
28	火	こめこしょくパン (いちごジャム)	○	ス フ	じゃがいもとベーコンのスープ カップオムレツ キャベツとにんじんのサラダ (ソイドレッシング)	こめこパン あぶら じゃが いも バタードレッシング いちごジャム	ぎゅうにゅう ベーコン た まご ぶたも クリーム	にんにく にんじん たまねぎ さやいんげん マッシュルー ム キャベツ	22.7 641	オムレツのたべのこしは しよつかんに、カップはしかく いフライヤーにもどします。	
29	水	チキンカレーライス	○	ス フ	かいそういりだいこんサラダ (たまねぎドレッシング) すいか	こめ あぶら じゃがいも し ろごま ドレッシング	とりむね ぎゅうにゅう か いそうミックス	にんにく しょうが たまねぎ にんじん おろしりんご だい こん キャベツ すいか	18.5 652	すいかのたべのこしはしかく いフライヤーにもどします。	
30	木	シュガートースト	○	ス フ	うずらたまごのクリームに ひよこまめのサラダ (フレンチドレッシング) メロン	しょくパン マーガリン さ とう あぶら じゃがいも こ むぎこ バター ひよこまめ ドレッシング	ぎゅうにゅう えび うずら たまご クリーム	にんじん たまねぎ マッシュ ルーム パセリ キャベツ きゅうり メロン	25.2 671	メロンのたべのこしはしかく いフライヤーにもどします。	
※しよつぎの「は」は「はし」、「スフ」は、「スプーン フォーク」を表しています。 ※材料の都合等により献立が変更になる場合があります。 ※28年度6月分の給食費の口座引き落としは、7月1日(金)です。納め忘れのないようお願 いします。						ふっさしの へいきんえいようか	エネルギー 613 キロカロリー	たんぱく質 25.6 グラム	給食をもりもり食べて、 梅雨を元気に乗り切りましょう!		