

# 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<br>(g)<br>エネルギー<br>(Kcal)                | びこう   | こんだてについて    |                         |                                 |  |   |
|--------------------------|-----|----------------|----------|-------------|--|--|--|---|-------------|-------------------------|---------------------------------|--|---|
| ひ                        | ようび | しゅしょく<br>つけるもの | のみ<br>もの | しよっ<br>きぐ   | おかず  | おもにからだをつくるもの<br>になるしょくひん                   |  |   |             | おもにエネルギーのもと<br>になるしょくひん | おもにからだのちょうしを<br>ととのえるものになるしょくひん |  |   |
| 1                        | 金   | ウインナーピラフ       |          |             | トマトととりにくのスープ<br>ツナサラダ<br>みしょうかん              | ウインナー ベーコン<br>だいずいんりょう<br>とりにく まぐろフレーク     | こめ あぶら<br>オリーブあぶら<br>ドレッシング                    | にんじん たまねぎ パセリ<br>にんにく トマト キャベツ<br>きゅうり コーン<br>みしょうかん                | 23.1<br>642 |                         | 6月の献立目標<br>「かみごたえのある献立」         |  |   |
| 歯と口の健康週間(はとくちのけんこうしゅうかん) |     |                |          |             |  |  |  |   |             |                         |                                 | <div style="border: 1px solid black; border-radius: 50%; padding: 20px; text-align: center;"> <p>毎年6月は<br/>「食育月間」です</p> </div> |   |
| 4                        | 月   | パセリライス         |          |             | やさいスープ<br>だいずハンバーグ<br>すいか                    | だいずいんりょう<br>ベーコン ぶたにく だいず<br>すいか           | こめ オリーブあぶら<br>じゃがいも こめこパンこ<br>あぶら でんぷん         | たまねぎ キャベツ パセリ<br>にんじん ぶなしめじ<br>すいか                                  | 24.6<br>611 |                         |                                 |  |   |
| 5                        | 火   | ごはん            |          |             | じゃがいもとたまねぎのみそしる<br>さばのしおやき<br>ごまあえ           | だいずいんりょう わかめ<br>しろみそ あかみそ さば<br>あぶらあげ      | こめ あぶら じゃがいも<br>さとう ごま                         | たまねぎ にんじん もやし<br>ほうれんそう   | 26.6<br>620 |                         |                                 |  |   |
| 6                        | 水   | こめコスライスパン      |          |             | ポークビーンズ<br>かいそうサラダ<br>メロン                    | だいずいんりょう だいず<br>ぶたにく かいそうミックス<br>メロン       | こめこパン あぶら<br>じゃがいも さとう                         | にんにく たまねぎ にんじん<br>セロリー ぶなしめじ トマト<br>キャベツ メロン                        | 21.7<br>541 |                         |                                 |  |   |
| 7                        | 木   | ごはん            |          |             | マーボーどうふ<br>はるさめいりちゅうかやさいため<br>フルーツしらたま       | だいずいんりょう どうふ<br>ぶたにく あかみそ<br>とりにく          | こめ あぶら さとう<br>ごまあぶら でんぷん<br>はるさめ しらたまもち        | しょうが にんにく ねぎ<br>たまねぎ にんじん<br>たけのこ ほししいたけ いら<br>もやし みかん もも<br>パイナップル | 26.8<br>671 |                         |                                 |  |   |
| 8                        | 金   | くきわかめごはん       |          |             | にくじゃが<br>きりほしだいこんのサラダ<br>みしょうかん              | くきわかめ ぶたにく<br>だいずいんりょう                     | こめ あぶら じゃがいも<br>さとう ごまあぶら ごま                   | しょうが たまねぎ にんじん<br>しらたき きりほしだいこん<br>きゅうり みしょうかん                      | 21<br>606   |                         |                                 |  |   |
| 入梅(にゅうばい)                |     |                |          |             |  |  |  |   |             |                         |                                 |  | <p>4日~10日 歯と口の健康週間</p> <p>歯をつくるもとになる栄養素は骨と<br/>同じカルシウムです。カルシウムの<br/>豊富な牛乳や乳製品、ごま、大豆、<br/>大豆製品(豆腐など)をたっぷりとりま<br/>しょう。また、よく噛んで食べること<br/>で、唾液がたくさん出て虫歯の予防<br/>になりますので、海藻や切り干し大<br/>根などのかみごたえのある食材も意<br/>識してとるようにしましょう。</p> |
| 11                       | 月   | かりかりうめごはん      |          |             | キャベツのみそしる<br>いわしのこみやき<br>からしあえ<br>あじさいゼリー    | だいずいんりょう<br>あぶらあげ あかみそ<br>しろみそ いわし         | こめ あぶら じゃがいも<br>さとう                            | うめ キャベツ しょうが<br>こまつな にんじん もやし<br>あじさいゼリー                            | 26.2<br>629 |                         |                                 |  |   |
| 12                       | 火   | ごはん            |          |             | とうふのちゅうかに<br>はるさめサラダ<br>すいか                  | だいずいんりょう どうふ<br>ぶたにく                       | こめ あぶら でんぷん<br>ごまあぶら はるさめ<br>さとう               | しょうが にんじん たまねぎ<br>チンゲンサイ キャベツ<br>きゅうり すいか                           | 25.1<br>626 |                         |                                 |  |   |
| 13                       | 水   | こめこまるパン        |          |             | ビーンズチャウダー<br>ローストチキン<br>キャベツとえだまめのサラダ        | だいずいんりょう<br>しろいんげんまめ<br>ベーコン とうにゅう<br>とりにく | こめこパン あぶら<br>じゃがいも でんぷん<br>さとうドレッシング           | たまねぎ にんじん パセリ<br>にんにく しょうが キャベツ<br>きゅうり えだまめ                        | 26.8<br>662 |                         |                                 |  |   |
| 14                       | 木   | ごはん            |          |             | じゃがいものうまに<br>はくさいともやしのおひたし<br>みしょうかん         | だいずいんりょう<br>ぶたにく きつまあげ                     | こめ あぶら じゃがいも<br>さとう                            | しょうが にんじん たまねぎ<br>こんにゃく グリンピース<br>はくさい もやし こまつな<br>みしょうかん           | 23<br>595   |                         |                                 |  |   |
| 15                       | 金   | ターメリックライス      |          |             | とりにくとこのこのクリームに<br>キャベツとこまつなのサラダ<br>バレンシアオレンジ | だいずいんりょう<br>とりにく とうにゅう                     | こめ オリーブあぶら<br>あぶら じゃがいも<br>こめコマカロニ でんぷん<br>さとう | たまねぎ にんじん<br>マッシュルーム ぶなしめじ<br>えのきたけ こまつな<br>キャベツ パセリ<br>バレンシアオレンジ   | 21.4<br>598 |                         |                                 |  |   |

|  |     | こ ん だ て め い          |   |   | お も な し ょ く ざ い り ょ う                     |  |  | たんぱく質<br>(g)<br>エネルギー<br>(Kcal)   | びこう  | こんだてについて   |
|--|-----|----------------------|---|---|---|--|--|---|--|--|
| ひ  | ようび | しゅしよく<br>つけるもの       | のみ<br>もの  | しよっ<br>きぎ   | おかず                                       | おもにからだをつくるもと<br>になるしよくひん                         | おもにエネルギーのもと<br>になるしよくひん                            |   |  |  |
| 18   | 月   | ごはん                  |    |    | だいこんとあぶらあげのみそしる<br>あじフライ<br>こんにやくサラダ      | だいずいんりょう<br>あぶらあげ あかみそ<br>しろみそ あじ                | こめ あぶら じゃがいも<br>こめこ こめパンこ<br>ごま さとう ごまあぶら          | だいこん こんにやく<br>キャベツ きゅうり にんじん  | 26.3<br>647  | 11日 入梅<br>入梅は、実際の梅雨入りとは異なるもので、気象情報がなかった時代に田植えなどの農作業時期の目安としていたものでした。また、この時期の鰯は産卵前で脂がのって美味しく、「入梅いわし」と呼ばれています。入梅にちなんでかりかり梅ご飯と、季節の花のあじさいをかたどったゼリーを出します。<br>                 |
| 19   | 火   | カレーライス<br>(ごはん)      |    |    | (カレー)<br>じゃこだいこんサラダ<br>みしょうかん             | ぶたにく<br>だいずいんりょう<br>ちりめんじゃこ                      | こめ あぶら じゃがいも<br>ごまあぶら                              | にんにくしょうが たまねぎ<br>にんじん りんご だいこん<br>きゅうり みしょうかん                           | 21.9<br>635  |  |
| 20   | 水   | ツナトマスパゲティ<br>(スパゲティ) |    |    | (ツナトマス)<br>アーモンドサラダ<br>メロン                | まぐろフレーク<br>だいずいんりょう                              | こめこめん あぶら<br>オリーブあぶら さとう<br>アーモンド                  | にんにく たまねぎ にんじん<br>マッシュルーム トマト<br>キャベツ コーン パセリ<br>メロン                    | 20.2<br>561  |  |
| 21   | 木   | ごはん                  |    |    | すましじる<br>さわらのさいきょうやき<br>にびたし              | だいずいんりょう わかめ<br>とうふ さわら しろみそ<br>あぶらあげ            | こめ あぶら さとう<br>ごまあぶら                                | ねぎ にんじん こまつな<br>はくさい もやし  | 28.5<br>597  |  |
| 22   | 金   | ごはん                  |    |    | はくさいのちゅうかスープ<br>いかのチリソースかけ<br>フルーツあんにとどうふ | だいずいんりょう<br>とりにく とうふ いか<br>とうにゅう                 | こめ あぶら でんぶん<br>ごまあぶら さとう                           | にんじん はくさい ねぎ<br>しょうが チンゲンサイ<br>たまねぎ にんにく<br>かんでん みかん もも<br>パイナップル       | 23<br>623  |  |
| 25   | 月   | ごはん                  |    |    | えのきとわかめのみそしる<br>さばのねぎしおやき<br>ひじきのごもくに     | だいずいんりょう わかめ<br>あかみそ しろみそ さば<br>だいず あぶらあげ<br>ひじき | こめ あぶら じゃがいも<br>さとう                                | えのきたけ たまねぎ<br>にんにく ねぎ にんじん  | 27.7<br>614  | 29日 宮崎県の郷土料理<br>チキン南蛮<br>揚げた鶏肉を甘酢に漬けて、タルタルソースをかけた料理です。もともとは昭和30年代にとあるレストランで働く人が食べるまかない料理だったそうです。今や宮崎県のソウルフードとして定着し、スーパーマーケットなどのお弁当でも見かけるようになりました。甘酸っぱさを味わってくださいね。<br> |
| 26   | 火   | ごはん                  |    |    | あつあげとくだんごのごもくに<br>もやしのナムル<br>パレンシアオレンジ    | だいずいんりょう<br>ぶたにく なまあげ                            | こめ あぶら さとう<br>でんぶん ごまあぶら                           | しょうが にんじん たけのこ<br>ほしいたけ はくさい<br>たまねぎ チンゲンサイ<br>ねぎ もやし きゅうり<br>パレンシアオレンジ | 26<br>625  |  |
| 27   | 水   | こめこメープル<br>かぼちゃパン    |   |   | やさいスープ<br>さけのフレンチソース<br>ごぼうときゅうりのサラダ      | だいずいんりょう<br>ベーコン さけ                              | こめこメープルかぼちゃパン<br>じゃがいも でんぶん<br>あぶら さとう ごまあぶら<br>ごま | たまねぎ キャベツ<br>にんじん ぶなしめじ ごぼう<br>きゅうり                                     | 21.7<br>562  |  |
| 28   | 木   | ビビンバ<br>(にくごはん)      |  |  | (ゆでやさい・みそだれ)<br>トックスープ<br>ごまとうにゅうゼリー      | ぶたにく あかみそ<br>だいずいんりょう<br>とうにゅう とりにく              | こめ あぶら さとう<br>ごまあぶら<br>トックもち ごま                    | にんにくしょうが もやし<br>ほうれんそう にんじん<br>キャベツ ねぎ いら<br>かんでん                       | 28.6<br>700  |  |
| 宮崎県の郷土料理(みやざきけんのきょうどりょう)   |     |                      |   |   |   | だいずいんりょう<br>あぶらあげ しろみそ<br>あかみそ とりにく              | こめ あぶら こめこ<br>でんぶん さとう<br>ノンエッグタルタルソース             | キャベツ えのきたけ<br>しょうが ほうれんそう<br>もやし にんじん                                   | 24.9<br>614  |  |
| ※材料の都合等により献立が変更になる場合があります。<br>※30年度6月分の給食費の口座引き落としは、7月2日(月)です。納め忘れのないようお願いいたします。 |     |                      |   |   |   | ふっさしの<br>へいきんえいようか                               | エネルギー<br>618<br>キロカロリー                             | たんぱく質<br>24.5<br>グラム  | 6月の旬の食材(給食に使用しているもの)<br>いわし、あじ、きゅうり、すいか、メロン<br> |  |

# 6月分予定献立表

| 日        | 曜日 | 献立名         |     |     |   | 主な食材料                                      |  |   | たんぱく質<br>(g)<br>エネルギー<br>(Kcal) | 備考 | 献立について   |
|----------|----|-------------|-----|-----|---|--|--|---|---------------------------------|----|--|
|          |    | 主食<br>つけるもの | 飲み物 | 食器具 | おかず                                       | 主に体をつくる<br>もとなる食品                          | 主にエネルギーの<br>もとなる食品                             | 主に体の調子を整える<br>もとなる食品  |                                 |    |  |
| 1        | 金  | ウインナーピラフ    |     |     | トマトと鶏肉のスープ<br>ツナサラダ<br>美生柑                | ウインナー ベーコン<br>だいずいんりょう<br>とりにく まぐろフレーク     | こめ あぶら<br>オリーブあぶら<br>ドレッシング                    | にんじん たまねぎ パセリ<br>にんにく トマト キャベツ<br>きゅうり コーン<br>みしょうかん                | 28.3<br>813                     |    | <p>6月の献立目標<br/>「かみごたえのある献立」</p> <div style="border: 1px solid black; border-radius: 50%; padding: 20px; text-align: center; margin: 20px 0;"> <p>毎年6月は<br/>「食育月間」です</p> </div> <p>4日～10日 歯と口の健康週間</p> <p>歯を作る栄養素は骨と同じカルシウムです。カルシウムの豊富な牛乳や乳製品、ごま、大豆、大豆製品(豆腐など)をたっぷりとりましょう。また、よく噛んで食べることで、唾液がたくさん出て虫歯の予防になりますので、海藻や切り干し大根などのかみごたえのある食材も意識してとるようにしましょう。</p> |
| 歯と口の健康週間 |    |             |     |     |   |  |  |   |                                 |    |  |
| 4        | 月  | パセリライス      |     |     | 野菜スープ<br>大豆ハンバーグ<br>すいか                   | だいずいんりょう<br>ベーコン ぶたにく だいず<br>すいか           | こめ オリーブあぶら<br>じゃがいも こめこパン<br>あぶら でんぷん          | たまねぎ キャベツ パセリ<br>にんじん ぶなしめじ<br>すいか                                  | 27.1<br>742                     |    |  |
| 5        | 火  | ご飯          |     |     | じゃが芋と玉ねぎの味噌汁<br>さばの塩焼き<br>ごま和え            | だいずいんりょう わかめ<br>しろみそ あかみそ さば<br>あぶらあげ      | こめ あぶら じゃがいも<br>さとう ごま                         | たまねぎ にんじん もやし<br>ほうれんそう   | 34.6<br>807                     |    |  |
| 6        | 水  | 米粉スライスパン    |     |     | ポークビーンズ<br>海藻サラダ<br>メロン                   | だいずいんりょう だいず<br>ぶたにく かいそうミックス              | こめこパン あぶら<br>じゃがいも さとう                         | にんにく たまねぎ にんじん<br>セロリー ぶなしめじ トマト<br>キャベツ メロン                        | 26.5<br>712                     |    |  |
| 7        | 木  | ご飯          |     |     | 麻婆豆腐<br>春雨入り中華野菜炒め<br>フルーツ白玉              | だいずいんりょう とうふ<br>ぶたにく あかみそ<br>とりにく          | こめ あぶら さとう<br>ごまあぶら でんぷん<br>はるさめ しらたまもち        | しょうが にんにく ねぎ<br>たまねぎ にんじん<br>たけのこ ほししいたけ いら<br>もやし みかん もも<br>パイナップル | 32.8<br>848                     |    |  |
| 8        | 金  | くきわかめご飯     |     |     | 肉じゃが<br>切り干し大根のサラダ<br>美生柑                 | くきわかめ ぶたにく<br>だいずいんりょう                     | こめ あぶら じゃがいも<br>さとう ごまあぶら ごま                   | しょうが たまねぎ にんじん<br>しらたき きりぼしだいこん<br>きゅうり みしょうかん                      | 25.3<br>770                     |    |  |
| 入梅       |    |             |     |     |   |  |  |   |                                 |    |  |
| 11       | 月  | かりかり梅ご飯     |     |     | キャベツの味噌汁<br>いわしの香味焼き<br>からし和え<br>あじさいゼリー  | だいずいんりょう<br>あぶらあげ あかみそ<br>しろみそ いわし         | こめ あぶら じゃがいも<br>さとう                            | うめ キャベツ しょうが<br>こまつな にんじん もやし<br>あじさいゼリー                            | 32<br>789                       |    |  |
| 12       | 火  | ご飯          |     |     | 豆腐の中華煮<br>春雨サラダ<br>すいか                    | だいずいんりょう とうふ<br>ぶたにく                       | こめ あぶら でんぷん<br>ごまあぶら はるさめ<br>さとう               | しょうが にんじん たまねぎ<br>チンゲンサイ キャベツ<br>きゅうり すいか                           | 30.4<br>788                     |    |  |
| 13       | 水  | 米粉丸パン       |     |     | ビーンズチャウダー<br>ローストチキン<br>キャベツと枝豆のサラダ       | だいずいんりょう<br>しろいんげんまめ<br>ベーコン とうにゅう<br>とりにく | こめこパン あぶら<br>じゃがいも でんぷん<br>さとうドレッシング           | たまねぎ にんじん パセリ<br>にんにく しょうが キャベツ<br>きゅうり えだまめ                        | 34.7<br>871                     |    |  |
| 14       | 木  | ご飯          |     |     | じゃが芋のうま煮<br>白菜ともやしのおひたし<br>美生柑            | だいずいんりょう<br>ぶたにく きつまあげ                     | こめ あぶら じゃがいも<br>さとう                            | しょうが にんじん たまねぎ<br>こんにゃく グリンピース<br>はくさい もやし こまつな<br>みしょうかん           | 28.1<br>756                     |    |  |
| 15       | 金  | ターメリックライス   |     |     | 鶏肉ときのこのクリーム煮<br>キャベツと小松菜のサラダ<br>バレンシアオレンジ | だいずいんりょう<br>とりにく とうにゅう                     | こめ オリーブあぶら<br>あぶら じゃがいも<br>こめコマカロニ でんぷん<br>さとう | たまねぎ にんじん<br>マッシュルーム ぶなしめじ<br>えのきたけ こまつな<br>キャベツ パセリ<br>バレンシアオレンジ   | 26.1<br>762                     |    |  |

| 日  | 曜日 | 献立名                  |     |     | 主な食材料   |  |  | たんぱく質<br>(g)<br>エネルギー<br>(Kcal)  | 備考          | 献立について   |
|--|----|----------------------|-----|-----|---|--|--|--|-------------|--|
|  |    | 主食<br>つけるもの          | 飲み物 | 食器具 | おかず   | 主に体をつくる<br>ものになる食品                               | 主にエネルギーの<br>ものになる食品                                |  |             |  |
| 18   | 月  | ご飯                   |     |     | 大根と油揚げの味噌汁<br>鰹フライ<br>こんにやくサラダ                        | だいずいんりょう<br>あぶらあげ あかみそ<br>しろみそ あじ                | こめ あぶら じゃがいも<br>こめこ こめパンこ<br>ごま さとう ごまあぶら          | だいこん こんにやく<br>キャベツ きゅうり にんじん   | 32.1<br>816 | <b>11日 入梅</b><br><br>入梅は、実際の梅雨入りとは異なるもので、気象情報がなかった時代に田植えなどの農作業時期の目安としていたものでした。また、この時期の鰯は産卵前で脂がのって美味しく、「入梅いわし」と呼ばれています。入梅にちなんでかりかり梅ご飯と、季節の花のあじさいをかたどったゼリーを出します。<br>                     |
| 19   | 火  | カレーライス<br>(ご飯)       |     |     | (カレー)<br>じゃこ大根サラダ<br>美生柑                              | ぶたにく<br>だいずいんりょう<br>ちりめんじゃこ                      | こめ あぶら じゃがいも<br>ごまあぶら                              | にんにくしょうが たまねぎ<br>にんじん りんご だいこん<br>きゅうり みしょうかん                            | 26.4<br>800 |  |
| 20   | 水  | ツナトマスパゲティ<br>(スパゲティ) |     |     | (ツナトマス)<br>アーモンドサラダ<br>メロン                            | まぐろフレーク<br>だいずいんりょう                              | こめこめん あぶら<br>オリーブあぶら さとう<br>アーモンド                  | にんにく たまねぎ にんじん<br>マッシュルーム トマト<br>キャベツ コーン パセリ<br>メロン                     | 24.1<br>674 |  |
| 21   | 木  | ご飯                   |     |     | すまし汁<br>鯖の西京焼き<br>煮びたし                                | だいずいんりょう わかめ<br>とうふ さわら しろみそ<br>あぶらあげ            | こめ あぶら さとう<br>ごまあぶら                                | ねぎ にんじん こまつな<br>はくさい もやし   | 36.8<br>781 |  |
| 22   | 金  | ご飯                   |     |     | 白菜の中華スープ<br>いかのチリソースかけ<br>フルーツ杏仁豆腐                    | だいずいんりょう<br>とりにく とうふ いか<br>とうにゅう                 | こめ あぶら でんぷん<br>ごまあぶら さとう                           | にんじん はくさい ねぎ<br>しょうが チンゲンサイ<br>たまねぎ にんにく<br>かんでん みかん もも<br>パイナップル        | 27.7<br>767 | <b>29日 宮崎県の郷土料理</b><br><b>チキン南蛮</b><br><br>揚げた鶏肉を甘酢に漬けて、タルタルソースをかけた料理です。ももとは昭和30年代にとあるレストランで働く人が食べるまかない料理だったそうです。今や宮崎県のソウルフードとして定着し、スーパーマーケットなどのお弁当でも見かけるようになりました。甘酸っぱさを味わってくださいね。<br> |
| 25   | 月  | ご飯                   |     |     | えのきとわかめの味噌汁<br>鯖のねぎ塩焼き<br>ひじきの五目煮                     | だいずいんりょう わかめ<br>あかみそ しろみそ さば<br>だいず あぶらあげ<br>ひじき | こめ あぶら じゃがいも<br>さとう                                | えのきたけ たまねぎ<br>にんにく ねぎ にんじん   | 35.8<br>797 |  |
| 26   | 火  | ご飯                   |     |     | 厚揚げと肉団子の五目煮<br>もやしのナムル<br>パレンシアオレンジ                   | だいずいんりょう<br>ぶたにく なまあげ                            | こめ あぶら さとう<br>でんぷん ごまあぶら                           | しょうが にんじん たけのこ<br>ほししいたけ はくさい<br>たまねぎ チンゲンサイ<br>ねぎ もやし きゅうり<br>パレンシアオレンジ | 31.7<br>797 |  |
| 27   | 水  | 米粉メープル<br>かぼちゃパン     |     |     | 野菜スープ<br>鮭のフレンチソース<br>ごぼうときゅうりのサラダ                    | だいずいんりょう<br>ベーコン さけ                              | こめこメープルかぼちゃパン<br>じゃがいも でんぷん<br>あぶら さとう ごまあぶら<br>ごま | たまねぎ キャベツ<br>にんじん ぶなしめじ ごぼう<br>きゅうり                                      | 26.4<br>732 |  |
| 28   | 木  | ビビンバ<br>(ご飯)         |     |     | (ゆで野菜・味噌だれ)<br>トクープ<br>ごま豆乳ゼリー                        | ぶたにく あかみそ<br>だいずいんりょう<br>とうにゅう とりにく              | こめ あぶら さとう<br>ごまあぶら<br>トックもち ごま                    | にんにくしょうが もやし<br>ほうれんそう にんじん<br>キャベツ ねぎ いら<br>かんでん                        | 34.9<br>887 |  |
| <b>宮崎県の郷土料理</b>  |    |                      |     |     |   |  |  |  |             |  |
| 29   | 金  | ご飯                   |     |     | キャベツの味噌汁<br>チキン南蛮<br>(ノンエッグタルタルソース)<br>ほうれん草ともやしのおひたし | だいずいんりょう<br>あぶらあげ しろみそ<br>あかみそ とりにく              | こめ あぶら こめこ<br>でんぷん さとう<br>ノンエッグタルタルソース             | キャベツ えのきたけ<br>しょうが ほうれんそう<br>もやし にんじん                                    | 32.2<br>788 |  |
| ※材料の都合等により献立が変更になる場合があります。<br>※30年度6月分の給食費の口座引き落としは、7月2日(月)です。納め忘れのないようお願いします。 |    |                      |     |     | 福生市の<br>平均栄養価   | エネルギー<br>786<br>キロカロリー                           | たんぱく質<br>30.2<br>グラム                               | 6月の旬の食材(給食に使用しているもの)<br>いわし、あじ、きゅうり、すいか、メロン<br>                          |             |  |