

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	しゅしよく つけるもの	のみ もの	しよ ぎく	おかず	おもにからだをつくるもの になるしよくひん				おもにエネルギーのもと になるしよくひん	おもにからだのちよしを ととのえるものになるしよくひん
牛乳の日(ぎゅうにゅうのひ)					トマトとたまごのスープ ツナサラダ (たまねぎドレッシング) みしょうかん	えび ぎゅうにゅう ベーコン たまご まぐろフレーク	こめ パター あぶら でんぶん ドレッシング	にんじん たまねぎ パセリ にんにく トマト キャベツ きゅうり コーン みしょうかん	23.1 603		6月の献立目標 「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)					やさいスープ カップチーズオムレツ すいか	ぎゅうにゅう ベーコン たまご チーズ なまクリーム	こめ パター あぶら じゃがいも	たまねぎ キャベツ にんじん ぶなしめじ パセリ すいか	22.8 655	オムレツのたべのこしは しよつかんに、カップはビ ニールぶくろにいれてもど します。	<p>1日 牛乳の日</p> <p>6月1日は「牛乳の日」です。東京 都多摩地区産の「東京牛乳」を出し ます。私たちの身近な牛乳やヨーグ ルト、チーズなどの乳製品は、乳牛 ただけでなく酪農家の方や、それぞれ の製品に加工する人など、たくさん の人がかかっています。感謝して よく味わって飲みましょう。</p> 
4	月	バターライス							26.8 624		
5	火	ごはん			じゃがいもとたまねぎのみそしる さばのしおやき ごまあえ	ぎゅうにゅう わかめ あぶらあげ しろみそ あかみそ さば	こめ あぶら じゃがいも さとう ごま	たまねぎ にんじん もやし ほうれんそう	26.1 628	パンのたべのこしは、まとめて ビニールぶくろにいれても どします。	
6	水	ショートニング まるパン			ポークビーンズ かいそうサラダ メロン	ぎゅうにゅう だいず ぶたにく かいそうミックス	ショートニングパン バター じゃがいも さとう あぶら	にんにくたまねぎ にんじん セロリー ぶなしめじ トマト キャベツ メロン	27 678		
7	木	ごはん			マーボー豆腐 はるさめいりちゅうかやさいいため フルーツしらたま	ぎゅうにゅう とうふ ぶたにく あかみそ とりにく	こめ あぶら さとう ごまあぶら でんぶん はるさめ しらたまもち	しょうが にんにく ねぎ たまねぎ にんじん たけのこ ほししいたけ いら もやし みかん もも パイナップル	20.6 613		
8	金	きわかめごはん			にくじゃが きりほしだいこんのサラダ (ごまドレッシング) みしょうかん	くきわかめ ぎゅうにゅう ぶたにく	こめ あぶら じゃがいも さとう ドレッシング	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	26.4 635	ゼリーのたべのこしとカッ プ・スプーンは、まとめてビ ニールぶくろにいれてもど します。	
入梅(にゅうばい)					キャベツのみそしる いわしのこみやき からしあえ あじさいゼリー	ぎゅうにゅう あぶらあげ あかみそ しろみそ いわし	こめ あぶら じゃがいも さとう	うめ キャベツ しょうが こまつな にんじん もやし あじさいゼリー	27.4 659		
11	月	かりかりうめごはん							31.6 681	パンのたべのこしは、まとめて ビニールぶくろにいれても どします。	
12	火	ごはん			とうふのちゅうかに はるさめサラダ (ちゅうかドレッシング) すいか	ぎゅうにゅう とうふ えび ぶたにく うずらたまご	こめ あぶら でんぶん ごまあぶら はるさめ ドレッシング	しょうが にんじん たまねぎ チンゲンサイ キャベツ きゅうり すいか	23.2 601		
13	水	はいがまるパン			ビーンズチャウダー ローストチキン キャベツとえだまめのサラダ (ソイドレッシング)	ぎゅうにゅう ベーコン しろいんげんまめ なまクリーム とりにく	はいがパン あぶら じゃがいも こむぎこ バター さとう ドレッシング	たまねぎ にんじん パセリ にんにく しょうが キャベツ きゅうり えだまめ	23.1 655		
14	木	ごはん			じゃがいものうまに はくさいともやしのおひたし みしょうかん	ぎゅうにゅう ぶたにく さつまあげ	こめ あぶら じゃがいも さとう	しょうが にんじん たまねぎ こんにやく グリンピース はくさい こまつな もやし みしょうかん	23.2 601		
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 キャベツとこまつなのサラダ (たまねぎドレッシング) パレンシアオレンジ	ぎゅうにゅう とりにく チーズ	こめ パター じゃがいも マカロニ あぶら こむぎこ ドレッシング	たまねぎ マッシュルーム にんじん ぶなしめじ えのきたけ パセリ こまつな キャベツ パレンシアオレンジ	23.1 655		

4日~10日 歯と口の健康週間

歯をつくるもとになる栄養素は骨と
おなじカルシウムです。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。



		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	のみ もの	しよ ぎぐ	おかず	おもにからだをつくるもの になるしょくひん	おもにエネルギーのもと になるしょくひん	おもにからだのちようしを ととのえるものになるしょくひん			
18	月	ごはん			だいこんとあぶらあげのみそしる あじフライ こんにやく(サラダ (ごまドレッシング)	ぎゅうにゅう あぶらあげ あかみそ しるみそ あじ	こめ あぶら じゃがいも こむぎこ パンこ ごま ドレッシング	だいこん こんにやく キャベツ きゅうりにんじん	26.9 661		11日 入梅 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。入梅にちなんでカリカリ梅ご飯と、季節の花のあじさいをかたどったゼリーを出します。
19	火	カレーライス (ごはん)			(カレー) じゃこだいこんサラダ (ノンオイルあおじそドレッシング) みしょうかん	ぶたにくぎゅうにゅう ちりめんじゃこ チーズ	こめ あぶら じゃがいも ごまあぶら	にんにくしょうが たまねぎ にんじん りんご だいこん きゅうり みしょうかん	23.5 651		
20	水	ツナトマスパゲティ (スパゲティ)			(ツナトマスソース) アーモンドサラダ (ソイドレッシング) メロン	まぐろフレーク ぎゅうにゅう	スパゲティ オリーブあぶら アーモンドドレッシング	にんにくたまねぎ にんじん マッシュルーム トマト パセリ キャベツ コーン メロン	24 635		
21	木	ごはん			すましじる さわらのさいきょうやき にびたし	ぎゅうにゅう わかめ とうふ さわら しるみそ あぶらあげ	こめ あぶら さとう ごまあぶら	ねぎ にんじん こまつな はくさい もやし	28.7 603		
22	金	ごはん			はくさいとたまごのちゅうかスープ いかにチリソースかけ フルーツあんにと豆腐	ぎゅうにゅう とりにく たまご いか	こめ あぶら でんぶ ごまあぶら さとう あんにと豆腐	にんじん はくさい ねぎ しょうが チンゲンサイ たまねぎ にんにく みかん もも バイナップル	23.5 644		
25	月	ごはん			えのきとわかめのみそしる さばのねぎしおやき ひじきのごもくに	ぎゅうにゅう わかめ あかみそ しるみそ さば あぶらあげ だいず ひじき	こめ あぶら じゃがいも さとう	えのきたけ たまねぎ にんにくねぎ にんじん	27.9 620		29日 宮崎県の郷土料理 チキン南蛮
26	火	ごはん			あつあげとうずらたまごのごもくに もやしのナムル バレンシアオレンジ	ぎゅうにゅう ぶたにく うずらたまご なまあげ	こめ あぶら さとう でんぶ ごまあぶら	しょうが にんじん たけのこ ほししいたけ はくさい チンゲンサイ ねぎ もやし きゅうり バレンシアオレンジ	26 627		
27	水	マーブルしょくパン			やさいスープ さけのフレンチソース ごぼうときゅうりのサラダ (ごまドレッシング)	ぎゅうにゅう ベーコン さけ	マーブルしょくパン じゃがいも でんぶ あぶら さとうドレッシング	たまねぎ キャベツ にんじん ぶなしめじ ごぼう きゅうり	25.6 660	パンのたべのこしは、まとめてビニールぶくろいに入れてもどします。	
28	木	ビビンバ (にくごはん)			(ゆでやさい) (みそだれ) ワンタンスープ ヨーグルト	ぶたにく あかみそ ぎゅうにゅう とりにく ヨーグルト	こめ あぶら さとう ごまあぶら ワンタンのかわ	にんにくしょうが もやし ほうれんそう にんじん キャベツ ねぎ いら	28.4 670	ヨーグルトのたべのこしとカップ・スプーンは、まとめてビニールぶくろいに入れてもどします。	
宮崎県の郷土料理(みやざきけんのきょうどりよう)						ぎゅうにゅう あぶらあげ しるみそ あかみそ とりにく	こめ あぶら まめふ こめこ でんぶ さとう タルタルソース	キャベツ えのきたけ しょうが ほうれんそう もやし にんじん	25.4 671		
※材料の都合等により献立が変更になる場合があります。 ※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 へいきんえいようか	エネルギー 642 キロカロリー	たんぱく質 25.6 グラム	6月の旬の食材(給食に使用しているもの) いわし、あじ、きゅうり、すいか、メロン 		