

# 6月予定献立表

6月の給食目標  
 ○衛生に気をつけて食事をしよう      ○朝食をしっかり食べよう

日 曜	主食	飲み物	主菜・副菜・汁物・他	体の組織をつくる食品群		体の調子を整える食品群		エネルギーとなる食品群		栄養価 エネルギー たんぱく質 食塩相当量
				1群 魚・肉・卵・ 大豆・大豆加工品	2群 牛乳・乳製品 小魚・海そう	3群 緑黄色野菜	4群 その他の野菜 果物	5群 米・パン・めん いも・さとう	6群 油脂	
1 木	ロールパン		カレーチキンフリカッセ コーンサラダ、トマトスープ	鶏肉 卵 ハム	牛乳	にんじん トマト パセリ チンゲンサイ	玉葱 マッシュルーム キャベツ きゅうり	パン 砂糖 じゃが芋 とうもろこし	油 バター	820Kcal 32.1g 4.2g
2 金	五目ご飯		カラフル切干大根の煮物 にらたま汁、果物	鶏肉 油揚げ ベーコン 卵 豆腐	牛乳	にんじん にら ピーマン さやえんどう	ごぼう ししげ 切干大根 玉葱 オレンジ	麦ご飯 砂糖	油	784Kcal 29.7g 3.2g
5 月	麦ご飯		いかのねぎみそ焼き 肉じゃが、こんにゃくサラダ	いか 豚肉 ツナ みそ	牛乳	にんじん さやえんどう	玉葱 生姜 にんにく ししげ キャベツ しらたき 玉葱 こんにゃく きゅうり	麦ご飯 砂糖	油 ごま ごま油	819Kcal 39.8g 3.6g
6 火	ミルクパン		ジャージャーめん フルーツポンチ	豚肉 みそ 高野豆腐	牛乳 乳酸菌飲料	にんじん	玉葱 だけのこと にんにく キャベツ きゅうり もやし パイン もも バナナ みかん	パン 中華めん 砂糖	油 ごま油	890Kcal 33.8g 3.3g
7 水	麦ご飯		ポークカレー いかくんサラダ	豚肉 いかにんぼ	牛乳 チーズ	にんじん	玉葱 生姜 にんにく キャベツ きゅうり セロリ 切干大根	麦ご飯 砂糖	油 アーモンド	844Kcal 25.2g 3.4g
8 木	パーカーハウス		焼きハンバーグBBQソース ビーンズサラダ、ミネストローネ	豚肉 鶏肉 大豆 ベーコン	牛乳 チーズ	にんじん パセリ	キャベツ きゅうり 玉葱 にんにく 生姜 白玉ひげん豆	パン じゃが芋 砂糖 マカロニ	油 バター	793Kcal 32.1g 4.2g
9 金	菜飯		いかえびチリポテト ひじきのマリネ、スイミータン	えび いか 焼豚 卵 大豆	牛乳 ひじき	にんじん チンゲンサイ ピーマン	玉葱 キャベツ きゅうり	麦ご飯 砂糖 じゃが芋 とうもろこし	油 ごま油 ごま	804Kcal 32.7g 2.9g
12 月	麦ご飯 ふりかけ		鶏の梅照り焼き ごま和え チゲ汁	鶏肉 豚肉 豆腐 みそ	牛乳	にんじん にら	キャベツ もやし ししげ 玉葱 梅 大根 キムチ	麦ご飯 砂糖	油 ごま油 ごま	792Kcal 36.5g 2.8g
13 火	チーズパン		ポークビーンズ ツナサラダ、果物	大豆 豚肉 ツナ	牛乳 チーズ	にんじん ピーマン	生姜 にんにく 玉葱 キャベツ きゅうり セロリ 白玉ひげん豆	パン じゃが芋 砂糖	油 バター	794Kcal 39.9g 3.7g
14 水	1年生 飯盒炊さん、2年やるベンチャー、3年修学旅行のため 給食無し									
15 木	高崎丼		わかめスープ ナタデココヨーグルト	豚肉 豆腐 卵 いか えび 鶏肉	牛乳 わかめ	にんじん チンゲンサイ	玉葱 にんにく 生姜 だけのこと ししげ 玉葱 もやし ナタデココ パイン バナナ みかん プレーベリー	麦ご飯 片栗粉 とうもろこし	油 ごま油 ごま	877Kcal 35.5g 3.1g
16 金	アーモンド 揚げパン		シーフードサラダ ワンタンスープ	豚肉 いか えび	牛乳 わかめ	にんじん にら	玉葱 生姜 もやし ししげ キャベツ きゅうり レモン	パン 小麦粉 砂糖	油 ごま油 アーモンド	822Kcal 27.9g 3.3g
19 月	鶏そぼろご飯		おかか和え 豚汁	豚肉 鶏肉 卵 高野豆腐 みそ かつおぶし	牛乳	にんじん さやえんどう	生姜 玉葱 こんにゃく 大根 キャベツ もやし きゅうり しめじ ごぼう	麦ご飯 砂糖 じゃが芋	油	830Kcal 36.5g 3.4g
20 火	バターロール		もりうどん なすとこの汁 ふなきゅうり、黄金煮、ブルー	豚肉 生揚げ	牛乳	にんじん チンゲンサイ グリーンピース	玉葱 なす しめじ きゅうり 生姜 だけのこと こんにゃく 玉葱 プルーン	パン うどん じゃが芋 砂糖	油 ごま油	853Kcal 34.4g 3.4g
21 水	麦ご飯		鯖の塩焼き、カラフル磯煮 むらくも汁	さば 豚肉 卵 豆腐 大豆 油揚げ	牛乳 ひじき	にんじん パプリカ にら さやえんどう	こんにゃく わんごん もやし 玉葱	麦ご飯 じゃが芋 砂糖	油	809Kcal 39.0g 2.7g
22 木	丸パン		タンドリーチキン、トマトサラダ コンソメスープ、果物	鶏肉 ちりめんじゃこ 大豆 枝豆 ベーコン	牛乳 チーズ ヨーグルト	トマト ほうれん草	生姜 にんにく 玉葱 キャベツ きゅうり エリンギ 白玉ひげん豆 すいめ	パン じゃが芋 とうもろこし	油	860Kcal 37.6g 3.8g
23 金	麦ご飯		マーボーなす、中華サラダ 果物	豚肉 豆腐 卵 いか 焼豚 みそ	牛乳	にんじん にら	にんにく 生姜 なす 玉葱 だけのこと ししげ キャベツ きゅうり もやし レモン 冷凍みかん	麦ご飯 砂糖	油 ごま ごま油	813Kcal 32.2g 2.6g
26 月	麦ご飯		豚肉の生姜焼き、かぶのもみ漬 田舎汁	豚肉 生揚げ みそ	牛乳 昆布	にんじん さやえんどう	かぶ 生姜 キャベツ きゅうり ごぼう 大根 こんにゃく ししげ	麦ご飯 砂糖 じゃが芋	油	787Kcal 33.8g 2.8g
27 火	ミルクパン		塩焼きそば、ヨーグルト トマトとチンゲンサイのスープ	いか 豚肉 卵 ベーコン	牛乳 ヨーグルト	にんじん ピーマン チンゲンサイ	にんにく もやし 玉葱 玉葱	パン 中華めん	ごま油	791Kcal 34.7g 4.0g
28 水	麦ご飯		バターチキンカレー、アスパラサラダ	鶏肉	牛乳 チーズ 生クリーム	にんじん アスパラガス トマト	玉葱 にんにく 生姜 キャベツ きゅうり	麦ご飯 砂糖 じゃが芋	油 アーモンド バター	887Kcal 25.5g 3.2g
29 木	こめっこぱん		鮭のパン粉焼き、マカロニサラダ、 イタリアンスープ	鮭 焼豚 ベーコン	牛乳 チーズ	にんじん パセリ	玉葱 にんにく キャベツ きゅうり 白玉ひげん豆 マッシュルーム	パン じゃが芋 とうもろこし マカロニ	油	764Kcal 39.2g 3.6g
30 金	わかめご飯		揚げじゃがのそぼろ煮、キムチ和え、 にらたま汁	豚肉 鶏肉 卵 豆腐	牛乳 わかめ	にんじん にら	玉葱 玉葱 だけのこと ししげ きゅうり 大根	麦ご飯 砂糖 じゃが芋	油	789Kcal 31.3g 3.8g

今月の平均値 (基準値)

エネルギー 820kcal (820kcal)  
 たんぱく質 33.8g (25~40g)  
 食塩相当量 3.4g (3.0g未満)

今月の新町七区の野菜・・・じゃが芋、玉葱、長葱、にら、きゅうり

金子しめじ園・・・しめじ

※補立内容は材料等の都合により変更になることがあります。

〈給食に関する行事〉

※6月の給食費引き落としは6月30日(金)で5,600円です。  
残高不足で引き落とし不能にならないよう、お願いいたします。

4日(日)の虫歯予防デーにちなんで、5日~9日はカミカミ献立です。  
 12日(月)~16日(金)やるベンチャーのため、2年生は給食無し  
 13日(水)~16日(金)修学旅行のため、3年生は給食無し  
 14日(水)飯盒炊さんのため、1年生は給食無し