



6月 予定献立表



日(曜) ☆174kcal ◎たんぱく質	献立名	献立の材料	かみかみ献立	ブックスランチ
2(月)	牛乳	牛乳		
	むぎごはん	米 麦		
☆578 ◎20.8	まめいりハヤシライス	セロリー 大豆 ケチャップ トマトピューレ トマト 白こしょう ハヤシルウ コンソメ		
	こまつなサラダ	豚肉 赤ワイン にんにく 油 たまねぎ にんじん マッシュルーム ジャがいも		
3(火)	牛乳	牛乳		
	こどもパンスライス	子供パンスライス (乳なし)		
☆611 ◎23.3	チキンカツ	チキンカツ (鶏肉,食塩,しょうゆ,砂糖,たんぱく加水分解物,香辛料,小麦粉,米粉,でん粉,粉末状植物性タンパク質,植物油) 油 中濃ソース ケチャップ		
	やさいスープ カレーふうみ	ジャがいも キャベツ にんじん たまねぎ マカロニ しめじ こまつな 食塩 白こしょう カレー粉 白ワイン チキンガラスープ コンソメ 油		
	かわちばんかん	河内晩柑 (柑橘類)		
4(水)	牛乳	牛乳		
☆559 ◎26.9	かむかむキムチライス	米 麦 いか チンタン あさり 食塩 しょうゆ 豚肉 キムチ コーン 酒		
	とりにくのレモンに	ごま油 ねぎ にんにく しょうが		
	きりぼしだいこんサラダ	鶏肉 酒 食塩 でん粉 油 砂糖 しょうゆ レモン 切り干しだいこん きゅうり 食塩 にんじん 緑豆もやし しょうゆ 砂糖 ごま油 米酢		
5(木)	牛乳	牛乳		
☆548 ◎18.6	わふうスパゲッティ	スパゲッティ 油 ベーコン にんにく たまねぎ にんじん しめじ こまつな 食塩 しょうゆ 和風だし 一味唐辛子 白ワイン いか 昆布茶		
	みそだれポテト	ジャがいも 油 白みそ 砂糖 みりん 酒		
	コールスローサラダ	キャベツ コーン きゅうり 食塩 油 米酢 たまねぎ 砂糖 白こしょう		
6(金)	牛乳	牛乳		
	むぎごはん	米 麦		
☆554 ◎24.7	とうふとひきにくのこみ	干しいたけ グリンピース 油 砂糖 しょうゆ ごま油 和風だし でん粉 豆腐 豚肉 大豆 しょうが にんにく たまねぎ にんじん たけのこ		
	いそかあえ	こまつな 緑豆もやし のり しょうゆ 和風だし		
9(月)	牛乳	牛乳		
☆618 ◎23.7	うめわかめごはん	米 麦 酒 梅 炊き込みわかめ ゆかり		
	ごもくきんぴら	しょうが しょうゆ ごま油 ごぼう にんじん こんにゃく さつま揚げ 砂糖 ごま みりん 和風だし ジャがいも 油 豚肉 えんどう豆はるさめ		
	しらたまだんごじる	鶏肉 にんじん だいこん 豆腐 こまつな 白玉団子 食塩 ねぎ 油 かつお節 しょうゆ		
10(火)	ジョアマスカット	ジョアマスカット (飲用牛乳の代わりです。この日は飲用牛乳はありません。)		
	なにわふううどん	鶏肉 油揚げ 砂糖 しょうゆ かつお節 にんじん だいこん 干しいたけ ねぎ かまぼこ 昆布 みりん しょうゆ (しょう) 食塩 しょうが		
☆591 ◎22.2	じごなうどん	地粉うどん		
	しゃりしゃりだいがく わかめのすのもの	さつまいも 大豆 小麦粉 でん粉 油 しょうゆ 砂糖 みりん わかめ キャベツ きゅうり 食塩 砂糖 りんご酢 ごま油 しょうゆ		
11(水)	牛乳	牛乳		
	ナン	ナン (乳なし)		
☆556 ◎22.7	キーマカレー	豚肉 カレー粉 ウスターソース しょうゆ 砂糖 赤ワイン トマト缶 カレーフレーク (ノンアレ) 食塩 ポークガラスープ スープストック にんにく しょうが ジャがいも セロリー にんじん たまねぎ ひよこ豆 白花豆ペースト 油		
	ひじきのマリネ	きゅうり 食塩 しょうゆ 和風だし 砂糖 米酢 油 白こしょう ひじき にんじん 緑豆もやし		
	あじさいゼリー	ぶどうゼリー サイダー風ゼリー (レモン果汁) 炭酸水		
12(木)	牛乳	牛乳		
☆547 ◎22.4	ふかがわめし	米 和風だし 油 酒 食塩 あさり しょうが 油揚げ にんじん ごぼう 砂糖 しょうゆ		
	きびなごサクサクあげ	きびなごサクサク揚げ (きびなご,小麦粉,植物性油脂,でん粉,しょうゆ,みりん,発酵調味料,コーンフラワー,食塩,砂糖,植物性タンパク質,生姜,みそ) 油		
6年生のみ 給食なし	みそしる	たまねぎ にんじん ジャがいも 豆腐 こまつな かつお節 白みそ 赤みそ		
13(金)	牛乳	牛乳		
	むぎごはん	米 麦		
☆560 ◎22.9	とうふといかの チリソース	いか 油 豆腐 たまねぎ にんじん マッシュルーム にんにく しょうが チンタン でん粉 砂糖 しょうゆ チリパウダー ケチャップ 食塩 中華スープ		
	ちゅうかつづけ	だいこん きゅうり 食塩 ごま油 しょうゆ 米酢 砂糖		
6月は彩の国学校給食月間です。16日から20日までは、地場産物活用ウィークです。				
16(月)	牛乳	牛乳		
	むぎごはん	米 麦		
☆602 ◎29.1	なっとう	納豆(たれつき)		
	さばのしおやき	さばの塩焼き (さば,食塩)		
	こんさいじる	ごぼう だいこん にんじん ジャがいも こんにゃく こまつな ねぎ かつお節 鶏肉 チキンガラスープ 油		
17(火)	牛乳	牛乳		
	トマトとズッキーニの スパゲッティ	スパゲッティ 食塩 スズッキーニ 油 ケチャップ ウスターソース 赤ワイン コンソメ 白こしょう ベーコン まぐろ水煮 たまねぎ トマト にんじん しょうが にんにく 青ピーマン トマトピューレ		
☆550 ◎18.3	スパイシーポテト	ジャがいも 油 香草塩 バジル		
	ちちぶ こんにゃくサラダ	かぼちゃこんにゃく にんじんこんにゃく きゅうり だいこん コーン 米酢 油 砂糖 しょうゆ 食塩 白こしょう		



日(曜) ☆1補給 -kcal ◎たんぱく質		献立名	献立の材料										🦷 かみかみ献立 🍷 ブックスランチ			
18(水) ☆635 ◎23.3		牛乳	牛乳													
		くろパン	黒パン (乳なし)													
	🦷	じゃがいもの クリームに	鶏肉	ベーコン	たまねぎ	にんじん	じゃがいも	しめじ	コーン	グリーンピース	白花豆ペースト					
		チキンガラスープ	食塩	牛乳	チーズ	小麦粉	バター	油	白こしょう							
19(木) ☆585 ◎22.4		こめこめサラダ	わかめ	米粉めん(米、でん粉)	きゅうり	食塩	キャベツ	しょうゆ	米酢	ごま油	砂糖	からし粉	コーン			
		さくらんぼ	さくらんぼ													
		牛乳	牛乳													
		むぎごはん	米 麦													
20(金) ☆613 ◎23.2	🦷	なまあげのカレーに	じゃがいも	たまねぎ	ねぎ	えだまめ	油	カレー粉	小麦粉	豚肉	しょうゆ	砂糖	食塩	かつお節		
		生揚げ	砂糖	しょうが	しょうゆ	にんじん										
		こまつなとわかめのサラダ	こまつな	きゅうり	食塩	コーン	わかめ	しょうゆ	ごま油	米酢	砂糖					
			牛乳	牛乳												
21(土) ☆584 ◎24.4		むぎごはん	米 麦													
	🦷	クロツケ	県産じゃがいものクロツケ(じゃがいも、たまねぎ、小麦粉加工品、砂糖、植物油、しょうゆ、食塩、こしょう、バター液、パン粉)油													
		こもくまめ	鶏肉	ごぼう	にんじん	こんにゃく	干しいたけ	昆布	大豆	油	砂糖	みりん	しょうゆ	かつお節		
	むらくもじる	たまねぎ	えのきたけ	ねぎ	しょうゆ	食塩	かつお節	でん粉	わかめ	鶏卵	にんじん					
22(日) ☆610 ◎28.3		牛乳	牛乳													
		むぎごはん	米 麦													
	🦷	あぶらふの たまごとじ	鶏肉	鶏卵	油麩	たまねぎ	生揚げ	じゃがいも	にんじん							
		グリーンピース	油	砂糖	しょうゆ	みりん	たけのこ	食塩								
なめたけあえ	こまつな	キャベツ	緑豆もやし	えのきたけ	しょうゆ	和風だし	しょうゆ									
23(月) ☆574 ◎26.4		牛乳	牛乳													
	🦷	ジャージャーめん	豚肉	にんにく	しょうが	ねぎ	にんじん	たまねぎ	干しいたけ	にら	油	ボークガラスープ	しょうゆ			
		みりん	砂糖	京桜みそ	黒ソース	トウバンジャン	でん粉	ごま油								
	ホットちゅうかめん	中華めん														
ししゃもフライ	ししゃもフライ	油														
ナムル	緑豆もやし	きゅうり	食塩	だいこん	砂糖	しょうが	にんにく	しょうゆ	米酢	ごま油						
24(火) ☆557 ◎20.5		牛乳	牛乳													
	🦷	こぎつねずし	米	砂糖	酒	かんぴょう	食塩	米酢	豚肉	にんじん	油揚げ					
		しょうゆ	みりん	油	さやえんどう	ごま										
	たらのたつたあげ	たらの竜田揚げ(スケソウダラ、でん粉、しょうゆ、生姜、清酒、みりん) 油														
すましじる	こまつな	にんじん	酒	食塩	しょうゆ(しろ)	かつお節	豆腐	だいこん	わかめ							
25(水) ☆561 ◎19.8		牛乳	牛乳													
	🦷	きびいりごはん	米	きび												
		ホキのかんこく やくみソースがけ	ホキ	でん粉	油	ねぎ	にんにく	砂糖	酒	ごま油						
	しょうゆ	コチュジャン	中華スープ	米酢												
26(木) ☆642 ◎31.9	🦷	はるさめスープ	ベーコン	たまねぎ	緑豆もやし	にんじん	えんどう豆はるさめ	えのきたけ	干しいたけ							
		しょうゆ	食塩	白こしょう	ごま油	チキンガラスープ	こまつな									
			牛乳	牛乳												
			むぎごはん	米 麦												
27(金) ☆561 ◎19.8	🦷	にくじゃが	豚肉	じゃがいも	たまねぎ	にんじん	しらたき	さやいんげん	油	砂糖	酒	しょうゆ	かつお節			
		そくせきづけ	キャベツ	きゅうり	食塩	昆布	しょうが	しょうゆ	酒	みりん	米酢					
		れいとうみかん	みかん													
			牛乳	牛乳												
28(土) ☆642 ◎31.9	🦷	ライスボールパン	ライスボールパン (乳なし)													
		まめとシーフードの トマトに	にんじん	にんにく	マッシュルーム	オリーブ油	チキンガラスープ	トマトピューレ	ケチャップ	ウスターソース	スープストック	砂糖	食塩	白こしょう		
		わかめサラダ	わかめ	きゅうり	食塩	緑豆もやし	えだまめ	しょうゆ	砂糖	米酢	ごま油					
			牛乳	牛乳												
・はし・スプーン・フォークは、給食室で用意します。ご家庭から持参されたものも使用可能です。																
・献立は都合により変更になることがありますので、ご了承ください。																
・料理の作り方や、加工食品の食材料等を知りたい場合は栄養職員までお問い合わせください。																
・給食では、サラダやおひたしなどの野菜を加熱調理しております。																
												平均栄養量				
												エネルギー	☆583.3			
												たんぱく質	◎23.6			