



6月予定献立表



6月の給食目標
衛生に気を付けよう

日	曜	牛乳	授業	地産地消の食材	献立名	赤の仲間 血や肉になる	黄の仲間 熱や力の元になる	緑の仲間 体の調子を整える	エネルギー たんぱく質	
1	水	○	通常		冷やしきあげうどん モヤシの胡麻酢和え 大豆しゃりしゃり まめまめランチ 大豆しゃりしゃり	いか 鶏卵 大豆 もずく おきあみ 牛乳 カットわかめ	冷凍うどん 薄力粉 三温糖 でん粉 白ごま(すり) ごま油 白絞油	にんじん 玉葱 もやし きゅうり	797 kcal 28.6 g	
2	木	○	45分授業	小松菜	かばやし丼 磯和え かきたま汁	さんま 豆腐 鶏卵 牛乳 きざみのり	米 米粒麦 でん粉 上白糖 ひまわり油 白ごま(いり)	小松菜 にんじん しょうが もやし 大根 玉葱 えのきたけ	867 kcal 29.6 g	
3	金	○	45分授業		四川丼 わかめスープ すいか	生揚げ 豚肉 鶏肉 牛乳 カットわかめ	米 米粒麦 三温糖 でん粉 サラダ油 ごま油 白ごま(いり)	チンゲンサイ にんじん 玉葱 たけのこ 干し椎茸 にんにく 白菜キムチ しょうが ホールコーン すいか	798 kcal 30 g	
4	土	体育祭								
6	月	振替休業日								
7	火	○	通常		カレーライス シーフードサラダ 冷凍みかん	豚肉 えび いか 牛乳	米 米粒麦 じゃがいも 薄力粉 サラダ油	にんじん 赤ピーマン にんにく しょうが 玉葱 レモン キャベツ きゅうり 冷凍みかん	893 kcal 25.9 g	
8	水	○	45分授業	小松菜	麦ご飯 サバのねぎみそ焼 ゴマ和え 村雲汁 ぶどうゼリー	さば 白みそ 鶏卵 牛乳 粉寒天	米 米粒麦 上白糖 三温糖 でん粉 白ごま(いり・すり)	小松菜 にんじん しょうが 長ねぎ もやし 玉葱 えのき ぶどうジュース ピオーネ缶	796 kcal 33.9 g	
9	木	○	通常	東京牛乳	チンジャオロース丼 ハムなし春雨サラダ 杏仁豆腐(東京牛乳使用) 世界友達プロジェクト 中国料理	豚肉 牛乳 粉寒天	米 米粒麦 三温糖 でん粉 はるさめ 上白糖 サラダ油 ごま油	にんじん ピーマン しょうが にんにく たけのこ 玉葱 もやし キャベツ きゅうり さくらんぼ	790 kcal 27.3 g	
10	金	○	通常	小松菜 キャベツ きゅうり	ゆかりご飯 あじフライ うめきゅうり 玉ねぎ・にんじん・小松菜の味噌汁 入梅の日 ゆかりごはん うめきゅうり	あじ 鶏卵 糸けずり節 油揚げ 白みそ 牛乳	米 薄力粉 パン粉 上白糖 白ごま(いり) 白絞油	にんじん 小松菜 きゅうり キャベツ 梅干し 玉葱 長ねぎ	761 kcal 30.9 g	
13	月	○	通常	滝野川ごぼう	ごぼうピラフ 若鶏のハーベキューソース焼き 白いんげんのカレースープ	鶏肉 ベーコン 鶏卵 いんげん豆 牛乳 脱脂粉乳	米 上白糖 じゃがいも 薄力粉 有塩バター サラダ油 白絞油	にんじん ピーマン パセリ しょうが ごぼう にんにく 長ねぎ りんご 玉葱	819 kcal 33.9 g	
14	火	○	通常	キャベツ きゅうり	二色サンド(ブルーベリージャム・マーガリン) 鮭のムニエル フレンチサラダ じゃがいものポタージュ	鮭 ベーコン 牛乳	食パン 胚芽食パン 薄力粉 上白糖 じゃがいも マーガリン サラダ油 有塩バター	にんじん アスパラ パセリ ブルーベリージャム キャベツ きゅうり ホールコーン 玉葱	802 kcal 36 g	
15	水	○	通常		麦ご飯 手作りふりかけ 生揚げの中華煮 豚肉とチンゲンサイのスープ びわ	糸けずり節 豚肉 生揚げ 牛乳 ちりめんじゃこ あおのり	米 米粒麦 上白糖 でん粉 じゃがいも 白ごま(いり) 白絞油 ごま油	にんじん チンゲンサイ しょうが 干し椎茸 たけのこ 玉葱 グリンピース もやし えのき びわ	778 kcal 33.2 g	
16	木	○	通常	キャベツ	高菜じゃこチャーハン もずくの天ぷら ニギスの唐揚げ タイピーエン風スープ 郷土料理：熊本県 高菜チャーハン タイピーエン	鶏卵 にぎす 豚肉 えび ホタテの貝柱 じゃこ 牛乳 もずく	米 米粒麦 薄力粉 はるさめ サラダ油 白絞油 白ごま(いり) マヨネーズ	たかな漬 しその葉 にんじん しょうが 長ねぎ 干し椎茸 しめじ 玉葱 キャベツ	763 kcal 27.9 g	
17	金	○	45分授業		ごまご飯 鶏肉の七味焼 切干大根の煮物 冬瓜の味噌汁	鶏肉 油揚げ 白みそ 牛乳	米 米粒麦 三温糖 上白糖 白ごま(いり) 黒ごま(いり) ごま油 サラダ油	にんじん 長ねぎ にんにく しょうが 切干しいたけ 冬瓜 玉葱	784 kcal 30.6 g	
20	月	○	通常	キャベツ きゅうり	わかめご飯 シシャモの甘露煮 パリパリ油揚げサラダ 豚汁	油揚げ 豚肉 豆腐 白みそ 牛乳 炊き込みわかめ ししゃも	米 米粒麦 でん粉 三温糖 じゃがいも 板こんにやく 白絞油 サラダ油	にんじん キャベツ きゅうり 大根 長ねぎ	810 kcal 29 g	
21	火	○	通常	キャベツ はちみつ	タコチャーハン 卵入り中華コーンスープ まめまめサラダ みたらし団子 夏至 関西：タコ 関東：焼き餅	鶏肉 たこ ベーコン 豚肉 鶏卵 うすら豆 大豆 豆腐 牛乳	米 米粒麦 でん粉 はちみつ 白玉粉 上白糖 サラダ油	にんじん ピーマン しょうが にんにく 玉葱 キャベツ ホールコーン もやし えだまめ	835 kcal 34.1 g	
22	水	定期考査 給食なし								
23	木	定期考査 給食なし								
24	金	○	通常	キャベツ きゅうり	ナン キーマカレー ツナサラダ フルーツヨーグルト 世界の料理：インド ナン キーマカレー	大豆 豚肉 ツナ 牛乳 プレーンヨーグルト	ナン 薄力粉 三温糖 上白糖 白絞油 サラダ油 ごま油	にんじん なす しょうが にんにく 玉葱 セロリ レモン キャベツ きゅうり みかん缶 パイン缶 黄桃缶	815 kcal 32.8 g	
27	月	○	通常		ジャージャー麺 海藻サラダ 青のりポテト まめまめランチ ジャージャー麺	豚肉 大豆 赤みそ 牛乳 海藻ミックス あおのり	蒸し中華めん 上白糖 でん粉 じゃがいも ごま油 サラダ油 白ごま(いり)	にんじん いら しょうが にんにく 干し椎茸 長ねぎ 玉葱 たけのこ キャベツ もやし	812 kcal 30.2 g	
28	火	○	通常		麦ご飯 のりのつくだ煮 揚げ魚入り塩じゃが キャベツの酢醤油 冷凍みかん	まんたい 焼きのり 牛乳	米 米粒麦 でん粉 糸こんにやく じゃがいも 上白糖 三温糖 サラダ油	にんじん さやいんげん しょうが にんにく 玉葱 キャベツ 冷凍みかん	757 kcal 25.7 g	
29	水	○	通常		エビクリームライス 白菜スープ キャロットソースサラダ	ベーコン えび 豚肉 牛乳 生クリーム	米 米粒麦 薄力粉 上白糖 サラダ油	にんじん パセリ ほろれん草 にんにく しょうが 玉葱 白菜 マッシュルーム キャベツ きゅうり ホールコーン	806 kcal 27.5 g	
30	木	○	通常		麦ご飯 豚肉の生姜焼き くるみ和え しめじ・玉ねぎ・にんじんの味噌汁	豚肉 油揚げ 白みそ 牛乳	米 米粒麦 三温糖 くるみ(いり)	にんじん 小松菜 しょうが りんご キャベツ もやし しめじ えのき 玉葱 長ねぎ	825 kcal 32.6 g	

* 食材料の都合により、献立を変更する場合があります。ご了承ください。

* 収穫の状況により、「地産地消の食材」が変更になる場合があります。ご了承ください。

- ・2年生：職場体験のため、29日・30日は給食がありません。
- ・24日(金)の給食は、12:00~12:30です。

