



# 6月 給食カレンダー



日	曜日	牛乳	献立	あか	きいろ	みどい	エネルギー (kcal) たんぱく質 (g)
				血や肉に なる食品	熱や力の元 になる食品	体の調子を 整える食品	
3	月		黒砂糖パン なすのグラタン 田舎風豆スープ メロン	牛乳 牛乳 鶏肉 シュレットチーズ 豚肉 いんげんまめ(白)	薄力粉 有塩バター マカロニ パン粉(乾燥) じゃがいも	なす にんにく しょうが 玉葱 トマト缶詰(ホー ル) にんじん キャベツ パセリ メロン	641 29.3
4	火		<b>6月4日~10日は歯と口の健康週間です!</b> イワシのかば焼き丼 野菜の梅おかか味 みそ汁	牛乳 いわし かつお系削り 油揚げ カットわかめ 赤みそ 白みそ	米 大麦 でんぷん 薄力粉 油 三温糖	しょうが キャベツ こまつな にんじん 練り梅 だいこん ねぎ	602 23.7
5	水		菜めし きんぴら煮 かみかみサラダ	牛乳 炊き込みわかめ 豚肉 さきいか かつお系削り	米 三温糖 じゃがいも 揚げ油 板こんにゃ く 白いりごま	こまつな ごぼう にんじん たけのこ(水煮) ぶな しめじ さやいんげん だいこん きゅうり	624 24.9
6	木		ごはん 豆腐入りさくさくつくね ごま酢あえ 新わかめの味噌汁	牛乳 鶏肉 絹ごし豆腐 たまご 生わかめ 油揚げ 赤みそ 白みそ	米 しらたき 薄力粉 でんぷん 三温糖 白 いりごま 白すりごま	しょうが たけのこ(水煮) れんこん もやし キャ ベツ にんじん こまつな だいこん えのきだけ	625 29.2
7	金		スパゲッティ地中海ソース 海藻サラダ 明日葉ドーナツ	牛乳 ベーコン いか えび くきわか め カットわかめ ロースハム たまご	スパゲティ オリーブ油 有塩バター 薄力粉 三温糖	ししとうがらし にんにく セロリー 玉葱 にんじ ん ぶなしめじ トマト缶詰(ホール) こまつな キャベツ きゅうり あしたば粉末	640 26.8
10	月		磯ごはん ししゃものカレー揚げ おひたし 白玉汁	牛乳 鶏肉 刻み昆布 からぶとししゃ も かつお系削り 絹ごし豆腐	米 三温糖 薄力粉 油 白玉粉	にんじん えだまめ もやし こまつな だいこん 玉葱 キャベツ ねぎ	647 28.2
11	火		ピピンバ なら玉スープ あじさいゼリー	牛乳 豚肉 鶏肉 カットわかめ 絹ご し豆腐 たまご 粉寒天 カルピス	米 三温糖 砂糖	しょうが にんじん たけのこ(水煮) 干し椎茸 こ まつな だいずもやし にんにく 玉葱 ホールコー ン なら ぶどうジュース	606 27.2
12	水		いちごジャムサンド ポトフ にんじんサラダ	牛乳 豚肉 ウィナーソーセージ ま ぐろ缶詰(油漬70g付)	食パン じゃがいも 三温糖 白いりごま	いちごジャム にんじん 玉葱 キャベツ セロリー こまつな ホールコーン らっきょう(甘酢漬)	598 25.1
13	木		ごはん ふりかけ 干草焼き ゆかりあえ 豚汁	牛乳 粉かつお 塩昆布 鶏肉 たまご 豚肉 赤みそ 白みそ 木綿豆腐	米 大麦 三温糖 白いりごま 板こんにゃく じゃがいも	玉葱 にんじん たけのこ(水煮) 干し椎茸 系みつ ば キャベツ きゅうり ゆかり ごぼう だいこん ねぎ	636 29.9
14	金		ポークカレーライス ひと塩野菜 小玉すいか	牛乳 豚肉 レンズまめ(乾)	米 大麦 じゃがいも 有塩バター 薄力粉	にんにく しょうが 玉葱 セロリー にんじん ト マト缶詰(ホール) りんご キャベツ きゅうり 小玉すいか	665 22.5
17	月		ごはん 魚の梅肉焼き からしあえ 豆乳入りみそ汁	牛乳 ぶり 絹ごし豆腐 豆乳 赤みそ	米 大麦 でんぷん 揚げ油 三温糖 じゃが いも	しょうが 練り梅 こまつな もやし にんじん え のきだけ 玉葱	648 29.7
18	火		肉みそうどん 野菜の甘酢かけ コーンチーズ蒸しパン	牛乳 豚肉 鶏肉 赤みそ チーズ	冷凍うどん 三温糖 でんぷん 薄力粉	にんにく しょうが ねぎ 玉葱 にんじん たけの こ(水煮) 干し椎茸 もやし きゅうり だいこん キャベツ ホールコーン	637 26.4
19	水		シナモントースト パプリカサラダ ハンガリアンシチュー	牛乳 豚肉 レンズまめ(乾)	食パン 有塩バター 三温糖 はちみつ じゃ がいも 薄力粉 オリーブ油	セロリー 玉葱 にんじん キャベツ きゅうり 黄 パプリカ 赤パプリカ	595 24.7
20	木		わかめごはん ジャンボぎょうざ かきたま汁	牛乳 炊き込みわかめ 鶏肉 豚肉 カットわかめ 絹ごし豆腐 たまご	米 白いりごま でんぷん ぎょうざの皮 油	にんにく しょうが にんじん ねぎ キャベツ 玉 葱	656 24.8
21	金		たこめし もやしとわかめのあえ物 花麩とそうめんのすまし汁 冷凍みかん <b>夏至メニュー</b>	牛乳 まだこ 油揚げ 刻みのり カッ トわかめ かつお系削り 鶏肉 絹ごし 豆腐	米 大麦 三温糖 白いりごま 花麩 そうめ ん	しょうが にんにく にんじん もやし きゅうり ホールコーン 玉葱 たけのこ(水煮) 葉ねぎ 冷凍 みかん	613 27.4
24	月		ごまあげパン マカロニスープ ほうれんそうサラダ	牛乳 鶏肉 いんげんまめ(白) ベーコ ン	コッパン 油 白すりごま 砂糖 マカロニ 三温糖	玉葱 にんじん セロリー キャベツ ほうれんそう もやし ホールコーン	592 24.5
25	火		元気もりもり丼 もずくのすまし汁 さくらんぼ <b>ワンダフル給食</b>	牛乳 豚肉 とりこ もずく	油 砂糖 白いりごま 米 でんぷん	キャベツ 玉葱 赤パプリカ 黄パプリカ なら に んにく しょうが にんじん こまつな ねぎ さく らんぼ	702 24.6
26	水		じゃこ梅茶漬 大豆としバーの揚げ煮 野菜のおかか和え アップルゼリー <b>6月お誕生日給食</b>	牛乳 ちりめんじゃこ 刻みのり 大豆 (乾) 鶏しバー 白ちくわ かつお系削り 粉寒天	米 大麦 白いりごま でんぷん 砂糖	カリカリ梅(刻み) こねぎ キャベツ こまつな もやし にんじん りんごジュース りんご缶	615 23.2
27	木		ごはん さばのヤンニョムカンジャン 白滝のチャプチェ風 卵スープ	牛乳 まさば 豚肉 生わかめ 絹ごし 豆腐 たまご	米 三温糖 ごま しらたき 白いりごま	しょうが にんにく ねぎ 玉葱 ごぼう にんじん なら えのきだけ	615 29.3
28	金		丹後のまつぶた寿司 かぶと九条ネギの味噌汁 水無月 <b>郷土料理・京都府</b>	牛乳 たまご さば(水煮) 蒸しかまぼ こ 生揚げ 白みそ	米 三温糖 上新粉 薄力粉 白玉粉 でんぷ ん 砂糖 甘納豆	かんぴょう(乾) にんじん 干し椎茸 さやいんげん かぶ(葉) 葉ねぎ	607 22.5

\* 学校行事や食材購入等の都合により、献立を変更する場合があります。

\* エネルギーとたんぱく質は3・4年生の栄養価です。1・2年生は×0.8、5・6年生は×1.2の栄養価です。