



# 6月の献立表



※牛乳は毎日つきます

★19日は「食育の日」です

日	献立名	あかの食品 ちやくになる	きいろの食品 はたらくちから になる	みどりの食品 からだのちようしを ととのえる	アレルギー 表示	栄養基準値 エネルギー 640kcal たんぱく質 24g	今日のひとこと
3日(水)	ごはん		ごはん			617 236	今日の給食で提供するニンフライには小さい骨がついている場合もありますのでよくかんで食べるようにしましょう！
	だいこんのみそしる	油揚げ みそ かつお節 昆布		大根 玉ねぎ ほうれん草 人参			
	ニンフライ	にしん	パン粉(小麦) 小麦粉 水あめ	アセロラ	パン粉(小麦) 小麦粉		
	ひじきのにも	ひじき 油揚げ	砂糖	人参			
4日(木)	わかめうどん	豚肉 豚骨 若布 油揚げ	うどん(小麦)	ほうれん草 人参 長ねぎ	うどん(小麦)	762 280	フレンチドッグはアメリカドッグとも呼ばれています。これは、地域による違いや作る人の好みによって変わっているそうです。
	フレンチドッグ	ソーセージ 卵 乳 大豆	小麦粉 砂糖 でんぷん 油		卵 乳 小麦粉		
	かみかみサラダ	大豆	マヨネーズ	つきこんにゃく 人参			
5日(金)	かみかみビビンバ	豚ひき肉 卵 みそ 豆板醤 大豆 ひじき	ごはん ごま油 砂糖	人参 ほうれん草 もやし	卵 ごま油	657 230	今日の給食で提供するかみかみビビンバには、ひじきとひきわり大豆が入っています。よくかんで食べましょう！
	だいこんのピリからサラダ		ごま油 ラー油	人参 大根	ごま油		
	ピーチゼリー			桃			
8日(月)	ごはん		ごはん			547 220	今日の給食で提供するかみかみ中華スープは、もずくやイカが入っているスープです。
	かみかみちゅうかスープ	もずく イカ 豚肉 鶏ガラ	ごま油	白菜 人参 長ねぎ しょうが	ごま油		
	やきぎょうざ	鶏ひき肉 豚ひき肉 大豆	ごま油 でんぷん ぎょうざの皮(小麦)	キャベツ 玉ねぎ なら	ぎょうざの皮(小麦)		
	キャベツのちゅうかあえ		ごま油 ごま	キャベツ 人参	ごま油 ごま		
9日(火)	こうとうロールパン		黒糖ロールパン		パン(乳、卵、小麦)	571 222	今日の給食で提供するかみかみベジタブルソテーは、つきこんにゃくが入っているオイスターソースを使った炒め物です。
	パンクキンポータージュ	鶏肉 鶏ガラ 牛乳	ルウ(小麦、乳)	かぼちゃ 玉ねぎ	牛乳(小麦、乳)		
	あおのりコロック	青のり 大豆	じゃがいも 砂糖 パン粉(小麦)		パン粉(小麦)		
かみかみベジタブルソテー	ウィンナー	油 ごま油	人参 コーン いんげん つきこんにゃく	ごま油			
10日(水)	ごはん		ごはん			521 232	今日の給食で提供するかみかみみみ汁は、魚のすりみや枝豆で作られているみみ汁です。
	かみかみだんごしる	団子(たら たい いわし) 昆布 かつお節 鶏肉	油 でんぷん 砂糖	枝豆 人参 玉ねぎ 木耳 いんげん 大根 白菜 長ねぎ	団子(たら いわし)		
	あつあげとぶたにくのみそいため	豚肉 厚揚げ みそ		キャベツ しょうが			
	キャベツのうめあえ			キャベツ 梅			
11日(木)	スパゲティミートソース	豚ひき肉 大豆	スパゲティ(小麦) 砂糖 ミートソース(小麦、大豆)	人参 玉ねぎ にんにく しょうが トマト	スパゲティ(小麦) ミートソース(小麦)	617 279	川崎のお店では、スパゲティを鉄板にのせて提供しています。冷めないためにと書かれています。
	わふうポテトサラダ	みそ	じゃがいも マヨネーズ ごま	玉ねぎ 人参	ごま		
	キウイ			キウイ	キウイ		
12日(金)	たけのこいりハヤシライス	豚肉 チーズ	ごはん 油 ルウ(小麦粉)	竹の子 玉ねぎ にんにく 椎茸 しょうが りんご	チーズ(乳) ルウ(小麦粉)	641 218	りんごの一大生産地は、青森県です。りんごは、寒くなるにつれて旬を迎える果物です。
	キャベツとえだまめのサラダ		ごま油	キャベツ 枝豆	ごま油		
	りんご			りんご			
15日(月)	ごはん		ごはん			578 21.1	白菜は、冬に旬を迎える野菜で、中華料理によく使われることが多いです。
	もやしわりわかめスープ	豚肉 豚骨 若布 豆腐	ごま ごま油	もやし 玉ねぎ 人参	ごま油 ごま		
	ミニはるまき	ひじき 豚肉 大豆	油 春雨 砂糖 ごま油 でんぷん 香辛きの皮(小麦)	キャベツ 玉ねぎ 人参 長ねぎ しょうが	香辛きの皮(小麦) 小麦		
	はくさいのごまサラダ		ごま ごま油	白菜 人参 キャベツ	ごま油 ごま		
16日(火)	ココアパン		ココアパン		パン(乳、卵、小麦)	548 250	今日の世界の料理はハンガリーです。給食で提供するグヤーシュ、チルケパブリカーシュはパブリカパウダーを使うトマト味の料理です。
	グヤーシュ	豚肉 鶏ガラ	じゃがいも 油	玉ねぎ にんにく 人参 黄パブリカ トマト パセリ			
	えだまめコロック	乳	じゃがいも パン粉 小麦粉 砂糖 でんぷん 油	枝豆	パン粉 小麦粉 乳		
	チルケパブリカーシュ	鶏肉 ヨーグルト(乳) 生クリーム(乳)	油	玉ねぎ にんにく トマト	ヨーグルト(乳) 生クリーム(乳)		

日	献立名	あかの食品 ちやくになる	きいろの食品 はたらくちから になる	みどりの食品 からだのちようしを ととのえる	アレルギー 表示	栄養基準値 エネルギー 640kcal たんぱく質 24g	今日のひとこと
17日(水)	ごはん		ごはん			559 27.1	結露、けんちん汁はお寺で作られた精進料理だったという風に使われています。
	けんちんじる	豚肉 豆腐 かつお節	じゃがいも	大根 人参 長ねぎ			
	あつやきたまご	卵	砂糖		卵		
	きりぼしだいこんのにも		油 砂糖	切干大根 人参 椎茸			
18日(木)	みそラーメン	豚肉 豚骨 みそだれ(小麦、卵、大豆、乳)	ラーメン(小麦) ごま	キャベツ もやし 人参 玉ねぎ 木耳 にんにく しょうが	ラーメン(小麦) みそだれ(小麦、卵)	512 23.7	メロンには、赤肉と青肉があります。さて、今日のメロンはどちらでしょうか？
	バジルポテト		じゃがいも 油	シーズニングバジル(小麦 大豆)	シーズニングバジル(小麦)		
	メロン			メロン			
★19日(金)	★ちゅうかどん	豚肉 うすら卵	ごはん でんぷん	人参 白菜 玉ねぎ しょうが にんにく	うすら卵	557 20.0	アセロラには、レモンの約34倍ものビタミンCが豊富に含まれています。
★はくさいのからししょうゆあえ			白菜 人参 からし				
★アセロラゼリー			アセロラ				
22日(月)	ごはん		ごはん			511 21.9	チャブチェは、先代が漬けておからす、野菜だけを炒めた料理だったと言われています。そのため、しょうゆに春雨を入れるようになったのは韓国に春巻が伝わってきたからだとされています。
	マーボーどうふ	豆腐 豚ひき肉 鶏レバー 鶏ガラ みそ 豆板醤	砂糖 でんぷん	竹の子 人参 長ねぎ しょうが にんにく			
	チャブチェ	豚肉	春雨 砂糖 ごま油 ごま	もやし 長ねぎ	ごま油 ごま		
	ほうれんそうのナムル		ごま油 ごま	もやし ほうれん草	ごま油 ごま		
23日(火)	ごまロールパン		ごまロールパン		パン(乳、卵、小麦) ごま	571 24.8	今日の給食のキャベツメンチカツは、米粉と大豆で作られているメンチカツです。
	ミネストローネ	鶏肉 鶏ガラ	マカロニ(小麦) じゃがいも パター(乳)	人参 玉ねぎ コーン パセリ にんにく トマト	マカロニ(小麦) パター(乳)		
	ごめごめこのキャベツメンチカツ	鶏肉 豚肉 大豆	砂糖 米粉	玉ねぎ キャベツ しょうが にんにく			
きりぼしだいこんのサラダ	ハム	油 砂糖	切干大根 人参 きゅうり				
24日(水)	ごはん		ごはん			529 23.1	らんげの産地は山形県です。おごうさんだんごしるのおごうさんとは、お緑さんという意味があります。このお緑は出産をしたお緑さんに食べさせる料理として生まれたと言われています。
	おごうさんだんごしる	豚肉 昆布 かつお節 みそ	白玉(大豆)	ごぼう 大根 人参 長ねぎ			
	チキンチキンごぼう	鶏肉	でんぷん 油	ごぼう 枝豆			
	キャベツのピリからしょうゆあえ	豆板醤		キャベツ 人参			
25日(木)	たぬきうどん	鶏肉 鶏ガラ 油揚げ	うどん(小麦) 天かす(小麦)	人参 ほうれん草 長ねぎ	うどん(小麦) 天かす(小麦)	529 26.3	イワシは、魚で書くこと多いという字が使われます。この理由は、魚の鱗が食べられやすいことと関係が深いことから使われるようになったそうです。
	いわしのかんろに	いわし 大豆	水あめ 砂糖 でんぷん		いわし		
	オレンジ			オレンジ			
26日(金)	チキンカレーライス	鶏肉	ごはん じゃがいも 油 ルウ(小麦、乳、ごま、大豆)	玉ねぎ 人参 にんにく しょうが	ルウ(小麦、乳、ごま)	704 20.0	みじん切りの福神漬は、大根、きゅうり、なす、れんこん、なたまめ、しょうが、しそ7種類の野菜が原料です。
	ふくじんづけ			大根 なす きゅうり れんこん しょうが			
	サイダーゼリー		サイダー				
29日(月)	ごはん		ごはん			601 23.0	もやしナムルは、大人気メニューのひとつです。塩とごま油のシンプルな味付けです。
	たまごちゅうかスープ	豚肉 豚骨 卵	ごま油	玉ねぎ 人参 しょうが にんにく	卵		
	あげぎょうざ	鶏肉 魚介エキス(いわし) 大豆粉	ごま 餃子の皮(小麦)	キャベツ 玉ねぎ にんにく しょうが	魚介エキス(いわし) 餃子の皮(小麦) ごま		
	もやしナムル		ごま油 ごま	もやし 人参	ごま油 ごま		
30日(火)	コッペパン		コッペパン		パン(乳、卵、小麦)	545 20.4	コールスローサラダは、古くは代々時代から食べられていました。その後、マヨネーズが普及したことでより人気が高まりました。
	ミートボールスープ	肉団子(大豆) 鶏ガラ		白菜 人参 玉ねぎ ほうれん草 しょうが にんにく			
	ポークコロック	豚肉	パン粉(小麦、大豆) 小麦粉 じゃがいも	たまねぎ	小麦、パン粉(小麦)		
	コールスローサラダ		マヨネーズ	キャベツ 人参 コーン			

\* 献立表は、材料の都合により変更する場合がございますので、御了承ください。