



6月献立予定表



こんげつ こんだてもくひょう
今月の献立目標

は 歯をしょうぶにしよう!

日(曜)	献立名	材料名			野菜の量 (g)	栄養量		ひとくちメモ
		煮の食品	煮の食品	煮の食品		エネルギー (kcal)	食塩相当量 (g)	
		おもにエネルギーのもと	おもに体をつくるもと	おもに体の調子を整えるもと				
1 (月)	キムチチャーハン はなシューマイ もやしのソテー もずくスープ 牛乳	こめ おおむぎ ごまあぶら ごま しゅうまいのかわ でんぷん きびぎとう じゃがいも はるさめ	ぶたにく もずく たまご 牛乳	たまねぎ はくさいキムチ にんじん ねぎ れんこん えのきたけ しょうが もやし	小 137 中 178	600 2.8 761 4.1	<p>◆かみごたえ、カルシウムがいっぱい◆</p> <p>6月の給食には、歯を丈夫にする、かみごたえのある食品、カルシウムを多く含む食品をたくさんとり入れています。ふだんごはんは、1週間に1回をめやすにとり入れています。よくかんで食べるために1週間に2回程度とり入れています。</p> <p>カルちゃんマークのついている日は、カルシウムがたっぷりの献立です。小学校は400mg以上、中学校は470mg以上あります。</p> <div style="border: 1px solid black; padding: 5px; margin: 10px 0;"> <p>カルシウムの摂取基準量</p> <p>小学校4年生 350mg</p> <p>中学校 450mg</p> </div> <p>◆入梅◆</p> <p>11日(木) 梅しらすごはん</p> <p>入梅とは、季節の移り変わりをつかむために設けられた「雑節」の一つです。入梅は、「梅の実が熟し、梅雨に入る頃」を意味しています。農作業をするためには、気象の変化を把握することが大変重要で、昔は、今ほど気象情報が発達していなかったため、めやすの日を設けていたそうです。給食では、梅干しを使った梅しらすごはんを出します。</p> <p>◆日本味めぐりの旅◆</p> <p>30日(火) 埼玉県料理 「ゼリーフライ」</p> <p>ゼリーフライという名前ですが、お菓子のゼリーとはまったく違う食べ物です。ゼリーフライという名前の由来は、小判のような形から「銭フライ」とよばれていたのが変化してゼリーフライになったそうです。じゃがいもとおからを使ったコロッケのような料理で、まわりについているウスターソースが味の特徴です。庶民のおやつとして親しまれてきた料理で、埼玉県の学校給食にも登場するそうです。</p> <div style="border: 1px dashed black; padding: 5px; margin: 10px 0;"> <p>きじゆんりょう しょうがっこう *基準量 (小学校)</p> <p>エネルギー 650キロカロリー 食塩相当量 2.0g未満 野菜の量 100~120g</p> <p>*基準量 (中学校)</p> <p>エネルギー 800キロカロリー 食塩相当量 2.5g未満 野菜の量 120g</p> </div>	
2 (火)	むぎごはん しやものこうみあげ しろりのからしあえ ごもくまめ 牛乳	こめ おおむぎ こむぎこ ごま なたねあぶら きびぎとう	ししゃも あおのり しらすばし だいず なまあげ こんぶ 牛乳	しろり たけのこ ごぼう にんじん こんにやく さやいんげん	小 84 中 109	646 1.8 830 2.2 582		
3 (水)	ごはん わかめのジュージュ じゃがいものうまに きゅうりのすのもの 牛乳	こめ こめあぶら じゃがいも きびぎとう	わかめ しらすばし かつおぶし とりにく ちくわ 牛乳	ねぎ にんじん たまねぎ こんにやく さやいんげん きゅうり	小 111 中 144	622 2.0 797 2.6 617 2.2 787 3.0		
4 (木)	【かわかむ献立・ひろしま給食メニュー】 ちゅうかどんぶり ばんさんすう ひろしまいいこいりこ 牛乳	こめ でんぷん ごまあぶら はるさめ きびぎとう ごま レモンマーレード	ぶたにく いか えび ハム かえりいりこ こんぶ 牛乳	にんじん たけのこ キャベツ たまねぎ チンゲンサイ しめじ しょうが きゅうり	小 167 中 217	622 2.0 797 2.6 617 2.2 787 3.0		
5 (金)	ミートライス ジュリアンスープ カラフルサラダ 牛乳	こめ おおむぎ オリーブあぶら でんぷん きびぎとう さとう こめあぶら	ぶたにく ベーコン ハム 牛乳	にんじん たまねぎ セロリー しめじ トマト にんにく キャベツ レモン ピーマン きゅうり	小 197 中 256	617 2.2 787 3.0		
8 (月)	やきそば にらたまスープ むしパン 牛乳	ちゅうかそば でんぷん ごまあぶら こむぎこ きびぎとう こめあぶら	ぶたにく ちくわ たまご あおのり とうふ だっしふんにゅう 牛乳	もやし キャベツ たまねぎ にんじん ねぎ ほししいたけ たけのこ にら	小 125 中 163	573 2.9 725 3.6		
9 (火)	てりやきレモンフィッシュパーガー コーンスープ ぶどうゼリー-いりフルーツポンチ 牛乳	パン でんぷん なたねあぶら きびぎとう じゃがいも バター こむぎこ	ホキ とりにく なまクリーム かんてん 牛乳	レモン キャベツ コーン たまねぎ パセリ パナナ パインかん みかんかん ももかん ぶどうジュース	小 129 中 168	692 2.5 887 3.6		
10 (水)	ごはん こうやどうふのそぼろに ちぐさあえ さくらんぼ 牛乳	こめ きびぎとう でんぷん こめあぶら	こうやどうふ とりにく かまぼこ たまご 牛乳	たまねぎ にんじん ほししいたけ えだまめ ほうれんそう キャベツ もやし さくらんぼ	小 100 中 130	635 2.1 814 2.6 644 2.5		
11 (木)	【入梅】 うめしらすごはん きりぼしだいこんのたまごやき ごぼうのしぐれに 牛乳	こめ こむぎこ ごまあぶら	しらすばし ぶたにく たまご とりにく なまあげ 牛乳	うめぼし きりぼしだいこん しょうが にんじん ねぎ ごぼう たまねぎ きりこんにやく しめじ	小 112 中 146	824 3.2 620 1.9 797 2.6 589 1.0 753 1.3		
12 (金)	ブルコギどんぶり ワンタンスープ かりぼりサラダ 牛乳	こめ おおむぎ ごまあぶら きびぎとう ごまあぶら ごま ワンタンビー	ぶたにく ベーコン 牛乳	にんにく たまねぎ にんじん にら もやし チンゲンサイ きゅうり だいこん えのきたけ	小 181 中 235	620 1.9 797 2.6		
15 (月)	ごはん にくじゃが さんしょくなます メロン 牛乳	こめ じゃがいも こめあぶら きびぎとう	ぶたにく わかめ 牛乳	にんじん たまねぎ いとこんにやく さやいんげん だいこん こまつな メロン	小 120 中 156	589 1.0 753 1.3		
16 (火)	ターメリックライス さけのムニエル カレーポテト ふわふわスープ 牛乳	こめ おおむぎ オリーブあぶら バター じゃがいも こめあぶら パンこ こむぎこ	さけ とりにく ひよこめ たまご チーズ 牛乳	たまねぎ パセリ にんじん えのきたけ チンゲンサイ	小 46 中 60	656 1.5 841 2.0		
17 (水)	マーボーどんぶり もやしとくわかめのナムル 牛乳	こめ おおむぎ ごまあぶら きびぎとう でんぷん ごま	とうふ ぶたにく みそ くわかめ しらすばし 牛乳	えのきたけ たまねぎ にんじん ねぎ しろねぎ しょうが にんにく もやし	小 94 中 122	600 3.1 768 4.0		
18 (木)	コッペパン ポークビーンズ かみかみサラダ 牛乳	パン じゃがいも オリーブあぶら きびぎとう ごま こめあぶら アーモンド	だいず ぶたにく ハム かえりいりこ 牛乳	たまねぎ にんじん さやいんげん セロリー キャベツ コーン	小 110 中 143	602 2.1 767 3.1		
19 (金)	【食育の日 和食の基本献立】 ごはん さばのしおやき だいこんおろし こまつなだいずのおひたし かきたまじる 牛乳	こめ きびぎとう でんぷん	さば だいず わかめ かつおぶし とうふ たまご 牛乳	だいこん こまつな たまねぎ にんじん えのきたけ みつば	小 102 中 133	648 1.9 830 2.5		
22 (月)	チキンカレーライス シーザーサラダ ヨーグルト 牛乳	こめ おおむぎ こめ オリーブあぶら じゃがいも きびぎとう アーモンド こめあぶら しょうパン	とりにく チーズ ヨーグルト 牛乳	にんにく しょうが たまねぎ にんじん えだまめ パセリ セロリー キャベツ コーン	小 125 中 163	709 2.0 914 2.7		
23 (火)	メロンパントースト トマトとおおじそのスパゲティ ひじきのごまマヨネーズ 牛乳	パン バター きびぎとう こむぎこ スパゲティ オリーブあぶら マヨネーズ ごま	ベーコン ひじき まぐろのみずに 牛乳	トマト たまねぎ あおじそ にんにく レモン こまつな にんじん	小 106 中 138	658 2.2 845 2.9		
24 (水)	コーンライス さかなのカレーパンこやき ブロッコリー やさしいクリームスープ 牛乳	こめ おおむぎ オリーブあぶら マヨネーズ パンこ じゃがいも バター	さわら なまクリーム 牛乳	コーン にんじん たまねぎ パセリ ブロッコリー	小 80 中 104	670 1.6 858 2.0		
25 (木)	ジャージャーめん キャベツのちゅうかあえ おからのきなこドーナツ 牛乳	ちゅうかそば でんぷん ごまあぶら こむぎこ きびぎとう ごま なたねあぶら	ぶたにく みそ わかめ おから たまご きなこ 牛乳	しろねぎ たまねぎ しょうが たけのこ ほししいたけ きゅうり もやし キャベツ にんじん こまつな	小 147 中 191	597 2.4 765 3.4		
26 (金)	ごはん にくどうふ きりぼしだいこんのすのもの にまめ 牛乳	こめ ごま こめあぶら きびぎとう ごまあぶら	ぶたにく とうふ こんぶ しらすばし きんときまめ 牛乳	たまねぎ にんじん しめじ ごぼう しろねぎ いとこんにやく きゅうり きりぼしだいこん	小 125 中 163	643 1.7 820 2.3		
29 (月)	むぎごはん まぐろのふりかけ おやこに ほうれんそうのいそあえ 牛乳	こめ おおむぎ きびぎとう ごま じゃがいも こめあぶら マヨネーズ	まぐろのみずに とりにく たまご のり 牛乳	パセリ にんじん たまねぎ ねぎ ほうれんそう もやし しめじ	小 125 中 163	640 1.7 821 2.4		
30 (火)	【日本味めぐりの旅】 埼玉県 ごはん ゼリーフライ ゆでキャベツ みそじる れいとみかん 牛乳	こめ じゃがいも こめあぶら でんぷん なたねあぶら こめこ	おから とうふ あぶらあげ みそ 牛乳	にんじん たまねぎ しろねぎ キャベツ えのきたけ ねぎ みかん	小 71 中 92	640 1.9 825 2.5		

*都合により献立内容を変更する場合があります。

