

6月予定献立表

日	曜日	主食	牛乳	主菜・副菜・汁物・デザート	(黄色) 熱や力のもと		(赤) 血や肉のもと		(緑) 体の調子を整える	
					穀類・芋類 砂糖類	油脂類	魚・肉・卵 豆・豆製品	乳製品 小魚 海藻	緑黄色 野菜	淡色野菜 果物
3	月	ドライカレー	○	フレンチサラダ フルーツ牛乳寒 牛乳の日	米 麦 薄力粉 砂糖	サラダ油	豚肉 大豆 ツナ	牛乳 粉寒天	にんじん 青ピーマン さやいんげん	にんにくしょうが セロリー 玉葱 コーン キャベツ きゅうり レモン汁 パイン缶 蜜柑缶
4	火	ぶどうパン	○	ししゃものエスカベッシュ ジャーマンポテト 虫歯予防デー かき卵汁	ぶどうパン 薄力粉 砂糖 じゃがいも	大豆油 サラダ油	ベーコン 鶏肉 たまご	牛乳 ししゃも	赤ピーマン にんじん ほうれんそう	黄ピーマン きゅうり 玉葱 コーン レモン汁 にんにく
5	水	うま煮丼	○	丘ひじきとひじきのサラダ じゃが芋のみそ汁	米 麦 こんにゃく 砂糖 じゃがいも	サラダ油 ごま油	鶏肉 生揚げ 油揚げ みそ 花かつお	牛乳 ひじき	にんじん おかひじき ほうれんそう	だいこん ごぼう しょうが きゅうり キャベツ えのきたけ 玉葱 しめじ
6	木	ご飯	○	酢豚 もやしのナムル サンラータン	米 なたね粉 じゃがいも 砂糖	大豆油 サラダ油 ごま油	豚肉 生揚げ 豆腐 たまご	牛乳	にんじん 青ピーマン さやいんげん とうがらし ほうれんそう	しょうが 玉葱 たけのこ 椎茸 パイン缶 もやし きゅうり にんにく だいこん きくらげ
7	金	ハチミツレモン トースト	○	ポトフ สปาゲティソテー あじさいゼリー	食パン はちみつ じゃがいも マカロニ カルビス 砂糖	バター サラダ油	豚肉 ウィンナー ベーコン	牛乳 粉寒天 アガー	かぶ葉 にんじん さやいんげん	レモン汁 かぶ 玉葱 キャベツ ぶどうジュース
10	月	ご飯	○	いわしの蒲焼き 野菜の梅和え みそけんちん汁 入梅	米 かたくり粉 砂糖 こんにゃく	大豆油 ごま油	いわし 系割り 鶏肉 豆腐 みそ 花かつお	牛乳	こまつな にんじん	しょうが キャベツ 梅 ごぼう 椎茸 ねぎ だいこん
11	火	チャーハン	○	中華サラダ トックスープ	米 砂糖 トック かたくり粉	サラダ油 ごま油 ごま	豚肉 たまご なると 鶏肉	牛乳 わかめ	にんじん エノタマ ほうれんそう さやいんげん	玉葱 ねぎ キャベツ きゅうり はくさい
12	水	コッペパン	○	お魚バーグオーロラソース 粉吹芋 オニオンスープ	コッペパン パン粉 じゃがいも	卵不使用マヨ ネーズ サラダ油	魚切り身 豚肉 豆乳 みそ ベーコン	牛乳 あおのり	にんじん ほうれんそう	玉葱 しめじ しょうが コーン
13	木	枝豆と梅の 混ぜご飯	○	豆腐のカレー煮 明日葉とツナの炒め物 くだもの	米 砂糖 かたくり粉	サラダ油 ごま	豆腐 豚肉 ツナ	牛乳	こまつな にんじん あしたば	梅 えだまめ にんにくしょうが 玉葱 きくらげ キャベツ
14	金	ご飯	○	コチュジャン肉じゃが 厚揚げのみそ汁	米 じゃがいも こんにゃく 砂糖	サラダ油	鶏肉 生揚げ みそ 花かつお	牛乳	にんじん さやいんげん ほうれんそう	にんにくしょうが 玉葱 椎茸 ねぎ だいこん
17	月	じゃじゃ麺	○	ツナポテトサラダ 郷土料理 ～岩手県～ 中華スープ	うどん 砂糖 じゃがいも かたくり粉	ごま油 ごま 卵不使用マヨ ネーズ	豚肉 みそ ツナ たまご 豆腐	牛乳	にんじん チンゲンツアイ	きゅうり もやし 玉葱 椎茸 ねぎ しょうが たけのこ
18	火	コッペパン	○	シェパーズパイ スコッチブロス ベーコンと野菜のソテー	コッペパン じゃがいも 砂糖 麦	バター サラダ油 オリーブ油	豚肉 ベーコン 鶏肉	牛乳 チーズ	にんじん さやいんげん	にんにく 玉葱 キャベツ コーン セロリー
19	水	ご飯	○	金目の塩焼き 明日葉のごま和え 具沢山味噌汁 食育の日	米 砂糖 じゃがいも かたくり粉	ごま	さんめだい 豆腐 油揚げ 花かつお	牛乳	あしたば にんじん ほうれんそう	キャベツ だいこん 椎茸 ねぎ
20	木	カレーピラフ	○	かぼちゃのマヨネーズ焼き オニオンドレッシングサラダ トマトスープ	米 砂糖 じゃがいも	サラダ油 卵不使用マヨ ネーズ オリーブ油	鶏肉	牛乳 チーズ	にんじん かぼちゃ トマト	玉葱 コーン マッシュルーム キャベツ きゅうり セロリー にんにく
21	金	たこめし	○	厚揚げとじゃが芋のみそ煮 すまし汁 プリン 夏至	米 こんにゃく 砂糖 じゃがいも	サラダ油	油揚げ たこ 生揚げ 鶏肉 焼き竹輪 みそ 花かつお 豆腐	牛乳 わかめ	にんじん さやいんげん	しょうが だいこん 椎茸 ねぎ
24	月	新生姜ご飯	○	鮭の梅みそ焼き ひじきの炒め煮 吉野汁	米 砂糖 こんにゃく かたくり粉	ごま 卵不使用マヨ ネーズ サラダ油	油揚げ 鮭 みそ 鶏肉 大豆 花かつお	牛乳 ひじき	にんじん さやいんげん かぶ葉 ほうれんそう	新しょうが 梅 かぶ ねぎ 椎茸
25	火	黒パン	○	マカロニグラタン 野菜ソテー ズッキーニのスープ	黒パン マカロニ パン粉 薄力粉	サラダ油 オリーブ油	鶏肉	牛乳 チーズ	にんじん ほうれんそう トマト さやいんげん	玉葱 キャベツ コーン スズキニ にんにく
26	水	明日葉ご飯	○	イカと大根の煮物 あんかけ汁	米 こんにゃく 砂糖 うどん かたくり粉	サラダ油	生揚げ 鶏肉 いか 花かつお	さくらえび 牛乳	あしたば にんじん さやいんげん ほうれんそう	だいこん しょうが 椎茸 はくさい ねぎ
27	木	チーズサンド	○	ポークビーンズ カラフルソテー	食パン じゃがいも 砂糖	サラダ油	大豆 豚肉 ベーコン	チーズ 牛乳	にんじん 青ピーマン 赤ピーマン	にんにく セロリー 玉葱 キャベツ 黄ピーマン コーン
28	金	ゆかりご飯	○	春巻き 伴三系 ニラ卵スープ くだもの	米 春巻きの皮 しらたき かたくり粉 薄力粉 はるさめ 砂糖	ごま油 大豆油	豚肉 ハム 鶏肉 豆腐 たまご	牛乳	ゆかり にんじん にら	たけのこ 椎茸 ねぎ もやし

※給食欠食届についてのお知らせ

連続5日以上欠席する場合には、欠食届の提出にご協力をお願いします。

6日以上前に提出していただく必要がありますので、分かった時点で早めにご連絡ください。

※ポップ体で記入されている食材は、神津島産の食材を使用する予定です。

その他の食材も仕入れ状況によっては神津島産の食材を使用する場合があります。

※都合により、献立を変更する場合がありますので、ご了承ください。

1回平均摂取量	エネルギー kcal	たんぱく質 g	脂質 g
小学校中学年	612	26.7	20.8
中学生	760	31.5	25.3

クイズのこたえ

Q1③ Q2① Q3②