

6月給食だより

日 曜 日	昼食	主な材料と体内での働き				おやつ(午後)	
		主にからだをつくるもの	主にからだの調子を整えるもの	主に熱や力のもとになるもの	その他	献立	材料
1 土	わふうあんかけどん さつまいものうまに みそしる ぶる一つ (ばいん)	大豆 とうふ・あかみそ・しろみそ	わかめ ばいんかん	こめ・あぶら・さとう さつまいも・さとう	だし・しょうゆ・みりん しょうゆ・りょうりしゆ・だし だし	ぶりかけおにぎり ぎゅうにゅう	こめ かつおぶし ぎゅうにゅう
3 月	〈おたんじょうびかい〉 かぼちゃころっけ ちきんとぎやべつのはらだ わかめごはん すーぶ おたんじょうびかい	かぼちゃひきにくら ちきんふれーく たまご	きやべつ・にんじん・ぶろっこりー わかめごはんのもと ぶくら・はくさい ばいんかん	あぶら あぶら・さとう こめ	ちゅうのうそーず しょうゆ・す こんそめ ペーさんくばうだー	びーちぜりー ぎゅうにゅう	くーせりーのもと はくとうかん ぎゅうにゅう
4 火	しろうさかなのたるたるやき こんぶいりちー むぎいりごはん みそしる ぶる一つ (みかん)	ほき あぶらあげ あかみそ・しろみそ	たまねぎ・どらいぼせわ ほそぎりんぼ・きりぼしだいこん・にんじん ほうれんそう・たまねぎ みかんかん	こむぎこ・あぶら・まよねーず つぎこんにやく・あぶら・さとう こめ・おしむぎ	しお しょうゆ・みりん・だし だし	らすく ぎゅうにゅう	しょうばん・あぶら さとう ぎゅうにゅう
5 水	ちゃんぽん あげしゅうまい ぶる一つ (ばなな) ぎゅうにゅう	ぶたにく・さつまあげ 肉しゅうまい ぎゅうにゅう	たまねぎ・にんじん・もやし・きやべつ・さやえんどう ばなな	らーめん・あぶら あぶら	しお・とりがらすーぶ・とんこつらーめんすーぶ	さつまいもおにぎり	こめ・さつまいも しお
6 木	とりにくのれもんぶうみやき だいこんのおかからだ ごはん みそしる ぶる一つ (おれんじ)	とりにく かつおぶし あぶらあげ・あかみそ・しろみそ	れもんかじゅう だいこん・ぶろっこりー・にんじん きやべつ おれんじ	さとう あぶら・さとう こめ	しょうゆ・みりん・りょうりしゆ しょうゆ・す だし	あおなおにぎり ぎゅうにゅう	こめ なめしのちと ぎゅうにゅう
7 金	まーぼーどろどん さんしょくなむち すーぶ ぶる一つ (ばいん)	とうふ・ぶたひきにく・あかみそ	しょうが・にんにく・たまねぎ・しいたけ もやし・ほうれんそう・にんじん・にんにく わかめ・はくさい ばいんかん	こめ・あぶら・さとう・でんぶん しろこま・さとう・ごまあぶら	しょうゆ・りょうりしゆ・とりがらすーぶ・しお しょうゆ・しお とりがらすーぶ	しおちんすこう ぎゅうにゅう	こむぎこ・あぶら さとう・しお ぎゅうにゅう
8 土	こもくろどん さといものこまねーすあえ ぶる一つ (おうとう)	ぶたにく・あぶらあげ	にんじん・こまつな・たまねぎ・だしこんぶ えだまめ おうとうかん	うどん さといも・まよねーす・しろこま	だし・しょうゆ・みりん・しお	しらすごまおにぎり ぎゅうにゅう	こめ・しらす しろこま・しょうゆ ぎゅうにゅう
10 月	あじのあまからやき おくらのはなとうあえ ごはん どんじる ぶる一つ (みかん)	あじ なとう ぶたにく・あかみそ・しろみそ	おくら・きゅうり だいこん・ごぼう・にんじん・あおなぎ みかんかん	さとう・あぶら こめ さといも	しょうゆ・りょうりしゆ しょうゆ だし	こんぶおにぎり ぎゅうにゅう	こめ しおこんぶ ぎゅうにゅう
11 火	とりにくのれもんぶうみやき きりぼしだいこんたいていすのもの ごはん すましじる ぶる一つ (おうとう)	とりにく・しろみそ だいていす	きりぼしだいこん・えだまめ・にんじん たまねぎ・ほうれんそう おうとうかん	さとう・あぶら つぎこんにやく・あぶら・さとう こめ	みりん・りょうりしゆ しょうゆ・りょうりしゆ・だし だし・しょうゆ・しお	やきそば ぎゅうにゅう	やきそばめん・にんじん・きやべつ・あぶら しょうゆ・す・かつおぶし・おろし ぎゅうにゅう
12 水	ぶたにくのしよくごまいため まからにさらだ ごはん みそしる ぶる一つ (おれんじ)	ぶたにく とうふ・あかみそ・しろみそ	たまねぎ・もやし・にんじん・きやべつ・しめじ きゅうり・にんじん あおなぎ おれんじ	あぶら・さとう・しろこま・くろこま まからに・おりーあぶら・まよねーす こめ	しょうゆ・りょうりしゆ・みりん だし	つなびらおにぎり ぎゅうにゅう	こめ・こんそめ・しお かつおぶし・にんじん・あぶら ぎゅうにゅう
13 木	かれーらいす やさいさらだ すーぶ ぶる一つ (はくとう)	とりにく	たまねぎ・にんじん きやべつ・こーん・きゅうり・にんじん わかめ・もやし はくとうかん	こめ・おしむぎ・じゃがいも・あぶら・さとう さとう・おりーあぶら	かれーふれーく・とまとけちやっぶ ちゅうのうそーず こんそめ	はきまーとーず ぎゅうにゅう	しょうばん・まーがりん・しろこま くろこま・くらんぱーとう ぎゅうにゅう
14 金	けんちんうどん こまつなのしらすあえ ぶる一つ (ばなな) ぎゅうにゅう	とりにく・あぶらあげ しらす ぎゅうにゅう	だいにん・ごぼう・にんじん・あおなぎ・だしこんぶ こまつな・もやし・にんじん ばなな	うどん・さといも	だし・しょうゆ・みりん・しお しょうゆ	おかかおにぎり	こめ・かつおぶし しょうゆ
15 土	ぶたにくのおいすたーそーずどん もやしときゅうりのおひだし みそしる ぶる一つ (ばいん)	ぶたにく さつまあげ・かつおぶし あぶらあげ・あかみそ・しろみそ	たまねぎ・にんじん・ちんげんさい もやし・きゅうり ちんげんさい ばいんかん	こめ・おしむぎ・でんぶん・あぶら	おいすたーそーず・しょうゆ・りょうりしゆ しょうゆ だし	きなこおにぎり ぎゅうにゅう	こめ・きなこ しお ぎゅうにゅう
17 月	とうふはんぱーく つなじゃが ごはん みそしる ぶる一つ (おうとう)	とうふやさいはんぱーく かつおぶし あかみそ・しろみそ	にんじん・さやいんげん ほうれんそう おうとうかん	あぶら じゃがいも・さとう こめ おつゆふ	とまとけちやっぶ・ちゅうのうそーず しょうゆ・りょうりしゆ・だし だし	ちんすこう ぎゅうにゅう	こむぎこ・さとう しお・あぶら ぎゅうにゅう
18 火	はむかつ こーんすろーさらだ はん すーぶ ぶる一つ (ばなな) ぎゅうにゅう	はむかつ かつおぶし はくさい・しめじ ばなな	きやべつ・きゅうり・にんじん・こーん あぶら まよねーす しょうばん	あぶら まよねーす しょうばん	こんそめ	ゆかりおにぎり	こめ ゆかり
19 水	さほのおやき ほうれんそうのこまあえ むぎいりごはん みそしる ぶる一つ (みかん)	さほ あかみそ・しろみそ	ほうれんそう・もやし・にんじん あおなぎ みかんかん	あぶら しろこま・さとう こめ・おしむぎ さつまいも	しお しょうゆ だし	ひじきごはん ぎゅうにゅう	こめ・あぶらあげ・にんじん・ひじき しょうゆ・みりん・りょうりしゆ・だし ぎゅうにゅう
20 木	あつあげとぶたにくのみそいため はてとさらだ ごはん すましじる ぶる一つ (おれんじ)	あつあげ・ぶたにく・あかみそ	たまねぎ・にんじん・しめじ・きやべつ・にんにく・しょうが こーん・きゅうり・にんじん わかめ・だいこん おれんじ	あぶら・さとう・でんぶん じゃがいも・まよねーす こめ	りょうりしゆ・しょうゆ・とりがらすーぶ しお だし・しょうゆ・しお	きなこくりーむさんど ぎゅうにゅう	しょうばん・きなこ すきむろく・さとう ぎゅうにゅう
21 金	まぐろふらい こまつなのなとうあえ ごはん みそけんちんじる ぶる一つ (ばいん)	まぐろかつ なとう とうふ・あかみそ・しろみそ	こまつな・にんじん だいこん・にんじん・しめじ・あおなぎ ばいんかん	あぶら こめ	しょうゆ だし	やきおにぎり ぎゅうにゅう	こめ・あぶら しょうゆ・みりん ぎゅうにゅう
22 土	こもくちやーはん ちんげんさいのちゅうかあえ すーぶ ぶる一つ (みかん)	ぶたひきにく とうふ	たまねぎ・にんじん・えだまめ・こーん もやし・ちんげんさい・にんじん わかめ みかんかん	こめ・ごまあぶら ごまあぶら	とりがらすーぶ・しお しょうゆ とりがらすーぶ・しょうゆ	ばいんよーぐると ぎゅうにゅう	ばいんかん・よーぐると さとう ぎゅうにゅう
24 月	すはけていなぼりたん ぐりーんさらだ すーぶ ぶる一つ (はくとう)	ういんなー	たまねぎ・にんじん・しめじ きやべつ・えだまめ・きゅうり えのきだけ・ほうれんそう はくとうかん	すはけてい・あぶら あぶら・さとう	しお・とまとけちやっぶ・こんそめ しょうゆ・す こんそめ	わかめおにぎり ぎゅうにゅう	こめ わかめごはんのもと ぎゅうにゅう
25 火	とりにくのしおこじやき ひじききんぴら ごはん みそしる ぶる一つ (みかん)	とりにく あかみそ・しろみそ	ごぼう・にんじん・ひじき ほうれんそう みかんかん	あぶら つぎこんにやく・さとう こめ さつまいも	しおこじ しょうゆ・りょうりしゆ・だし だし	ゆうやけごはん ぎゅうにゅう	こめ・にんじん・しょうゆ みりん・りょうりしゆ・だし ぎゅうにゅう
26 水	〈ちつきーにんじんのひ〉 ぶたどん きやべつのおかかあえ みそしる ぶる一つ (おれんじ)	ぶたにく ちくわ・かつおぶし あぶらあげ・あかみそ・しろみそ	にんじん・たまねぎ きやべつ・にんじん もやし おれんじ	こめ・おしむぎ・さとう・でんぶん さとう・しお だし	だし・しょうゆ・みりん・りょうりしゆ しょうゆ だし	れもんしゅがーとーず ぎゅうにゅう	しょうばん・まーがりん さとう・れもんかじゅう ぎゅうにゅう
27 木	とりにくたいていのみそうどん こまつなのいそあえ ぶる一つ (ばなな) ぎゅうにゅう	とりにく・あかみそ・しろみそ ちくわ	だいこん・にんじん・あおなぎ・だしこんぶ もやし・こまつな・にんじん・のり ばなな	うどん	だし・みりん・しょうゆ しょうゆ	えだまめおにぎり	こめ・えだまめ しお
28 金	はやしらいす こーんさらだ すーぶ ぶる一つ (はくとう)	ぶたにく	たまねぎ・にんじん・しめじ こーん・ぶろっこりー・きやべつ・れもんかじゅう おくら はくとうかん	こめ・おしむぎ・あぶら さとう・おりーあぶら じゃがいも	はやしふれーく・とまとけちやっぶ さとう・しょうゆ こんそめ	そらとひすけつと ぎゅうにゅう	こむぎこ・ペーさんくばうだー・すきむろく さとう・よーぐると・まーがりん ぎゅうにゅう
29 土	やきうどん もやしのこますあえ みそしる ぶる一つ (おうとう)	ぶたにく・かつおぶし とうふ・あかみそ・しろみそ	きやべつ・たまねぎ・にんじん・だしこんぶ ほうれんそう・もやし・にんじん わかめ おうとうかん	うどん・あぶら さとう・しろこま	しょうゆ す・しょうゆ だし	こましおおにぎり ぎゅうにゅう	こめ・くろこま しお ぎゅうにゅう

栄養価の平均 エネルギー (工) 583kcal たんぱく質 (た) 21.0g 脂質 (脂) 16.1g カルシウム (Ca) 226mg 食塩相当量 (食塩) 2.0g

★献立の一部を変更することもありますので、ご了承下さい。