

日付 曜日	献立名 ●=主食 ○=おかずなど	牛乳	使われている食品と体内での主な働き					
			主に体をつくる		主に体の調子を整える		主にエネルギーになる	
			1群	2群	3群	4群	5群	6群
1 (火)	●しょくパン ○りんごジャム ○ささみチーズカツ ○コーンサラダ ○ポトフ	☆	卵 とり ハム	ぎゅうにゅう	にんじん	キャベツ たまねぎ きゅうり コーン しめじ セロリー	しょくパン さとう じゃがいも りんごジャム	あぶら
2 (水)	●むぎごはん ○ぶたにくとやさいのみそに ○ちくさやき ○ブロッコリーのおかかあえ	☆	ちくさやき ぶたにく みそ てんぷら かつおぶし	ぎゅうにゅう こんぶ	ブロッコリー にんじん	たけのこ こんにゃく	こめ おしむぎ じゃがいも さとう きょうかまい	あぶら
3 (木)	●キャロットパン ○タンドリーチキン ○ごぼうサラダ ○ゴロっとやさいスープ	☆	とり ウィンナー ハム	ぎゅうにゅう ヨーグルト	にんじん いんげん	たまねぎ きゅうり だいこん ごぼう コーン しいたけ しょうが にんにく	キャロットパン じゃがいも さとう	マヨネーズ ごま
4 (金)	●むぎごはん ○さけのしおやき ○れんこんのきんぴら ○ぐだくさんみそしる	☆	さけ みそ あつあげ ぶたにく てんぷら	ぎゅうにゅう わかめ	にんじん ねぎ いんげん	たまねぎ れんこん こんにゃく しめじ	こめ おしむぎ きょうかまい さとう	ごま オリーブゆ
7 (月)	●ごはん ○だいずといりこのカミカミあげ ○いりどり ○かぼすあえ	☆	だいず とり てんぷら	ぎゅうにゅう しらすほし こんぶ	にんじん いんげん	たけのこ こんにゃく キャベツ きゅうり ごぼう れんこん かぼすかじゅう しいたけ	こめ てんぷら きょうかまい さとう	あぶら
8 (火)	●テーブルロール ○アスパラ入りスパゲティ ○りんごとくるみのサラダ ○ヨーグルト	☆	ベーコン	ぎゅうにゅう ヨーグルト	にんじん グリーンアスパラ	キャベツ きゅうり たまねぎ りんご しめじ コーン にんにく	テーブルロール スパゲティ さとう	あぶら
9 (水)	●むぎごはん ○チキンチキンごぼう ○そくせきづけ ○かきたまじる	☆	とり とうふ たまご	ぎゅうにゅう こんぶ わかめ	にんじん ねぎ	キャベツ ごぼう きゅうり エノキ	こめ てんぷら おしむぎ きょうかまい さとう	あぶら ごま
10 (木)	●ソフトフランスパン ○ハンバーグラタトゥユソース ○コールスローサラダ ○やさいスープ	☆	ハンバーグ ベーコン ハム	ぎゅうにゅう チーズ	トマト にんじん	キャベツ たまねぎ きゅうり コーン ズッキーニ きピーマン あかピーマン	ソフトフランス じゃがいも さとう	マヨネーズ オリーブゆ
11 (金)	●むぎごはん ○いわしのうめに ○ほうれんそうのごまあえ ○けんちんじる ○あじさいゼリー	☆	いわしのうめ に とうふ とり ちくわ	ぎゅうにゅう	ほうれんそう にんじん ねぎ	もやし キャベツ だいこん ごぼう しいたけ	こめ さといち おしむぎ さとう てんぷら セリー きょうかまい	ごま オリーブゆ
14 (月)	●むぎごはん ○チンジャオロースー ○ちゅうかサラダ ○マロニースープ	☆	ぎゅうにく えび ハム とり たまご	ぎゅうにゅう	あおピーマン こまつな にんじん	たまねぎ きゅうり もやし たけのこ にんにく	こめ マロニー おしむぎ さとう てんぷら きょうかまい	ごまゆ あぶら
15 (火)	●けんさんむぎしょくパン ○いちじくジャム ○きつねうどん ○ツナ・ビーンズサラダ	☆	あぶらあげ とり だいま ツナ かまぼこ	ぎゅうにゅう わかめ	にんじん ねぎ	キャベツ きゅうり たまねぎ	うどん さとう しょくパン いちじくジャム	マヨネーズ
16 (水)	●ごはん ○はかたいちばんどりのおやこどんのぐ ○とうふとじゃこのサラダ ○フルーツムース	☆	とり とうふ たまご てんぷら	ぎゅうにゅう フルーツムース しらすほし	にんじん ねぎ あかピーマン グリーンアスパラ	たまねぎ キャベツ きゅうり しいたけ	こめ さとう きょうかまい	ドレッシング オリーブゆ
17 (木)	●こめこパン ○クラムチャウダー ○ほうれんそうときのこのソテー ○アーモンドカル	☆	あさり とり ベーコン	ぎゅうにゅう チーズ なまクリーム	ほうれんそう にんじん	たまねぎ もやし マッシュルーム エノキ エリンギ グリンピース	こめこパン じゃがいも はくりきこ	アーモンドカル あぶら バター オリーブゆ
18 (金)	●むぎごはん ○キスフライ ○いそべあえ ○ぶたじる	☆	キスフライ あつあげ みそ ぶたにく	ぎゅうにゅう のり	ほうれんそう にんじん ねぎ	だいこん もやし こんにゃく	こめ さといち おしむぎ きょうかまい さとう	あぶら
21 (月)	●にらそぼろどん ○きゅうりとちくわのすのもの ○こまつなのスープ	☆	ぶたにく ベーコン ちくわ	ぎゅうにゅう しらすほし	にら こまつな にんじん	たまねぎ きゅうり キャベツ しめじ しょうが	こめ おしむぎ きょうかまい さとう	ごま
22 (火)	●こくとうパン ○やきビーフン ○ハムとだいこんのサラダ ○やきぎょうざ	☆	ギョウザ ぶたにく いか かまぼこ てんぷら ハム	ぎゅうにゅう	にんじん ねぎ	キャベツ たまねぎ だいこん もやし きゅうり しいたけ レモンかじゅう	こくとうパン ビーフン さとう	オリーブゆ
23 (水)	●ごはん ○ぶたのかくに ○ゴーヤチャンプルー ○もずくじる ○れいとうパイン	☆	ぶたにく とうふ たまご かまぼこ ハム かつおぶし	ぎゅうにゅう もずく	にがうり にんじん ねぎ	パイン もやし キャベツ エノキ しいたけ しょうが	こめ さとう きょうかまい	オリーブゆ
24 (木)	●くるみパン ○とりにくのパンこやき ○キャベツとじゃがいものサラダ ○ビーンズミネストローネ	☆	とり ミックスビーンズ ベーコン	ぎゅうにゅう チーズ	トマト にんじん きピーマン	たまねぎ キャベツ セロリー にんにく レモンかじゅう	くるみパン じゃがいも パンこ	ドレッシング バター オリーブゆ
25 (金)	●パエリア ○スペインふうオムレツ ○ハムのマリネ ○コシードふうスープ	☆	オムレツ えび かいほしら いか あさり ウィンナー ハム とり レンズマメ	ぎゅうにゅう	にんじん あおピーマン あかピーマン	きゅうり たまねぎ にんにく キャベツ レモンかじゅう マッシュルーム しめじ	こめ さとう じゃがいも きょうかまい	あぶら バター オリーブゆ
28 (月)	●ごはん ○ポークカレー ○ぶくじんづけ ○ヨーグルトあえ	☆	ぶたにく とうにゅう	ぎゅうにゅう ヨーグルト	にんじん	たまねぎ りんご パイン ぶくじんづけ みかん おうとう グリンピース	こめ きょうかまい じゃがいも	オリーブゆ
29 (火)	●コッペパン ○チョコブラック&ホワイト ○スコッチエッグ○カリカリベーコンサラダ ○レタススープ	☆	スコッチエッグ ベーコン ウィンナー	ぎゅうにゅう	ほうれんそう きピーマン にんじん	もやし レタス たまねぎ しいたけ レモンかじゅう	コッペパン じゃがいも チョコ さとう	ごま あぶら
30 (水)	●むぎごはん ○タッカルビ ○さんしょくナムル ○わかめスープ	☆	とり えび みそ	ぎゅうにゅう わかめ	にんじん あおピーマン	キャベツ たまねぎ もやし きゅうり エノキ しろねぎ しょうが にんにく	こめ トック おしむぎ きょうかまい さとう	ごま ごまあぶら

今月の
給食に
ついて

4~10日 歯と口の健康週間

11日 入梅

23日 郷土料理献立【沖縄県】

25日 世界の料理献立【スペイン】

28日 ラッキーにんじん

おしらせ

給食費の納入について、ご協力をお願いします。
給食費の口座振替日は、**6月25日**です。