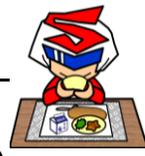




# 6月の給食献立予定表



日曜	献立名	材料と分量 (g) ※ 分量と栄養量は小学3~4年生1人当りの量です (廃棄量を除いた分量です)	栄養量		
			エネルギー (キロカロリー)	たんぱく質 (グラム)	食塩相当量 (グラム)
2月	ジェノベーゼスパゲッティ	スパゲッティ50, 鶏むね肉30, 玉ねぎ60, にんじん15, エリンギ8, ぶなしめじ8, にんにく少々 サラダ油0.5, 無塩コンソメ1, 塩少々, こしょう少々, 白ワイン1, バジルソース10, 寒天0.6	555	25.5	1.7
	牛乳	牛乳206			
	ツナポテトサラダ	まぐろ10, 大豆10, じゃがいも35, きゅうり10, ホールコーン5, サラダ油1, 酢2, 塩少々, こしょう少々			
	メロンゼリー	メロンゼリー40			
3火	ご飯	ご飯90	633	27.3	1.8
	牛乳	牛乳206			
	いわしの蒲焼き	いわし30, 大豆油3, しょうが0.8, 砂糖1, しょうゆ2, みりん1, 酒1, 水2			
	磯香和え	緑豆もやし25, 小松菜20, にんじん5, しょうゆ2.5, 焼きのり少々			
沢煮椀	豚肉20, 凍り豆腐5, 油揚げ4, 大根20, 長ねぎ15, ごぼう10, にんじん5, 干しいたけ0.7, しょうゆ1.5 塩0.5, こしょう少々, だしパック3.5				
4水	ご飯	ご飯90	644	25.2	1.5
	牛乳	牛乳206			
	親子煮	鶏むね肉25, 卵25, じゃがいも70, 玉ねぎ50, にんじん15, ごぼう8, 枝豆5, 干しいたけ1, 砂糖2 しょうゆ5, みりん1, サラダ油1			
	しょうがあえ	キャベツ30, 小松菜20, にんじん5, しょうが1, しょうゆ2.5			
5木	ご飯	ご飯90	618	24.7	1.7
	牛乳	牛乳206			
	ハッシュドポーク	豚肉40, 玉ねぎ40, にんじん15, ぶなしめじ10, 枝豆5, にんにく0.5, サラダ油1, 赤ワイン2 デミグラスソース35, トマトピューレー7, ウスターソース2, チキンがらスープ4, 塩0.6, こしょう少々 米粉2.5			
	こんにゃくサラダ	こんにゃく15, キャベツ20, 小松菜20, にんじん5, サラダ油1, 酢1.3, しょうゆ1, 砂糖0.7, 塩少々			
6金	ご飯	ご飯90	624	28.0	2.0
	牛乳	牛乳206			
	ピピンバ	豚肉50, 切干し大根3, にんにく少々, サラダ油1, 砂糖1, しょうゆ5, 緑豆もやし30, 小松菜20, ごま油1			
	わかめスープ	豆腐20, 油揚げ5, わかめ1, 春雨5, キャベツ15, 長ねぎ15, にんじん10, しょうゆ2, 塩少々, こしょう少々, でん粉1.2, チキンがらスープ7.5			
9月	コッペパン	コッペパン50	570	23.7	2.4
	牛乳	牛乳206			
	白身魚フライ	たらフライ40, 大豆油4			
	カリカリ大豆サラダ	大豆2, キャベツ30, 緑豆もやし15, にんじん5, サラダ油1.5, 酢1.5, しょうゆ2, 塩少々, こしょう少々			
	オニオンスープ	鶏むね肉10, 玉ねぎ50, 小松菜15, にんじん10, サラダ油0.5, 塩0.5, こしょう少々, しょうゆ1 チキンがらスープ7.5			
チョコペースト	チョコクリーム15				
10火	ご飯	ご飯90	624	28.2	1.5
	牛乳	牛乳206			
	豚肉と厚揚げのねぎ塩炒め	豚肉40, 生揚げ60, キャベツ40, チンゲンサイ15, 長ねぎ10, にんじん10, にんにく0.5, しょうが0.5 塩0.8, こしょう少々, ごま油0.6, でん粉0.6			
香りあえ	大根30, 緑豆もやし15, きゅうり10, にんじん5, しょうゆ2.5, ごま油少々				
11水	ご飯	ご飯90	621	24.9	2.1
	牛乳	牛乳206			
	納豆	納豆30			
	切り干し大根の炒め煮	切り干し大根6, 油揚げ3, にんじん8, 枝豆3, サラダ油1, 砂糖2, しょうゆ3, みりん1			
豚肉と野菜のみそ汁	豚肉20, キャベツ35, 玉ねぎ20, にんじん10, 小松菜10, みそ7, だしパック3.5				
12木	ミルクパン	ミルクパン50	600	28.0	1.9
	牛乳	牛乳206			
	鶏肉の豆乳クリーム煮	鶏むね肉25, じゃがいも50, 玉ねぎ45, にんじん15, 枝豆10, サラダ油1.2, 米粉4, 豆乳30 白いんげんピューレ10, 塩0.5, こしょう少々, チキンがらスープ4			
ブロッコリーサラダ	ブロッコリー35, 小松菜10, ホールコーン10, にんじん5, サラダ油1.5, 酢2, 塩少々, こしょう少々				
13金	ご飯	ご飯90	601	24.3	1.6
	牛乳	牛乳206			
	回鍋肉	豚肉40, キャベツ40, 玉ねぎ30, にんじん10, 青ピーマン6, にんにく0.5, サラダ油1, しょうゆ2.5 みりん1, 砂糖1, オイスターソース1, トウバンジャン少々, でん粉1			
ワンタンスープ	ワンタン10, 小松菜25, にんじん10, 長ねぎ10, きくらげ1, しょうゆ1.5, 塩0.5, こしょう少々 ごま油0.5, チキンがらスープ7.5				
16月	コッペパン	コッペパン50	602	25.3	2.2
	牛乳	牛乳206			
	チリピーズ	豚ひき肉18, ウィンナー12, じゃがいも40, 玉ねぎ40, にんじん10, にんにく0.5, ミックスビーンズ25 白いんげんピューレ20, サラダ油1, トマトピューレー15, トマトケチャップ6, 塩少々, こしょう少々 チキンがらスープ4, ウスターソース1, チリパウダー0.5			
	寒天入りヘルシーサラダ	寒天1, キャベツ25, 小松菜20, にんじん5, サラダ油1.5, 酢1.5, しょうゆ2, 砂糖0.5, 塩少々 こしょう少々			
17火	ご飯	ご飯90	609	23.6	1.8
	牛乳	牛乳206			
	ツナそば	まぐろ30, 切り干し大根3.5, ホールコーン15, にんじん10, しょうが少々, ごま油1.5, 砂糖2, しょうゆ2 豆腐20, 油揚げ5, 緑豆もやし40, 小松菜10, にんじん10, えのきたけ10, ごま油0.8, みそ8, ごま2 だしパック3.5			

【歯と口の健康習慣】



日曜	献立名	材料と分量 (g) ※ 分量と栄養量は小学3～4年生1人当りの量です (廃棄量を除いた分量です)	栄養量		
			エネルギー (キロカロリー)	たんぱく質 (グラム)	食塩相当量 (グラム)
18 水	タンメン	中華めん80, 豚肉25, キャベツ25, 緑豆もやし15, にんじん10, いら5, きくらげ1, サラダ油1.2 しょうゆ1.5, 酒1, 塩0.6, こしょう少々, チキンがらスープ7.5	607	23.4	2.3
	牛乳	牛乳206			
	じゃがいもの中華揚げ	じゃがいも50, 大豆油5, 玉ねぎ20, にんじん5, 枝豆3, ごま油0.5, しょうゆ2.5, 酒1.5, 砂糖1 みりん0.8, コチュジャン0.5, 水3			
【食育の日】					
19 木	ご飯	ご飯90	683	23.6	2.0
	牛乳	牛乳206			
	キーマカレー	豚ひき肉30, ひよこまめ20, 玉ねぎ50, にんじん20, 青ピーマン5, にんにく少々, しょうが少々, サラダ油1 白いんげんピューレ15, トマトケチャップ6, カレールウ10, 中濃ソース1			
	茎わかめのサラダ	鶏ささみ5, 茎わかめ0.5, キャベツ30, 小松菜15, にんじん5, 酢2, しょうゆ少々, 塩少々, こしょう少々 サラダ油1.5			
【美味しお給食】					
20 金	ご飯	ご飯90	644	25.1	1.9
	牛乳	牛乳206			
	かつおのごまみそがらめ 即席漬け	かつお50, 大豆油5, しょうが0.8, みそ4, 砂糖2, 酒2, みりん1, ごま1.3 大根40, きゅうり10, にんじん5, 塩少々, しょうゆ1			
	すまし汁	豆腐20, 玉ねぎ15, 小松菜15, えのきたけ10, にんじん5, 干しいたけ0.8, しょうゆ1.2, 塩0.6 酒0.5, だしパック3.5			
23 月	きなこ揚げパン (胚芽パン)	胚芽パン50, 大豆油5, きな粉5, 砂糖5	610	24.0	2.2
	牛乳	牛乳206			
	米粉マカロニサラダ	米粉マカロニ10, キャベツ30, 小松菜15, にんじん5, にんにく少々, たまねぎ2, サラダ油1.5, 塩少々, しょうゆ0.5, みりん0.5			
	鶏肉と冬瓜のスープ	鶏むね肉20, 冬瓜30, 長ねぎ15, えのきたけ10, にんじん5, 酒2, 塩0.7, ごま油少々, チキンがらスープ9			
24 火	ご飯	ご飯90	607	23.5	1.7
	牛乳	牛乳206			
	あじの照り焼き	あじ照り焼き40			
	きんぴら	ごぼう25, にんじん15, こんにゃく20, サラダ油1, 砂糖1, みりん1, 酒1, しょうゆ2.5, とうがらし少々 ごま1			
	豆腐と油揚げのみそ汁	豆腐20, 油揚げ5, キャベツ25, 玉ねぎ20, にんじん10, みそ7, だしパック3.5			
【東海村発足70周年記念献立】					
25 水	ご飯	ご飯90	620	22.9	1.6
	牛乳	牛乳206			
	肉じゃが	豚肉25, じゃがいも80, 玉ねぎ50, にんじん15, 枝豆4, しらたき20, しょうが0.8, サラダ油1.5, しょうゆ6, 砂糖2.5, みりん1.2			
	酢醬油和え 70周年記念のり	緑豆もやし30, 小松菜25, にんじん5, しょうゆ2.5, 酢1.2 のり3			
26 木	黒パン	黒パン50	585	19.7	2.1
	牛乳	牛乳206			
	野菜コロッケ	野菜コロッケ50, 大豆油5			
	フレンチサラダ	キャベツ35, きゅうり10, にんじん5, サラダ油1.5, 酢1.5, 塩少々, こしょう少々			
	ジュリエンスープ	ベーコン8, 大根30, 玉ねぎ20, 小松菜15, にんじん10, チキンがらスープ7.5, 塩少々, こしょう少々			
27 金	ご飯	ご飯90	638	24.3	1.9
	牛乳	牛乳206			
	豆腐の中華煮	豆腐100, 豚肉20, 玉ねぎ35, にんじん10, 長ねぎ5, しょうが1, きくらげ0.6, サラダ油0.8, しょうゆ7 酒1, 砂糖2, オイスターソース1, でん粉1.5			
	ハンサンスー	鶏ささみ5, 春雨4, 緑豆もやし25, きゅうり15, にんじん5, ごま油1.2, しょうゆ2, 酢2, 砂糖1.5, 塩少々, からし少々			
30 月	コッペパン	コッペパン50	577	26.6	2.2
	牛乳	牛乳206			
	パンブキンシチュー	鶏むね肉30, かぼちゃ50, 玉ねぎ45, ホールコーン10, 枝豆5, サラダ油1, 無塩バター4, 小麦粉4, 牛乳30 塩0.7, こしょう少々, チキンがらスープ4			
	ガーリックドレッシングサラダ	まぐろ8, キャベツ30, 小松菜20, にんじん5, にんにく少々, しょうが少々, サラダ油1, しょうゆ2 みりん0.5			

※ 6月の東海産の野菜は、小松菜、長ねぎ、たまねぎです。  
(天候により変更になる場合があります。)

- ※ 都合により献立を変更することがあります。
- ※ おはし、手ふき、マスクを毎日忘れないようにしましょう。
- ※ 給食当番の白衣は、週末に持ち帰り、洗濯して月曜日に学校に持ってきてください。  
洗濯の際、香り強い洗剤や柔軟剤のご使用は避けてください。  
殺菌のため、アイロンがけのご協力をお願いします。
- ※ 白衣のボタンが取れていたり、ゴムが伸びていたり、ほつれ等がある場合は、修繕をお願いします。
- ※ 学校給食レシピは、ホームページに掲載されています。
- ※ 栄養価は、中学年(3～4年生)を記載しています。



6月の平均栄養量	エネルギー	たんぱく質	脂質	カルシウム	鉄	ビタミンA	ビタミンB1	ビタミンB2	ビタミンC	食塩相当量	食物せんい
	613Kcal	24.8g	エネルギーの25%	354mg	3.8mg	250μg	0.70mg	0.57mg	33mg	1.9g	5.1g