



# 6月予定献立表



		月	火	水	木	金	
献立	主食	<b>☆お知らせ☆</b>  <b>10日(日)</b> <b>中学校は給食があります。</b> <b>献立は11日と同じです。</b>	<b>よくかんで食べていますか？</b>  <b>○虫歯の予防</b> かむ回数が多いと、だ液の出る量も多くなり、消化や口の中の衛生状態もよくなります。	  <b>○姫島食材の使用について</b>	<b>○姫島食材の使用について</b>  <b>今月は玉ねぎ・じゃがいも・ひじき・にんにく・たこを使用しています。</b> 	1日  <b>山菜ごはん</b> <b>牛乳</b> <b>手作り玉子焼き</b> <b>魚そうめん汁</b>	
	主菜		<b>○肥満の予防</b> よくかむことにより、満腹中枢というところが刺激されお腹いっぱいになったと感じ、食べすぎを防いでくれます。	<b>○脳が活発に</b> 脳に血液がたくさん流れ、栄養分も送られるので脳の働きもよくなります。 <b>今月の給食にもかみごたえのあるものを多く入れています。</b>		油揚げ・牛乳・魚そうめん だまご・鶏肉・ひじき・わかめ にんじん・山菜・ねぎ・干しいたけ たまねぎ・きくらげ ごはん・油・さとう・片栗粉	
	副菜						
	その他						
	血や肉になる (赤)						
調子を整える (緑)							
熱や力になる (黄)							
献立	主食	4日	5日	6日	7日	8日	
	主菜	<b>☆旬の日(梅)☆</b> <b>梅風味チャーハン</b> <b>牛乳</b>	<b>ごはん</b> <b>牛乳</b>	<b>小型マヨネーズパン</b> <b>牛乳</b>	<b>梅風味チャーハン</b> <b>牛乳</b>	<b>ごはん</b> <b>牛乳</b>	
	副菜	<b>トンカツ</b> <b>具沢山みそ汁</b>	<b>厚揚げのそぼろ煮</b> <b>おひたし</b>	<b>手作りえそハンバーグ</b> <b>コンソメスープ・ミニトマト</b>	<b>ぎょうざ</b> <b>にら玉スープ</b>	<b>ホイコウロウ</b> <b>野菜のナムル</b>	
	その他	<b>のり和え</b>	<b>胚芽ふりかけ</b>	<b>1食焼きたまご小魚</b>	<b>ゴールドキウイ</b>		
	血や肉になる (赤)	豚肉・牛乳・みそ・トンカツ ツナ・のり・豆腐	厚揚げ・豚肉・牛乳・かつおぶし・高野豆腐	ベーコン・えそ・牛乳・チーズ・小魚	ちりめん・牛乳・ハム 豚肉・たまご・きょうざ	豚肉・牛乳・鶏糸たまご	
調子を整える (緑)	にんじん・ごぼう・長ねぎ キャベツ・いんげん・しめじ	にんじん・たまねぎ・グリーンピース ほうれんそう・キャベツ	にんじん・たまねぎ・ほうれんそう コーン・れんこん・ミニトマト	ピーマン・たまねぎ・にら キウイ・にんじん・ゆかり・きくらげ	にんじん・しょうが・もやし・ほうれんそう		
熱や力になる (黄)	ごはん・油・さとう・さといも	ごはん・油・さとう・じゃがいも	パン・マヨネーズ・油・片栗粉	ごはん・油・片栗粉	ごはん・油・さとう・ごま		
献立	主食	11日	12日	13日	14日	15日	
	主菜	<b>ごはん</b> <b>牛乳</b>	<b>ミニグリーンピースごはん</b> <b>牛乳</b>	<b>小型ミルクパン</b> <b>牛乳</b>	<b>ごはん</b> <b>牛乳</b>	<b>ごはん</b> <b>牛乳</b>	
	副菜	<b>いわしの梅煮</b> <b>肉じゃが</b>	<b>きつねうどん</b> <b>れんこんのそぼろ炒め</b>	<b>ホタテの貝柱フライ</b> <b>さっぱりサラダ</b> <b>フルーツ白玉</b>	<b>マーボー豆腐</b> <b>えび包み蒸し</b>	<b>ポークカレー</b> <b>ごぼうとナッツのサラダ</b> <b>冷凍みかん</b>	
	その他	<b>いかどわかめの酢味噌和え</b>			<b>きゅうりのコリコリ漬け</b>		
	血や肉になる (赤)	牛肉・牛乳・いわし・わかめ・みそ・いわし	油揚げ・ちくわ・牛乳・わかめ・鶏肉	ホタテ貝柱・かにかま・牛乳	豚肉・牛乳・とうふ・えび包み・みそ	豚肉・牛乳・プチマリン・ハム	
調子を整える (緑)	にんじん・たまねぎ・えだまめ	こまつな・にんじん・ねぎ・干しいたけ	きゅうり・にんじん・キャベツ・たまねぎ	にんじん・たまねぎ・干しいたけ	たまねぎ・にんじん・しょうが・にんにく		
熱や力になる (黄)	ごはん・油・さとう・じゃがいも・ごま	ごはん・油・さとう・ごま・ごま油	パン・油・さとう・白玉もち・ゼリー	ごはん・油・さとう・片栗粉・ごま	ごはん・油・さとう・ごま		
献立	主食	18日	19日	20日	21日	22日	
	主菜	<b>☆旬の日(びわ)☆</b> <b>ごはん</b> <b>牛乳</b>	<b>☆毎月19日は食育の日☆</b> <b>ごはん</b> <b>牛乳</b>	<b>小型コッペパン</b> <b>牛乳</b>	<b>ごはん</b> <b>牛乳</b>	<b>☆旬の日(メロン)☆</b> <b>ごはん</b> <b>牛乳</b>	
	副菜	<b>中華風どんぶりの具</b> <b>きゅうりの酢の物</b> <b>びわ(2玉)</b>	<b>たこのからあげ</b> <b>ひじき煮</b> <b>小松菜のごま和え</b>	<b>チリコンカン</b> <b>かいそうサラダ</b>	<b>あじのみそ焼き</b> <b>かぼちゃのそぼろ煮</b> <b>カレーピーマンの炒め物</b>	<b>ハヤシライスの具</b> <b>ほうれん草と切干大根のサラダ</b> <b>メロン</b>	
	その他						
	血や肉になる (赤)	たまご・牛乳・豚肉・えび・わかめ・しらすぼし	ひじき・厚揚げ・鶏肉・牛乳・たこ・大豆	大豆・豚肉・牛乳・ベーコン・高菜・かにかま	あじ・牛乳・みそ・鶏肉・ベーコン	牛肉・牛乳・ハム	
調子を整える (緑)	たまねぎ・にんじん・たけのこ・きくらげ しょうが・きゅうり・びわ	にんじん・干しいたけ・えだまめ えのき・キャベツ・こまつな	たまねぎ・にんじん・マッシュルーム・コーン えだまめ・にんにく・フロレンス・きゅうり	かぼちゃ・えだまめ・赤パプリカ 黄パプリカ・ピーマン	たまねぎ・にんじん・にんにく・切干だいこん しょうが・コーン・ほうれんそう		
熱や力になる (黄)	ごはん・油・さとう・片栗粉・ごま	ごはん・油・さとう・片栗粉・アーモンド	パン・油・さとう・ドレッシング・じゃがいも	ごはん・油・さとう	ごはん・油・さとう・片栗粉・ごま		
献立	主食	25日	26日	27日	28日	29日	
	主菜	<b>とりめし</b> <b>牛乳</b>	<b>ごはん</b> <b>牛乳</b>	<b>小型フルーツパン</b> <b>牛乳</b>	<b>ごはん</b> <b>牛乳</b>	<b>ミニわかめごはん</b> <b>牛乳</b>	
	副菜	<b>きびなごのみそからめ</b> <b>すまし汁</b>	<b>手作り和風ハンバーグ</b> <b>五目煮</b>	<b>手作りスパニッシュオムレツ</b> <b>ほうれん草とコーンのソテー</b>	<b>さばの煮付け</b> <b>なすのみそ炒め</b>	<b>冷やし中華</b> <b>野菜チップス</b> <b>冷凍パイ</b>	
	その他	<b>中) ミニトマト(2ヶ)</b>	<b>ハリハリ漬け</b>	<b>ひとくちチーズ(2ヶ)</b>			
	血や肉になる (赤)	鶏肉・牛乳・とうふ・かまぼこ・きびなご・みそ	とうふ・牛肉・豚肉・たまご 昆布・牛乳・厚揚げ・鶏肉・大豆	ベーコン・たまご・牛乳・中) チーズ	豚肉・さば・みそ・牛乳	焼豚・鶏糸たまご・わかめ・牛乳	
調子を整える (緑)	ごぼう・しめじ・干しいたけ・ねぎ 中) ミニトマト	たまねぎ・にんじん・れんこん・ごぼう えのき・キャベツ・こまつな・切干だいこん	たまねぎ・にんじん・ピーマン コーン・ほうれんそう	しょうが・なす・にんじん・れんこん ピーマン・たまねぎ	きゅうり・にんじん・きくらげ・パイ 干しいたけ・しょうが・ごぼう・レンコン		
熱や力になる (黄)	ごはん・油・さとう・片栗粉・アーモンド	ごはん・油・さとう・パン粉・ごま	パン・じゃがいも・油	ごはん・油・さとう	ちゃんぽんめん・ごはん・油・ドレッシング・ごま		