



日付 曜日	献立名	主な働きと材料名						小学校	中学校
		体をつくる基になる(あか)		体の調子を整える基になる(みどり)		エネルギーの基になる(き)		エネルギー(kcal)	たんぱく質(g)
		1群	2群	3群	4群	5群	6群		
3 (月)	親子丼	とりもも肉 卵 はんぺん		にんじん	たまねぎ しいたけ グリルピース	こめ むぎ さとう でん粉		621	749
	牛乳		牛乳					27.2	32.6
	小魚のアーモンドがらめ		煮干			黒砂糖 アーモンド			
	はりはり漬け		塩こんぶ	にんじん	切干大根 きゅうり	さとう ごま			
4 (火)	パーカーハウスパン					パーカーハウスパン		622	796
	牛乳		牛乳					25.7	31.6
	ごぼうのクリームスープ	ベーコン 白いんげん	牛乳 チーズ	にんじん パセリ	たまねぎ ごぼう マッシュルーム	小麦粉 マーガリン			
	照り焼きチキン	照焼パティ							
スライスきゅうり				きゅうり					
5 (水)	ごはん					こめ		635	788
	牛乳		牛乳					22.5	26.8
	こんにゃくのおかか煮	とりもも肉 ちくわ		にんじん いんげん	こんにゃく たけのこ れんこん	さとう 油			
	野菜コロッケ					野菜コロッケ 油			
ひじきの炒り煮	油揚げ とりもも肉	ひじき	にんじん	しらたき グリンピース	さとう				
6 (木)	パン					パン		685	900
	牛乳		牛乳					27.5	34.5
	パンネのミートソース	牛ひき肉 ぶたひき肉 パン	チーズ	にんじん ピーマン トマト	たまねぎ マッシュルーム	パンネ バター			
ごまドレッシングサラダ			にんじん	キャベツ きゅうり コーン	さとう 油 ごま				
7 (金)	チキンカレー	とりもも肉	スパイス チーズ	にんじん	たまねぎ グリルピース おろしりんご	こめ むぎ じゃがいも	加え	620	769
	牛乳		牛乳					22.9	27.9
	カラフルサラダ			赤ピーマン	キャベツ きゅうり コーン	さとう 油			
メロン				メロン					
10 (月)	ごはん					こめ		655	795
	牛乳		牛乳					24.8	29.5
	じゃがいものベーコン煮	ベーコン ぶたもも肉		にんじん いんげん	たまねぎ	じゃがいも さとう			
	いわしの甘露煮	いわし甘露煮							
きゅうりの梅肉和え			ねりうめ	きゅうり だいこん	さとう				
11 (火)	米粉パン					米粉パン		642	845
	牛乳		牛乳					30.9	39.6
	カレーうどん	とりもも肉 油揚げ てんぷら		にんじん	しいたけ キャベツ たまねぎ 深ねぎ	うどん 加え			
大豆と小魚の揚げ煮	大豆	煮干			でん粉 さとう 油 ごま				
12 (水)	ごはん					こめ		653	773
	牛乳		牛乳					25.3	29.3
	白玉汁	とりもも肉 はんぺん		こまつな	えのきだけ ごぼう	白玉もち			
	鶏肉のから揚げ	とりもも肉				でん粉 油			
もやしとコーンのお浸し				もやし コーン	さとう ごま ごま油				
13 (木)	スライスパン	ツナサンド				スライスパン		704	847
	ツナサラダ	ツナ		赤ピーマン	キャベツ きゅうり コーン			29.6	34.8
	スライスチーズ		チーズ						
	ノンエッグマヨネーズ					ノンエッグマヨネーズ			
	牛乳		牛乳						
コーンポタージュ	ベーコン	スパイス 生クリーム	にんじん パセリ	たまねぎ クリームコーン コーン	じゃがいも 小麦粉	マーガリン			
14 (金)	ごはん					こめ		591	718
	牛乳		牛乳					23.9	28.8
	ふしめん汁	とりもも肉 はんぺん		こねぎ	たまねぎ しいたけ	ふしめん			
豚肉と野菜のしょうが炒め	ぶたもも肉		ピーマン にんじん	キャベツ たまねぎ もやし	さとう ごま油				

おもな行事予定

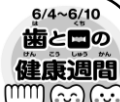
- 4日(火) } 有明中 中体連振替休日
- 10日(月) }
- 7日(金) 高野小 1年生給食試食会
- 14日(金) 高野小・湯江小 4年社会科見学

今月の献立について

10日(月) 入梅

いわしの甘露煮
きゅうりの梅肉和え

※入梅とは、暦の上で、この日から梅雨の季節に入ります。



よくかんで食べることは、健康づくりの第一歩です!

むし歯を予防する	肥満を予防する	あごの発育を助ける	味覚の発達をうながす	栄養の吸収がよくなる

裏面もご確認ください。

今月の給食費の引き落としは6/5です。



日付 曜日	献立名	主な働きと材料名						小学校	中学校
		体をつくる基になる(あか)		体の調子を整える基になる(みどり)		エネルギーの基になる(き)		エネルギー(kcal)	たんぱく質(g)
		1群	2群	3群	4群	5群	6群		
17 (月)	ごはん					こめ		657	787
	牛乳		牛乳					25.7	29.8
	かぼちゃのみそ汁	油揚げ 麦みそ		かぼちゃ こねぎ	えのきだけ たまねぎ				
	ぶりの竜田揚げ	フリ				でん粉	油		
	キャベツのゆかり和え			にんじん しそごはんのもと	キャベツ				
18 (火)	コッペパン					コッペパン		601	802
	牛乳		牛乳					26.4	34.3
	ABCスープ	ベーコン		にんじん ほうれん草	はくさい	じゃがいも ねぎ			
	ハンバーグきのこソース	ハンバーグ			ぶなしめじ マッシュルーム	さとう			
	むしキャベツ				キャベツ				
19 (水)	ごはん					こめ		619	730
	牛乳		牛乳					22.8	26.3
	肉じゃが	牛もも肉 てんぷら		にんじん	たまねぎ こんにゃく グリルピーズ	じゃがいも さとう			
	厚焼き卵	厚焼き卵							
	茎わかめのサラダ		茎わかめ	にんじん	きゅうり	さとう	油		
20 (木)	黒砂糖パン					黒砂糖パン		631	833
	牛乳		牛乳					29.8	37.9
	中華つくねスープ	中華風つくね		にんじん ほうれん草	キャベツ たまねぎ	ねぎ			
	焼きビーフン	ぶたもも肉 ちくわ えび		にんじん	もやし キャベツ たまねぎ しいたけ	ピーズ	ごま油 油		
	ごはん					こめ		611	745
21 (金)	牛乳		牛乳					23.9	28.9
	オクラのとろーり汁	あつあげ 麦みそ		オクラ	なめこ たまねぎ				
	きびなごカリカリフライ		きびなごフライ				油		
	クーブイリチー	ぶたもも肉 てんぷら	野菜昆布	にんじん	たけのこ	さとう	油		
	24 (月)	ハヤシライス	牛もも肉	スライスした肉	にんじん トマト	たまねぎ マッシュルーム グリルピーズ	こめ むぎ さとう	マーガリン ハヤシ	617
牛乳			牛乳					21.8	26.0
甘夏サラダ					キャベツ きゅうり 甘夏缶	さとう	油 ごま		
25 (火)	パーカーハウスパン	フィッシュサンド				パーカーハウスパン		644	830
	ホキフライ	ホキフライ					油	24.9	31.3
	むしキャベツ				キャベツ				
	ノンエッグタルタルソース						ノンエッグタルタルソース		
	牛乳		牛乳						
	パンプキンポタージュ	ベーコン	スライスした肉 生クリーム	かぼちゃ パセリ	たまねぎ	小麦粉	マーガリン		
26 (水)	ごはん					こめ		614	725
	牛乳		牛乳					24.8	28.6
	卵スープ	ベーコン 卵	チーズ	にんじん パセリ	たまねぎ	じゃがいも			
	牛肉の韓国風炒め物	牛もも肉		にんじん にら	木くらげ キャベツ	さとう はるさめ	ごま油 ごま		
	27 (木)	米粉パン					米粉パン		623
牛乳			牛乳					25.1	32.1
ツナの青じそスパゲッティ		ツナ ベーコン		にんじん しそ	たまねぎ ぶなしめじ	スパゲッティ	油		
フルーツミックス					みかん缶 パイン 黄桃缶	カットフルーツ			
28 (金)	麦ごはん					こめ むぎ		610	741
	牛乳		牛乳					24.5	29.6
	マーボー豆腐	ぶたひき肉 豆腐 赤みそ		にんじん こねぎ	たまねぎ たけのこ しいたけ	さとう でん粉	ごま油		
	ハンサンスー	ハム 錦糸卵		にんじん	きゅうり	はるさめ さとう	ごま油		

6月は食育月間です

毎年6月は「食育月間」、毎月19日は「食育の日」と定められています。食育は、生きる上での基本で、知育、徳育、体育の基礎となるものです。生涯にわたって健康に過ごすために、「食」について学んでいきましょう。



今月の献立について

21日(金) 沖縄慰霊の日 (23日) クーブイリチー (沖縄の郷土料理)

※1945年6月23日は沖縄戦が終結した日です。沖縄はこの日を「慰霊の日」としています。

