



2023年

6月 献立表

- 牛乳は毎日つきます。
- 都合により献立の一部を変更することがあります。
- 学校給食において、調理工程および加工品等の微量混入（コンタミネーション）の可能性は排除できません。

月	火	水	木	金
6/4～6/10「歯と口の健康週間」 ☆虫歯を防ぐ食べ方 よくかんで食べる。1口30回！ 食べた後に歯をみがく習慣をつける。		今月の食育献立 チキン南蛮は、宮崎県で生まれた料理です。衣をつけて揚げた鶏肉に、甘酢のたれをからめて食べます。宮崎県には、タルタルソースをかける店と、かけずに甘酢だけで食べる店があるそうです。	1 〇 焼き肉 〇 ワンタンスープ ごはん	2 〇 さばのしょうが煮 〇 豚汁 玄米入りごはん
5 歯と口の健康週間 〇 高野のミート丼 〇 わかめスープ ごはん		6 歯と口の健康週間 〇 野菜の洋風煮 〇 ツナごぼう炒め アップルパン	7 歯と口の健康週間 〇 中華ごぼうごはん 〇 野菜いっぱいスープ アルファ化米 ☆ ヨーグルト	8 歯と口の健康週間 〇 豚じゃが 〇 茎わかめの炒め煮 ● 梅ひじきふりかけ ごはん
9 歯と口の健康週間 〇 いわしのかば焼き風 ● こんにゃくのきんぴら ごはん 〇 みそ汁				10 歯と口の健康週間 〇 豚肉 高野豆腐 人参 玉ねぎ 切り干し大根 油 土しょうが 塩 こしょう カレー粉 砂糖 テンメンジャン 濃しょうゆ みりん 酒 ごま油 でんぷん 〇 鶏肉 干わかめ 豆腐 玉ねぎ 人参 キャベツ 青ねぎ 白ごま油 ごま油 中華スープ 淡しょうゆ 塩 こしょう
12 〇 大豆入りマーボー豆腐 〇 じゃがいものレモン炒め ごはん	13 〇 豆乳シチュー 〇 海草サラダ △ 和泉いちごジャム コッパン	14 〇 さばの塩焼き ● 切り干し大根の煮物 〇 みそ汁 ごはん	15 〇 関東煮 〇 三色ナムル ごはん	16 〇 厚揚げの中華煮 〇 揚げしゅうまい ごはん
〇 豚ひき肉 ひきわり大豆 豆腐 人参 青ねぎ 玉ねぎ 土しょうが 干しいたけ 油 信州みそ ハ丁みそ 砂糖 濃しょうゆ トウバンジャン でんぷん 〇 鶏肉 じゃがいも パセリ 玉ねぎ 油 レモン果汁 チキンコンソメ 淡しょうゆ 塩 こしょう	〇 鶏肉 じゃがいも 人参 玉ねぎ キャベツ 豆乳 油 白みそ 信州みそ 削り節 塩 こしょう でんぷん 〇 人参 とうもろこし ごま油 きゅうり 干わかめ 砂糖 酢 淡しょうゆ △ 和泉いちごジャム	〇 さば 塩 ● うすあげ 人参 切り干し大根 削り節 砂糖 濃しょうゆ 油 〇 豆腐 人参 青ねぎ 玉ねぎ じゃがいも 削り節 信州みそ	〇 鶏肉 ちくわ 厚揚げ じゃがいも こんにゃく 人参 削り節 砂糖 濃しょうゆ 〇 チンゲン菜 人参 もやし 白ごま 油 砂糖 ごま油 淡しょうゆ	〇 豚肉 厚揚げ うずら卵 人参 キャベツ 土しょうが 干しいたけ 油 中華スープ 砂糖 濃しょうゆ でんぷん 〇 しゅうまい 油
19 食育献立(宮崎県) 〇 チキン南蛮 〇 トック入りスープ ごはん	20 〇 フジッリのトマト クリームソース 〇 キャベツのサラダ こくとうパン	21 〇 カレーライス 〇 切り干し大根とじゃこのナムル △ チーズ(角) ごはん	22 〇 さわらの照り焼き ● ひじきの甘煮 〇 田舎汁 ごはん	23 〇 鶏肉とじゃがいもの煮物 〇 キャベツの甘辛炒め ごはん
〇 衣付き鶏肉 油 玉ねぎ 酢 一味唐辛子 砂糖 淡しょうゆ 〇 豚肉 トック 豆腐 人参 白ごま 油 削り節 淡しょうゆ 塩	〇 フジッリ 鶏肉 ベーコン 人参 トマト水煮缶 玉ねぎ しめじ パセリ にんにく オリーブ油 チキンコンソメ ケチャップ 生クリーム 塩 粉チーズ 白ワイン こしょう 〇 人参 キャベツ 玉ねぎ オリーブ油 砂糖 酢 淡しょうゆ	〇 鶏肉 じゃがいも 人参 油 玉ねぎ カレールー ケチャップ ローリエ 塩 こしょう 〇 切り干し大根 人参 チンゲン菜 ちりめんじゃこ 白ごま 油 ごま油 砂糖 淡しょうゆ △ チーズ(角)	〇 さわら 砂糖 濃しょうゆ みりん でんぷん ● ひじき うすあげ 人参 油 削り節 砂糖 濃しょうゆ みりん 〇 豚肉 厚揚げ つきこんにゃく じゃがいも 人参 青ねぎ キャベツ 油 削り節 信州みそ	〇 鶏肉 じゃがいも 人参 玉ねぎ むき枝豆 油 削り節 濃しょうゆ 砂糖 〇 豚肉 キャベツ 人参 油 白ごま 砂糖 濃しょうゆ みりん 酒 信州みそ でんぷん
26 〇 ホキのヤッサソース ● もやしとにらのソテー 〇 春雨スープ ごはん	27 〇 チリコンカン 〇 キャベツのコンソメ煮 △ ココアクリーム うずまきパン	28 〇 スタミナ丼 〇 中華コーンスープ ごはん	29 〇 鶏すき煮 〇 じゃがいものごま炒め ごはん	30 〇 ハンバーグ バジルソース ● 鶏肉と大豆の炒め煮 〇 みそ汁 ごはん
〇 ホキ 塩 こしょう でんぷん 油 玉ねぎ にんにく オリーブ油 酢 レモン果汁 チリパウダー 砂糖 塩 こしょう ● 豚肉 白ごま もやし 油 濃しょうゆ 塩 こしょう 〇 春雨 鶏肉 人参 青ねぎ 油 玉ねぎ キャベツ ごま油 塩 中華スープ 淡しょうゆ こしょう	〇 豚ひき肉 大豆 とうもろこし 人参 玉ねぎ なす にんにく 油 トマトピューレ ケチャップ ウスターソース 砂糖 赤ワイン チキンコンソメ チリパウダー でんぷん 塩 こしょう 〇 鶏肉 キャベツ 油 みりん チキンコンソメ 淡しょうゆ 酒 △ ココアクリーム	〇 牛肉 ピーマン なす 玉ねぎ 人参 にんにく 油 ごま油 りんご 白ごま 砂糖 白みそ 濃しょうゆ トウバンジャン みりん 塩 こしょう 〇 鶏肉 人参 青ねぎ 玉ねぎ とうもろこし クリームコーン 油 ごま油 鶏がらスープ 塩 淡しょうゆ こしょう でんぷん	〇 鶏肉 煮物 豆腐 人参 糸こんにゃく 白ねぎ 玉ねぎ キャベツ ごぼう えのきたけ 油 砂糖 濃しょうゆ 酒 〇 豚肉 じゃがいも 人参 白ごま 油 ごま油 砂糖 濃しょうゆ みりん	〇 ハンバーグ バジル 砂糖 オリーブ油 濃しょうゆ レモン果汁 でんぷん ● 鶏肉 大豆 人参 白ねぎ 土しょうが 油 砂糖 濃しょうゆ みりん でんぷん 〇 豆腐 じゃがいも 人参 キャベツ 青ねぎ 煮干し 信州みそ

	エネルギー	たんぱく質	脂肪1割	カルシウム	マグネシウム	鉄分	亜鉛	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	食物繊維
	kcal	%	%	mg	mg	mg	mg	μgRE	mg	mg	mg	g	g
6月栄養価平均値	649	15.0	27.3	325	81	1.9	3.0	360	0.42	0.52	22	1.9	3.4
文部科学省基準値	650	13～20	20～30	350	50	3.0	2.0	200	0.40	0.40	25	2.0未満	4.5以上