



令和元年度

# 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		
<b>歯と口の健康週間</b> 6月4日～10日は歯と口の健康週間です。この期間の給食では、よく噛んで食べる献立や、カルシウムの多い献立が登場します。 		<b>★★ 虫歯を防ぐ食べ方★★</b> よくかんで食べる。1口30回！  すきらいせずバランスよく食べる  食べた後は歯をみがく習慣をつける  人参・ごぼうなどかみごたえのあるものを食べる 		<b>今月の食育献立</b> 6月の味めぐり献立では、熊本県の郷土料理「タイピーエン」を紹介します。「タイピーエン」は、元々は中国の料理で、明治時代に日本に伝わりました。中国ではアヒルの卵を入れたワンタンスープのようなものです。今では、熊本県の郷土料理として有名で、アヒルの卵の代わりに揚げ卵を、ワンタンの皮の代わりに春雨を使っています。和泉市の給食では、揚げ卵の代わりにうすら卵を使っています。 		
3	4	5	6	7		
 ○ ブルコギ ○ わかめスープ <b>ごはん</b>	 ◎ 焼きそばスパゲティ ○ じゃこ入りフライビーンズ <b>さつま芋パン</b>	 □ たこごはん ◎ 田舎汁 ☆ ヨーグルト <b>アルファ化米</b>	 ◎ 野菜の洋風煮 ○ ツナごぼう炒め △ スライスチーズ <b>食パン</b>	 ○ さわらの梅みそだれ ● ひじきの洋風煮 ◎ にゅうめん汁 <b>ごはん</b>		
○ 牛肉 人参 玉ねぎ 白ごま にんにく ごま油 濃しょうゆ 砂糖 みりん 塩 こしょう ◎ 鶏ひき肉 干わかめ 豆腐 玉ねぎ 人参 青ねぎ 油 ごま油 中華スープ 淡しょうゆ 塩 こしょう	◎ スパゲティ 豚肉 人参 ピーマン キャベツ 玉ねぎ 油 ウスターソース とんかつソース 塩 こしょう ○ ちりめんじゃこ 大豆 でんぷん 油 白ごま 砂糖 濃しょうゆ みりん	□ アルファ化米 アルファ化もち米 鶏肉 たこ 人参 青ねぎ ごぼう 干しいたけ 油 削り節 だし昆布 淡しょうゆ 濃しょうゆ みりん 酒 ◎ 豚肉 厚揚げ じゃがいも つきこんにゃく 人参 青ねぎ キャベツ 油 削り節 信州みそ ☆ ヨーグルト	◎ 鶏肉 ベーコン じゃがいも 人参 キャベツ 玉ねぎ 油 チキンコンソメ 淡しょうゆ ローリエ 塩 こしょう ○ まぐろ油漬け 人参 玉ねぎ ごぼう 油 砂糖 濃しょうゆ みりん △ スライスチーズ	○ さわら ねり梅 みりん 砂糖 濃しょうゆ 信州みそ ● ベーコン とうもろこし ひじき 油 チキンコンソメ 砂糖 濃しょうゆ みりん ◎ そつめん 青ねぎ 人参 玉ねぎ えのきたけ 削り節 だし昆布 淡しょうゆ		
10	11	12	13	14		
○ 鶏肉のレモンソース ★ 茎わかめとたけのこの炒め物 <b>ごはん</b> ◎ すまし汁	 ◎ タイピーエン ○ 焼きしゅうまい △ いちごジャム <b>コッペパン</b>	 ○ さばの塩焼き ● 切り干し大根の煮物 ◎ みそ汁 <b>鮮魚入りごはん</b>	 ◎ 豆乳シチュー ○ 海草サラダ △ バター <b>うずまきパン</b>	 ◎ 関東煮 ○ 三色ナムル △ 味付けのり <b>ごはん</b>		
○ 衣付き鶏肉 油 淡しょうゆ 砂糖 レモン果汁 酢 みりん ● 豚肉 茎わかめ 人参 たけのこ 油 酒 濃しょうゆ 砂糖 ごま油 塩 こしょう ◎ 豆腐 青ねぎ 人参 玉ねぎ えのきたけ 削り節 だし昆布 淡しょうゆ	◎ 鶏肉 春雨 うすら卵 人参 チンゲン菜 キャベツ 干しいたけ 土しょうが 玉ねぎ 油 中華スープ 淡しょうゆ 塩 こしょう ○ しゅうまい 油 △ いちごジャム	○ さば 塩 ● うすあげ 人参 切り干し大根 油 削り節 砂糖 濃しょうゆ ◎ 豆腐 人参 青ねぎ 玉ねぎ じゃがいも 削り節 信州みそ	◎ 鶏肉 じゃがいも 人参 玉ねぎ キャベツ 豆乳 油 白みそ 削り節 塩 こしょう でんぷん ○ 人参 とうもろこし きゅうり 干わかめ ごま油 砂糖 酢 淡しょうゆ △ バター	◎ 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 ○ チンゲン菜 人参 もやし 白ごま 油 砂糖 淡しょうゆ ごま油 △ 味付けのり		
17	18	19	20	21		
 ○ 高野のミート丼 ◎ 野菜いっぱいのスープ <b>ごはん</b>	 ◎ 鶏ごぼううどん ★ 中華炒め △ りんごジャム <b>コッペパン</b>	 ○ ハンバーグ おろし大根 ◎ ジャーマンポテト ◎ みそ汁 <b>ごはん</b>	 ◎ チリコンカン ○ キャベツのコンソメ煮 △ ココアクリーム <b>食パン</b>	 ○ 揚げさんまの野菜あんかけ ◎ ピリ辛肉じゃが <b>ごはん</b>		
○ 豚ひき肉 高野豆腐 人参 玉ねぎ 切り干し大根 土しょうが 油 塩 こしょう 砂糖 テンメンジャン 濃しょうゆ みりん 酒 カレー粉 ごま油 でんぷん ◎ 鶏肉 人参 玉ねぎ 白ねぎ キャベツ たけのこ 土しょうが 油 削り節 塩 淡しょうゆ 酒	◎ 干うどん 鶏肉 人参 青ねぎ ごぼう 玉ねぎ 油 削り節 砂糖 濃しょうゆ 淡しょうゆ みりん ○ 焼き豚 チンゲン菜 もやし たら にんにく 油 濃しょうゆ オイスターソース こしょう みりん 酒 △ りんごジャム	○ ハンバーグ おろし大根 砂糖 濃しょうゆ 酢 みりん ゆず果汁 でんぷん ● ベーコン じゃがいも 人参 パセリ 玉ねぎ 油 チキンコンソメ 淡しょうゆ 塩 こしょう ○ うすあげ 干わかめ 汁物 人参 青ねぎ 玉ねぎ 削り節 信州みそ	◎ 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 ○ ベーコン 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	○ さんま でんぷん 油 人参 ピーマン 玉ねぎ 酢 砂糖 淡しょうゆ ◎ 牛肉 じゃがいも つきこんにゃく たら 人参 玉ねぎ にんにく 油 削り節 砂糖 濃しょうゆ コチュジャン		
24	25	26	27	28		
 ◎ カレーライス ○ キャベツのサラダ <b>ごはん</b>	 ○ 揚げ魚のカラフル ◎ 野菜とお米のスープ <b>アップルパン</b>	 ◎ スタミナ丼 ○ けんちん汁 <b>ごはん</b>	 ◎ 和風ラーメン ○ 五目豆 <b>うずまきパン</b>	 ○ さばのしょうが煮 ◎ 豚汁 <b>ごはん</b>		
◎ 豚肉 じゃがいも 人参 玉ねぎ 油 カレールー ケチャップ ローリエ 塩 こしょう ○ キャベツ 人参 玉ねぎ オリーブ油 砂糖 酢 淡しょうゆ	○ 衣付きホキ じゃがいも 油 とうもろこし 枝豆 ひじき 土しょうが 油 ケチャップ 砂糖 淡しょうゆ ◎ 鶏肉 ベーコン スーパー玄米 人参 玉ねぎ キャベツ 油 チキンコンソメ 塩 こしょう 淡しょうゆ ローリエ	◎ 豚肉 ピーマン なす 玉ねぎ にんにく 油 ごま油 りんご 白ごま 濃しょうゆ 砂糖 白みそ トウバンジャン みりん 塩 こしょう ○ 鶏肉 豆腐 つきこんにゃく 人参 青ねぎ ごぼう 油 削り節 だし昆布 淡しょうゆ	◎ 干中華麺 豚肉 人参 キャベツ 青ねぎ もやし にんにく 土しょうが 油 煮干し 鶏がらスープ 淡しょうゆ 塩 こしょう ○ 鶏肉 味付乾燥大豆 こんにゃく 人参 たけのこ 砂糖 濃しょうゆ	○ さば 土しょうが 砂糖 濃しょうゆ みりん 酒 ◎ 豚肉 豆腐 じゃがいも 人参 青ねぎ 玉ねぎ もやし 削り節 信州みそ		

	エネルギー	たんぱく質	脂質1種当り	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	g	%	mg	mg	mg	mg	μgRE	mg	mg	mg	g	g
6月栄養価平均値	645	24.1	28.7	320	76	1.8	2.8	352	0.51	0.57	19	2.3	3.5