
























平成30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
歯と口の健康週間 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。  		今月の食育献立 6月の食育献立は、千葉県県の「いわしのかば焼き風」です。学校で衣をつけて揚げたいわしに、甘いたれがかかっています。 千葉県の銚子・九十九里地域の沖合では、魚のえさとなるプランクトンが豊富な為、この辺りで水揚げされるいわしは太って丸みを帯びており、特に6～7月に水揚げされるまいわしは、1年の中で最も脂がのって美味しくなります。 		1 ○ フルコギ ○ わかめスープ ごはん
4 ★きれいに食べたで賞  <ul style="list-style-type: none"> ◎ 厚揚げの中華煮 ○ ★ひじきのごまごまサラダ 	5  <ul style="list-style-type: none"> ◎ 焼きそば ◎ スパゲティ ○ じゃこ入り ◎ フライビーンズ △ みかんジャム 	6  <ul style="list-style-type: none"> □ たごごはん ◎ 田舎汁 ★ ヨーグルト 	7  <ul style="list-style-type: none"> ◎ 野菜の洋風煮 ○ ツナごぼう炒め △ パター 	8  <ul style="list-style-type: none"> ○ さけの レモンソース ● 荳わかめの炒め煮 ◎ にゅうめん汁
<ul style="list-style-type: none"> ◎ 豚肉 厚揚げ うすら卵 人參 キャベツ 土しょうが 油 干しいたけ 中華スープ 砂糖 濃しょうゆ でんぷん ○ ちくわ ひじき とうもろこし 削り節 白ごま 砂糖 みりん 濃しょうゆ 酢 練りごま 	<ul style="list-style-type: none"> ◎ スパゲティ 豚肉 ビーマン 人參 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 △ みかんジャム 	<ul style="list-style-type: none"> □ 7/7化米 7/7化もち米 鶏肉 たご 人參 青ねぎ ごぼう 干しいたけ 油 削り節 だし昆布 濃しょうゆ 濃しょうゆ みりん 酒 ◎ 豚肉 厚揚げ じゃがいも こんにやく 人參 青ねぎ 油 キャベツ 削り節 信州みそ ★ ヨーグルト 	<ul style="list-style-type: none"> ◎ 鶏肉 ベーコン じゃがいも 人參 パセリ キャベツ 玉ねぎ 油 ｷﾝｼﾞﾝｼﾞﾝ 濃しょうゆ ローリエ 塩 こしょう ○ まぐろ油漬 人參 玉ねぎ ごぼう 油 砂糖 濃しょうゆ みりん △ パター 	<ul style="list-style-type: none"> ○ さけ レモン果汁 砂糖 みりん 濃しょうゆ でんぷん ● 豚肉 人參 玉ねぎ 荳わかめ 油 ごま油 酒 濃しょうゆ 砂糖 塩 こしょう でんぷん ◎ そうめん うすあげ 人參 青ねぎ えのきたけ 削り節 だし昆布 濃しょうゆ
11 ★きれいに食べたで賞  <ul style="list-style-type: none"> ◎ 中華丼 ○ ★ちくわとピーマンの 含め煮 	12  <ul style="list-style-type: none"> ○ 鶏肉の 和泉みかんソース ◎ オニオンスープ 	13  <ul style="list-style-type: none"> ○ さばの塩焼き ● 切り干し大根の煮物 ◎ みそ汁 	14  <ul style="list-style-type: none"> ◎ 豆乳シチュー ○ 海草サラダ △ りんごジャム 	15  <ul style="list-style-type: none"> ◎ 関東煮 ○ 三色ナムル
<ul style="list-style-type: none"> ◎ 豚肉 いか チンゲン菜 人參 玉ねぎ キャベツ たけのこ 土しょうが 油 中華スープ 濃しょうゆ 塩 こしょう でんぷん ごま油 ○ ちくわ ピーマン ごま油 濃しょうゆ オイスターソース 酒 みりん 	<ul style="list-style-type: none"> ○ 衣付き鶏肉 油 玉ねぎ みかんペースト 濃しょうゆ オイスターソース 砂糖 酢 ◎ ベーコン じゃがいも 人參 パセリ 玉ねぎ 油 塩 こしょう 濃しょうゆ チキンコンソメ 	<ul style="list-style-type: none"> ○ さば 塩 ● うすあげ 人參 切り干し大根 油 削り節 砂糖 濃しょうゆ ◎ 豆腐 人參 青ねぎ 玉ねぎ キャベツ 削り節 信州みそ 	<ul style="list-style-type: none"> ◎ 鶏肉 じゃがいも 人參 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 ○ 人參 とうもろこし きゅうり 干わかめ ごま油 砂糖 酢 濃しょうゆ △ りんごジャム 	<ul style="list-style-type: none"> ◎ 鶏肉 ちくわ 厚揚げ 人參 じゃがいも こんにやく 削り節 砂糖 濃しょうゆ ○ チンゲン菜 人參 もやし 白ごま 油 ごま油 砂糖 濃しょうゆ
18  <ul style="list-style-type: none"> ○ 照り焼きハンバーグ ● じゃがいもと鶏肉の レモン炒め ◎ みそ汁 	19  <ul style="list-style-type: none"> ◎ チリコンカン ○ キャベツの コンソメ煮 △ チーズ(角) 	20 食育献立  <ul style="list-style-type: none"> ○ いわしの かば焼き風 ◎ ピリ辛豚じゃが 	21  <ul style="list-style-type: none"> ◎ みぞれうどん ○ 五目豆 △ ココアクリーム 	22  <ul style="list-style-type: none"> ○ スタミナ丼 ◎ ワンタンスープ
<ul style="list-style-type: none"> ○ ハンバーグ 砂糖 みりん 濃しょうゆ でんぷん ● 鶏肉 じゃがいも パセリ 油 玉ねぎ レモン果汁 ｷﾝｼﾞﾝｼﾞﾝ 濃しょうゆ 塩 こしょう ◎ うすあげ 干わかめ 汁物 人參 青ねぎ 玉ねぎ 削り節 信州みそ 	<ul style="list-style-type: none"> ◎ 豚ひき肉 大豆 とうもろこし 人參 玉ねぎ なす にんにく 油 砂糖 トマトピューレ ケチャップ ウスターソース チキンコンソメ 塩 こしょう 赤ワイン チリパウダー でんぷん ○ ベーコン キャベツ 油 みりん チキンコンソメ 濃しょうゆ 酒 △ チーズ(角) 	<ul style="list-style-type: none"> ○ いわし でんぷん 油 砂糖 土しょうがが 濃しょうゆ みりん でんぷん ◎ 豚肉 じゃがいも こんにやく にら 人參 玉ねぎ にんにく 油 削り節 砂糖 濃しょうゆ コチュジャン 	<ul style="list-style-type: none"> ◎ 干うどん 鶏肉 うすあげ 人參 青ねぎ おろし大根 だし昆布 削り節 でんぷん 濃しょうゆ ○ 豚肉 味付乾燥大豆 人參 こんにやく たけのこ 砂糖 濃しょうゆ △ ココアクリーム 	<ul style="list-style-type: none"> ○ 豚肉 ビーマン なす 玉ねぎ にんにく ごま油 油 りんご 白ごま 砂糖 濃しょうゆ 白みそ みりん トウバンジャン 塩 こしょう ◎ ワンタンの皮 鶏肉 人參 にら たけのこ もやし 干しいたけ 油 ごま油 中華スープ 濃しょうゆ 塩 こしょう
25  <ul style="list-style-type: none"> ◎ カレーライス ○ ごまドレサラダ ★ 甘夏ゼリー 	26  <ul style="list-style-type: none"> ◎ マーボー春雨 ◎ 揚げぎょうざ △ いちごジャム 	27  <ul style="list-style-type: none"> ○ さわらの ごましょうゆかけ ◎ みそけんちん汁 	28  <ul style="list-style-type: none"> ◎ 和風ラーメン ○ こんにやく チャブチ △ きなこクリーム 	29  <ul style="list-style-type: none"> ◎ 鶏すき煮 ◎ もやしの ピリ辛炒め
<ul style="list-style-type: none"> ◎ 鶏肉 じゃがいも 人參 油 玉ねぎ カレールー ケチャップ ローリエ 塩 こしょう ○ 人參 キャベツ とうもろこし 白ごま ごま油 砂糖 濃しょうゆ 酢 ★ 甘夏ゼリー 	<ul style="list-style-type: none"> ◎ 豚肉 春雨 チンゲン菜 人參 青ねぎ たけのこ 土しょうが にんにく 干しいたけ ごま油 油 中華スープ 濃しょうゆ 砂糖 トウバンジャン 塩 こしょう オイスターソース ○ ぎょうざ 油 △ いちごジャム 	<ul style="list-style-type: none"> ○ さわら 砂糖 濃しょうゆ みりん でんぷん 白ごま ◎ 鶏肉 豆腐 人參 玉ねぎ じゃがいも もやし 青ねぎ ごぼう 油 削り節 信州みそ 	<ul style="list-style-type: none"> ◎ 干中華麺 豚肉 チンゲン菜 人參 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 濃しょうゆ 塩 こしょう ○ 鶏肉 系こんにやく 玉ねぎ にんにく 砂糖 酒 濃しょうゆ 油 ごま油 塩 こしょう △ きなこクリーム 	<ul style="list-style-type: none"> ◎ 鶏肉 煮物 系こんにやく 豆腐 人參 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 ○ 豚肉 人參 もやし ごま油 油 コチュジャン 砂糖 酒 濃しょうゆ 塩 こしょう

	エネルギー kcal	たんぱく質 g	脂肪17%比 %	カルシウム mg	マグネシウム mg	鉄分 mg	亜鉛 mg	ビタミンA μgRE	ビタミンB1 mg	ビタミンB2 mg	ビタミンC mg	食塩相当量 g	食物繊維 g
6月栄養価平均値	641	24.9	27.4	321	78	1.9	2.8	355	0.53	0.57	23	2.3	3.6
文部科学省基準値	640	24.0	25~30	350	80	3.0	2.0	170	0.40	0.40	20	2.5未満	5.0