

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
<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>今月の食育献立</b> 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で、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 <b>ごはん</b> ○ 豚肉 人参 たら 玉ねぎ にんにく ごま油 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
4 ★きれいに食べたで賞  ○ 厚揚げの中華煮 ○ ★ひじきのごまごま サラダ <b>ごはん</b>	5  ○ 焼きそば ○ スパゲティ ○ じゃこ入り ○ フライピンス ○ みかんジャム <b>コッパン</b>	6  ○ たこごはん ○ 田舎汁 ○ ヨーグルト <b>アルファ化米</b>	7  ○ 野菜の洋風煮 ○ ツナごぼう炒め ○ パター <b>食パン</b>	8  ○ さけの ○ レモンソース ○ 荳わかめの ○ 炒め煮 ○ にゅうめん汁 <b>ごはん</b>
○ 豚肉 厚揚げ うすら卵 人参 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	○ スパゲティ 豚肉 ビーマン 人参 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	○ 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 こんにやく 人参 青ねぎ 油 キャベツ 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 パセリ キャベツ 玉ねぎ 油 ｷﾝｼﾞﾝ 濃しょうゆ ｺｰﾘｰ工 塩 こしょう ○ まぐろ油漬 人参 玉ねぎ ごぼう 油 砂糖 濃しょうゆ みりん △ パター	○ さけ レモン果汁 砂糖 みりん 淡しょうゆ でんぷん ○ 豚肉 人参 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 ○ そろめん うすあげ 人参 青ねぎ えのきたけ 削り節 だし昆布 淡しょうゆ
11 ★きれいに食べたで賞  ○ 中華丼 ○ ★ちくわとピーマンの 含め煮 <b>ごはん</b>	12  ○ 鶏肉の ○ 和泉みかんソース ○ オニオンスープ <b>こくとろパン</b>	13  ○ さばの塩焼き ○ 切り干し大根の煮物 ○ みそ汁 <b>ごはん</b>	14  ○ 豆乳シチュー ○ 海草サラダ ○ りんごジャム <b>うずまきパン</b>	15  ○ 関東煮 ○ 三色ナムル <b>ごはん</b>
○ 豚肉 いか チンゲン菜 人参 玉ねぎ キャベツ たけのこ 土しょうが 油 中華スープ 淡しょうゆ 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	○ 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 人参 パセリ 玉ねぎ 油 塩 こしょう 淡しょうゆ チキンコンソメ	○ 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 キャベツ 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 △ りんごジャム	○ 鶏肉 ちくわ 厚揚げ 人参 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 人参 もやし 白ごま 油 ごま油 砂糖 淡しょうゆ
18  ○ 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 <b>ごはん</b>	19  ○ チリコンカン ○ キャベツの ○ コンソメ煮 ○ チーズ(角) <b>アップルパン</b>	20 食育献立  ○ いわしの ○ かば焼き風 ○ ピリ辛豚じゃが <b>ごはん</b>	21  ○ みぞれうどん ○ 五目豆 ○ ココアクリーム <b>食パン</b>	22  ○ スタミナ丼 ○ ワンタンスープ <b>ごはん</b>
○ 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 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 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 淡しょうゆ 酒 △ チーズ(角)	○ いわし でんぷん 油 砂糖 土しょうが 濃しょうゆ みりん でんぷん ○ 豚肉 じゃがいも こんにやく 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	○ 干うどん 鶏肉 うすあげ 人参 青ねぎ おろし大根 だし昆布 削り節 でんぷん 淡しょうゆ ○ 豚肉 味付乾燥大豆 人参 こんにやく たけのこ 砂糖 濃しょうゆ △ ココアクリーム	○ 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 人参 たら たけのこ もやし 干しいたけ 油 ごま油 中華スープ 淡しょうゆ 塩 こしょう
25  ○ カレーライス ○ ごまドレサラダ ○ 甘夏ゼリー <b>ごはん</b>	26  ○ マーボー春雨 ○ 揚げぎょうざ ○ いちごジャム <b>コッパン</b>	27  ○ さわらの ○ ごましょうゆかけ ○ みそけんちん汁 <b>ごはん</b>	28  ○ 和風ラーメン ○ こんにやく ○ チャプチェ ○ きなこクリーム <b>食パン</b>	29  ○ 鶏すき煮 ○ もやしの ○ ピリ辛炒め <b>発芽玄米ごはん</b>
○ 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 ○ 人参 キャベツ とうもろこし 白ごま ごま油 砂糖 淡しょうゆ 酢 ☆ 甘夏ゼリー	○ 豚肉 春雨 チンゲン菜 人参 青ねぎ たけのこ 土しょうが にんにく 干しいたけ ごま油 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	○ さわら 砂糖 濃しょうゆ みりん でんぷん 白ごま ○ 鶏肉 豆腐 人参 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	○ 干中華麺 豚肉 チンゲン菜 人参 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 系こんにやく ビーマン 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	○ 鶏肉 煮物 系こんにやく 豆腐 人参 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 人参 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