

令和3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 1	水 2	木 3	金 4 歯と口の健康週間
<p><b>歯と口の健康週間</b></p> <p>健康な歯を作る上で欠かせない栄養素として、カルシウム、ビタミンA・C・D・タンパク質などがあげられます。またバランスのいい食事や適度に固いものを噛むことが大切です。</p>	<p>○ 照り焼き豆腐ハンバーグ ○ オニオンスープ <b>アップルパン</b></p>	<p>◎ 鶏すき煮 ○ もやしとにらのソテー <b>発芽玄米ごはん</b></p>	<p>◎ カレーラーメン ○ チンゲン菜のオイスター炒め <b>コッペパン</b> △ バター</p>	<p>○ いわしのかば焼き風 ● こんにやくチャブチエ ○ みそ汁 <b>ごはん</b></p>
	<p>○ 豆腐ハンバーグ 砂糖 濃しょうゆ みりん でんぷん</p> <p>◎ ベーコン ジャがいも 人参 パセリ 玉ねぎ 油 塩 チキンコンソメ 淡しょうゆ こしょう</p>	<p>◎ 鶏肉 煮物 豆腐 人参 系こんにやく 白ねぎ 玉ねぎ キャベツ ごぼう えのきだけ 油 砂糖 濃しょうゆ 酒</p> <p>○ 豚肉 にら もやし 油 濃しょうゆ 塩 こしょう</p>	<p>◎ 中華麺 豚肉 人参 青ねぎ 油 キャベツ にんにく 土しょうが 中華スープ カレールー 塩 こしょう</p> <p>○ 鶏肉 チンゲン菜 玉ねぎ にんにく 油 濃しょうゆ 砂糖 塩 オイスターソース △ バター</p>	<p>○ いわし でんぷん 油 砂糖 土しょうが みりん 濃しょうゆ</p> <p>● 鶏肉 系こんにやく 人参 ピーマン 玉ねぎ にんにく ごま油 砂糖 濃しょうゆ 酒 油 塩 こしょう</p> <p>◎ うすあげ ジャがいも 人参 青ねぎ キャベツ 削り節 信州みそ</p>
7 歯と口の健康週間	8 歯と口の健康週間	9 歯と口の健康週間	10 歯と口の健康週間	11
<p>○ 高野のミート丼 ○ けんちん汁 <b>ごはん</b></p>	<p>◎ 野菜の洋風煮 ○ ツナごぼう炒め △ チーズ（角） <b>うずまきパン</b></p>	<p>□ たこごはん ◎ 春雨と肉団子のスープ <b>アルファ化米</b> ☆ ヨーグルト</p>	<p>◎ 焼きそばスパゲティ ○ じゃこ入りフライビーンズ <b>食パン</b> △ いちごジャム</p>	<p>○ さわらのねぎしょうゆかけ ● ひじきの甘煮 ○ 豚汁 <b>ごはん</b></p>
<p>○ 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</p> <p>◎ 鶏肉 豆腐 つきこんにやく 人参 青ねぎ ごぼう 油 削り節 だし昆布 淡しょうゆ</p>	<p>◎ 鶏肉 ベーコン ジャがいも 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</p> <p>○ まぐろ油漬け 人参 玉ねぎ ごぼう 砂糖 濃しょうゆ 油 みりん △ チーズ</p>	<p>□ アルファ化米 アルファ化もち米 たこ 鶏肉 人参 青ねぎ 干しいたけ 油 削り節 だし昆布 濃しょうゆ 淡しょうゆ みりん 酒 砂糖</p> <p>◎ 春雨 肉団子 人参 キャベツ 青ねぎ 玉ねぎ 土しょうが 油 塩 中華スープ 淡しょうゆ こしょう ☆ ヨーグルト</p>	<p>◎ 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 塩 とんかつソース こしょう</p> <p>○ ちりめんじゃこ 大豆 油 でんぷん 白ごま 砂糖 濃しょうゆ みりん △ いちごジャム</p>	<p>○ さわら 青ねぎ 砂糖 みりん 濃しょうゆ ごま油 でんぷん</p> <p>● 鶏肉 ひじき 人参 油 削り節 砂糖 濃しょうゆ みりん</p> <p>◎ 豚肉 ジャがいも 豆腐 人参 青ねぎ もやし 油 削り節 信州みそ</p>
★14★ラッキー人参週間	★15	★16	★17	★18
<p>○ スタミナ丼 ◎ ワンタンスープ <b>ごはん</b></p>	<p>○ 鶏肉のレモンソース ◎ チリコンカン <b>こくとうパン</b></p>	<p>○ さばの塩焼き ● 切り干し大根の煮物 ○ みそ汁 <b>ごはん</b></p>	<p>◎ 豆乳シチュー ○ 海草サラダ △ きなこクリーム <b>コッペパン</b></p>	<p>◎ 関東煮 ○ 三色ナムル <b>ごはん</b></p>
<p>○ 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 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</p> <p>◎ ワンタンの皮 鶏肉 人参 チンゲン菜 たけのこ もやし 油 ごま油 中華スープ 淡しょうゆ 塩 こしょう</p>	<p>○ 衣付き鶏肉 油 淡しょうゆ 砂糖 レモン果汁 みりん</p> <p>◎ 豚ひき肉 大豆 ホールコーン 人参 パセリ 玉ねぎ なす 油 にんにく トマトピューレ 砂糖 ケチャップ ウスターソース 赤ワイン でんぷん チキンコンソメ チリパウダー 塩 こしょう</p>	<p>○ さば 塩</p> <p>● うすあげ 人参 切り干し大根 削り節 砂糖 濃しょうゆ 油</p> <p>◎ 豆腐 人参 青ねぎ 玉ねぎ ジャがいも 削り節 信州みそ</p>	<p>◎ 鶏肉 ジャがいも 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</p> <p>○ 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 △ きなこクリーム</p>	<p>◎ 鶏肉 ちくわ 厚揚げ ジャがいも こんにやく 人参 削り節 砂糖 濃しょうゆ</p> <p>○ チンゲン菜 人参 もやし 白ごま 油 砂糖 ごま油 淡しょうゆ</p>
★21 食育献立(兵庫県)	★22	★23	★24	★25
<p>○ はもフライ梅ソース ◎ たっぴり野菜みそ汁 <b>ごはん</b> △ 味付けのり</p>	<p>◎ マーボー春雨 ○ ちくわの含め煮 △ りんごジャム <b>うずまきパン</b></p>	<p>◎ カレーライス ○ キャベツとコーンのソテー <b>ごはん</b></p>	<p>◎ 塩ラーメン ○ 五目豆 △ ココアクリーム <b>食パン</b></p>	<p>○ プルコギ ◎ わかめスープ <b>ごはん</b></p>
<p>○ はもフライ 油 ねり梅 みりん 砂糖 淡しょうゆ 酢 酒</p> <p>◎ 鶏肉 人参 玉ねぎ もやし キャベツ 油 削り節 信州みそ △ 味付けのり</p>	<p>◎ 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 油 ごま油 砂糖 干しいたけ 中華スープ 塩 濃しょうゆ トウバンジャン オイスターソース こしょう</p> <p>○ ちくわ 白ごま ごま油 砂糖 濃しょうゆ みりん △ りんごジャム</p>	<p>◎ 豚肉 ジャがいも 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</p> <p>○ ベーコン とうもろこし キャベツ 油 淡しょうゆ 塩 こしょう</p>	<p>◎ 中華麺 豚肉 人参 もやし チンゲン菜 にんにく ごま油 土しょうが 油 だし昆布 削り節 みりん 酒 白ごま 淡しょうゆ 酢 塩 こしょう</p> <p>○ 鶏肉 味付け乾燥大豆 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</p>	<p>○ 豚肉 人参 にら ごま油 油 玉ねぎ 白ごま にんにく 砂糖 濃しょうゆ みりん 塩 こしょう</p> <p>◎ 鶏ひき肉 干わかめ 豆腐 油 玉ねぎ 人参 青ねぎ ごま油 中華スープ 淡しょうゆ 塩 こしょう</p>
28	29	30	<div style="border: 1px solid black; padding: 5px;"> <p><b>今月の食育献立</b></p> <p>「はも」は京都の祇園祭り、大阪の天神祭りに欠かせない食材です。生命力が強いことから、保冷のできなかった時代に兵庫県の淡路島から、活きたまま京都や大阪に運べたことから、大変重宝されました。</p> </div> <div style="border: 1px solid black; padding: 5px; margin-top: 10px;"> <p>はもフライ梅ソース</p> <p>6月の食育献立は兵庫県淡路島の「はも」を紹介します。</p> <p style="text-align: right;"><b>21日</b></p> </div>	
<p>○ さばのみそ煮 ◎ 豚じゃが <b>ごはん</b></p>	<p>◎ フジッリのトマトクリームソース ○ キャベツのサラダ <b>全粒パン</b></p>	<p>◎ 中華丼 ○ 揚げぎょうざ <b>ごはん</b></p>		
<p>○ さば 土しょうが 砂糖 濃しょうゆ みりん 酒 信州みそ</p> <p>◎ 豚肉 ジャがいも 系こんにやく 人参 玉ねぎ 枝豆 油 削り節 砂糖 濃しょうゆ</p>	<p>◎ フジッリ 鶏肉 ベーコン 人参 トマト 玉ねぎ しめじ エリンギ パセリ にんにく オリーブ油 塩 こしょう チキンコンソメ ケチャップ 生クリーム 粉チーズ 白ワイン</p> <p>○ キャベツ 人参 玉ねぎ 砂糖 オリーブ油 酢 淡しょうゆ</p>	<p>◎ 豚肉 いか うすら卵 人参 チンゲン菜 キャベツ 玉ねぎ たけのこ 土しょうが 油 中華スープ 淡しょうゆ ごま油 でんぷん 塩 こしょう</p> <p>○ ぎょうざ 油</p>		

	エネルギー	たんぱく質	脂質	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	653	15.4	27.6	331	78	1.8	2.8	371	0.52	0.80	20	2.40	3.6
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