



6月の献立表



本校ホームページ「おいしい給食」で
日々の給食を載せています。ぜひご覧
ください☆



日	曜	きゅうしょくの こんだて	牛乳	ちやくや ほねになる	ねつやちからの もとなる	からだのちようしを ととのえる	味や香りを つける	家で取り たい食品	エネル ギー kcal
				あか	きいろ	みどり			
1	月	ウィンナーロールドック ぶたのごまドレサダ フルーツヨーグルト		チーズ、ウィンナー、 豚肉、かまぼこ、ヨー グルト、牛乳	食パン、油、でん粉、こ ま油、マヨネーズ	にんにく、トマト缶、もやし、 キャベツ、パプリカ、こまつな、 コーン、レモン、しょうが、玉葱、 みかん缶、パイ缶、桃缶、バナナ	ケチャップ、ソース、カレー 粉、酒、塩、からし粉、白 みそ	卵	564
2	火	キムタクチャーハン ソイナゲット ABCスープ 果物（清見オレンジ） 		たまご、豚肉、大豆、 ツナ缶、鶏肉、牛乳	米、麦、ごま油、パン粉、 マヨネーズ、小麦粉、 でん粉、米粉、油、じゃ がいも、ABCマカロニ	玉葱、キムチ、たくあん、ねぎ、に んにく、セロリ、にんじん、キャ ベツ、こまつな、オレンジ	塩、しょうゆ、みりん、酢、 こしょう、カレー粉 だし：とりがら	緑黄色 野菜	643
3	水	ご飯 マーボー春雨 パリパリ海藻サラダ 果物（みしよつかん）		かまぼこ、とさかのり、 わかめ、豚肉、高野豆 腐、牛乳	米、ワンタン皮、ごま 油、でん粉、はるさめ、 ごま、ごま油	キャベツ、もやし、きゅうり、パ プリカ、コーン、にんにく、レモ ン、玉葱、しょうが、しいたけ、た けのこ、にら、みしよつかん	酢、塩、こしょう、しょう ゆ、からし粉、豆板醤、酒、 赤みそ、テンメンジャン だし：とりがら、干しし いたけ	魚・ 魚介類	635
4	木	★虫歯予防★ ご飯 きびなごの南蛮漬け 五目豆 ズッキーニのカレーみそ汁 		きびなご、鶏肉、大 豆、牛乳	米、米粉、でん粉、油、 ごま油、じゃがいも	玉葱、しいたけ、にんじん、ごぼ う、さやいんげん、コーン、ズッ キーニ、トマト	酢、しょうゆ、一味と うがらし、白みそ、み りん、カレー粉 だし：さば節、昆布、干 しいたけ	生野菜	573
5	金	★運動会応援★ ご飯 かつお（勝つそ!）の香味揚げ 納豆あえ（ネバーギブアップ!） カフェオレ（勝て俺!）ゼリー		かつお、納豆、のり、 生クリーム、寒天、牛 乳	米、米粉、でん粉、油、 ごま、ごま油	しょうが、にんにく、ねぎ、キャ ベツ、にんじん、もやし、こまつ な	酢、塩、しょうゆ、 ラー油、インスタント コーヒー	果物	613
9	火	キャロリスえびクリームソース スタミナ焼肉サラダ くろすけボール		鶏肉、えび、豆乳、 生クリーム、豚肉、わ かめ、牛乳	米、麦、豆乳バター、 じゃがいも、米粉、油、 さつまいも	にんじん、にんにく、玉葱、エリ ンギ、コーン、グリーンピース、 キャベツ、もやし、きゅうり、パ プリカ、こまつな、干しぶどう	こしょう、塩、酒、しょ うゆ、本みりん、酢、パ ンラエッセンス、ココア だし：とりがら	豆製品	654
10	水	エッグキーマカレー 糸寒天サラダ 果物（小玉すいか）		鶏肉、大豆、たまご、豆 乳、かまぼこ、ちりめん じゃこ、寒天、わかめ、 牛乳	米、麦、油、米粉、ごま 油	にんにく、しょうが、しいたけ、玉 葱、にんじん、トマト缶、グリン ピース、きゅうり、もやし、すい か	ターメリック、クミン、 コリアンダー、赤ワイン、 塩、しょうゆ、ケチャッ プ、ソース、カレー粉、 酢	きのこ 類	680
11	木	★入道（いっとう）★ ご飯 いわしのかば焼き のり酢あえ さわやか梅ゼリー 		まいわし、ツナ、のり、 寒天、牛乳	米、小麦粉、でん粉、油、 ごま油	しょうが、こまつな、キャベツ、 にんじん、コーン、梅シロップ、 桃缶、パイ缶	酒、みりん、しょうゆ、 酢、塩	豆製品	618
12	金	ご飯 ツナぼうぎょうざ チンジャオロース チンゲン菜の赤みそ汁 		ツナ、牛肉、豚肉、豆腐、 牛乳	米、油、マヨネーズ、ぎょ うざの皮、でん粉、じゃ がいも、ごま油	玉葱、ごぼう、しょうが、にんに く、たけのこ、ピーマン、パプリ カ、玉葱、えのき、チンゲン菜	酒、しょうゆ、こしょ う、赤みそ、 だし：煮干し	乳製品	623
15	月	★サッカーワールドカップ記念★ ご飯 胚芽パン シュニツェルトマトソースがけ スタンプット（オランダ風マッシュポテト） エルテンスープ 		豚肉、豆乳、チーズ、鶏 肉、レンズ豆、生クリ ーム、牛乳	胚芽パン、小麦粉、で ん粉、パン粉、油、じゃ がいも、バター、米粉	にんにく、トマト缶、玉葱、にん じん、ほうれん草、コーン、セロ リ、グリーンピース、こまつな	黒こしょう、ケチャッ プ、ウスターソース、 赤ワイン、オレガノ、 白こしょう、ペーリー フ だし：とりがら	魚・ 魚介類	652
16	火	ご飯【新潟県 さいぶぎ】 スナックえんどうの卵炒め アスパラチーズスティック ソーセージとキャベツのみそ汁		たまご、豚肉、チーズ、 ソーセージ、牛乳	米、でん粉、じゃがい も、ごま油、春巻きの 皮、油	しょうが、にんじん、たけのこ、 きくらげ、スナックえんどう、ア スパラガス、キャベツ、しめじ、 トマト	塩、みりん、酒、しょうゆ、 こしょう、赤みそ、白み そ だし：煮干し	豆製品	619
17	水	ご飯 ぶりのゆずこしょう焼き ひじきの煮物 新ごぼうの麦みそ汁		ぶり、鶏肉、油あげ、さ つまあげ、ひじき、大豆、 牛乳	米、オリーブ油、油、こ んにやく、ごま油	にんにく、レモン、にんじん、ご ぼう、しいたけ、さやいんげん、 玉葱、えのき、水菜	塩、酢、ゆずこしょ う、酒、しょうゆ、み りん、妻みそ だし：昆布、かつお節、 干しいたけ	果物	615
18	木	焼きおにぎりの出汁茶漬け レバこ炒め 抹茶おからもち		さけ、かまぼこ、のり、 豚レバー、豆乳、おから、 きな粉、牛乳	米、玄米、ごま、ごま油、 ぶぶあられ、でん粉、 油、じゃがいも	しいたけ、ねぎ、にんじん、糸み つば、しょうが、にんにく、玉葱、 もやし、パプリカ、にら、こまつ な	しょうゆ、塩、薄口しょ うゆ、酒、抹茶、 だし：かつお節、昆布、干 しいたけ	乳製品	604
19	金	★食べ比べ給食①★ なすのスパゲッティーポロナーゼ 初夏の15品目サラダ 食べ比べフライドポテト（ドラゴンレッド・キタアカリ）		ベーコン、豚肉、牛肉、 レバー、鶏肉、ひじき、 大豆、牛乳	スパゲッティー、オリ ーブ油、豆乳バター、米 粉、油、じゃがいも	パセリ、にんにく、しいたけ、え のき、まいたけ、玉葱、トマト缶、 なす、だいこん、キャベツ、きゅ うり、にんじん、ごぼう、こまつ な、フロccoli、りんご、コー ン、えだまめ、レモン、しょうが	赤ワイン、ローリエ、 ケチャップ、塩、こしょ う、オレガノ、中濃ソー ス、酢、しょうゆ、から し粉	乳製品	739
22	月	★食べ比べ給食②★ 玄米ご飯 鉄火みそ 豚肉吸い きゅうりの土佐昆布漬け 食べ比べさくらんぼ（佐藤錦・アメリカンチェリー） 		大豆、かまぼこ、豆腐、 豚肉、塩昆布、おから、 牛乳	米、玄米、ごま油、油、 でん粉	ごぼう、しいたけ、にんじん、玉 葱、えのき、ねぎ、しょうが、きゅ うり、キャベツ、はくさい、こまつ な、レモン、さくらんぼ	みりん、しょうゆ、こ しょう、塩、薄口しょ うゆ、赤みそ だし：昆布、かつお節、 干しいたけ	いも類	604
23	火	★沖縄のいい日★ ご飯 タコライス シブイ汁 食べ比べパイナップル（国産サンドルチェ・外国産）		豚肉、大豆、金時豆、い んげん豆、チーズ、豚 肉、かまぼこ、豆腐、 牛乳	米、油、でん粉	にんにく、セロリ、玉葱、にんじ ん、トマト缶、キャベツ、きゅう り、とうがき、ねぎ、パイナップ ル	チリパウダー、みりん、 ケチャップ、中濃ソー ス、塩、しょうゆ、酢、 こしょう、薄口しょうゆ だし：とりがら	卵	626
24	水	1年生がえだまめをむきます😊 ご飯 そぼろ納豆 キャベツの豆乳クリーム煮 ゆで枝豆 果物（アンデスメロン） 		納豆、鶏肉、大豆、豆乳、 生クリーム、牛乳	米、油、ごま油、じゃが いも、米粉	にんにく、しょうが、ねぎ、切干 大根、たくあん、玉葱、にんじん、 キャベツ、しめじ、コーン、えだ まめ、メロン	みりん、しょうゆ、一 味とうがらし、塩こ しょう、こしょう、ペ ーリーフ、こしょう、塩 だし：とりがら	いも類	616
25	木	うめわかめご飯 肉じゃがコロック こまちゃん白和え にら玉汁		わかめ、牛肉、ベーコン、 塩昆布、豆腐、たまご、 牛乳	米、しらたき、じゃが いも、小麦粉、でん粉、 パン粉、油、こんにゃ く、マヨネーズ、ごま	カリカリ梅、にんじん、玉葱、こ まつな、きゅうり、コーン、レモ ン、しいたけ、にら	こしょう、しょうゆ、薄 口しょうゆ だし：昆布、さば節、干 しいたけ	肉類	689
26	金	ご飯【福島県 天のつぶ】 たらマヨ わかめの塩レモンあえ おふとあさりの赤だし 		たら、わかめ、かまぼこ、 ツナ、あさり、牛乳	米、小麦粉、米粉、でん 粉、油、マヨネーズ、は らみつ、ごま油、ひ	にんにく、レモン、もやし、 きゅうり、こまつな、パプリカ、 だいこん、えのき、ねぎ	酢、こしょう、ペーキングパ ウダー、ケチャップ、一味と うがらし、ハチみそ、赤み そ だし：さば節、昆布	果物	605
29	月	マーボー焼きそば 海の幸サラダ オーロラドレッシングがけ 色が変わる!?あじさいゼリー		鶏肉、豚肉、おから、豆 腐、えび、イカ、寒天、牛 乳	中華めん、でん粉、こ ま油、油	にんにく、しょうが、しいたけ、パ プリカ、たけのこ、玉葱、にら、ねぎ、 キャベツ、もやし、フロccoli、 コーン、赤たまねぎ、みかん缶、パイ 缶、あんず缶、レモン	しょうゆ、豆板醤、酢、 塩、黒こしょう、ケ チャップ、からし粉、 パタフライビー だし：とりがら	卵	593
30	火	★なごしのほろえ★ ご飯 夏越ちらし 豆腐とえびのうま煮 水無月 		油あげ、ちくわ、のり、 豚肉、さつまあげ、豆腐、 えび、牛乳	米、五穀米、油、でん粉、 ごま油、小麦粉、米粉、 甘納豆	かんぴょう、しいたけ、にんじ ん、きゅうり、パプリカ、コーン、 しょうが、たけのこ、玉葱、はく さい、ねぎ、こまつな	酢、塩、酒、みりん、 しょうゆ、こしょう だし：昆布、さば節、 干しいたけ	海藻類	623

※ 献立は都合により予告なく変更する場合があります。◆エネルギー量は3、4年生のものです。