

		こんだてめい				しょくざいりょう			たん白質 (g) エネルギー (Kcal)	びこう	こんだてについて
日	曜日	しゅしょく つけるもの	ぎゅう にゆう	はし	おかず	おもにエネルギーのもと になるしょくひん	おもにからだをつくるもと になるしょくひん	おもにからだのちょうしを ととのえるもとになるしょくひん			
1	月	チキンカレーライス	○	スフ	キャベツときゅうりのサラダ (ノンオイルかんきつドレッシング) メロン	こめ あぶら じゃがいも	とりむね ぎゅうにゆう	にんにくしょうが たまねぎ にんじん おろしりんご キャベツ きゅうり メロン	17.8 601		6月の献立目標 「かみごたえのある献立」
2	火	こめこしょくパン (いちごジャム)	○	スフ	じゃがいもとベーコンのスープ カップオムレツ シーザーサラダ (シーザードレッシング)	こめこパン あぶら じゃがいも バター クルトン ドレッシング いちごジャム ドレッシング	ぎゅうにゆう ベーコン たまご ぶたもも クリーム	にんにくにんじん たまねぎ コーン さやいんげん マッシュルーム キャベツ	23.3 660		よつか もく とおか すい は えいせいしゅうかん 4日(木)～10日(水) 歯の衛生週間 6月よつかから10日までの1週間は「歯 の衛生週間」です。
3	水	ごはん	○	は	なめこじる ぶりのみそだれがけ はくさいときわかめのサラダ (わふうドレッシング)	こめ あぶら さとう でんぷん ドレッシング	ぎゅうにゆう とうふ あかみそ ぶりしろみそ くるみわかめ	なめこ ねぎしょうが はくさい もやし	26.5 584		よくかんで食事をすると、健康に良い ことがあります。例えば、だ液がたくさん 出て口の中をきれいに保ったり、体を太 りにくくしたり、頭のはたらきを良くする 効果などがあります。
歯(は)の衛生週間(えいせいしゅうかん)											
4	木	あまなっとうパン	○	は	にくじるうどん ★れんこんのてんぷら ★じゃこだいこんサラダ (ノンオイルしそドレッシング)	あまなっとうパン うどん あぶら こむぎこ こめこ ごまあぶら	ぎゅうにゆう ぶたばら あぶら あげ ちりめん	ねぎ れんこん だいこん きゅうり みずな	26.2 671		この期間の給食で、★マークがついて
5	金	あおじそごはん	○	は	こまつなとえのきのみそしる ★やししやも(全学年2本) ★きりほしだいこんのいりに	こめ あぶら さとう	ぎゅうにゆう とうふ あかみそ しろみそ ししやも あぶらあげ	あおじそ えのきたけ こまつな きりほしだいこん にんじん	23.3 549		いるのは、かみごたえのある「かみかみ メニュー」です。「一口30回」を目安に、 よくかんで食べるよう心がけましょう。
8	月	ゆかりごはん	○	は	かきたまじる ★いかのねぎやき うのはないため	こめ あぶら しろごま でんぷん さとう	ぎゅうにゆう たまご なる といか おから とりむね あぶらあげ	ゆかり ねぎ ほうれんそう にんじん	28.6 557		
9	火	★ソフトフランスパン (はちみつ)	○	スフ	キャベツとウインナーのスープ タンドリーチキン ★ごぼうときゅうりのサラダ (ごまドレッシング)	ソフトフランスパン あぶら はちみつ ドレッシング	ぎゅうにゆう ウインナー とりもも ヨーグルト	にんにくたまねぎ キャベツ にんじん ぶなしめじ ごぼう きゅうり コーン	25.3 519		
入梅(にゅうばい)											
10	水	かりかりうめごはん	○	は	わかめとたまねぎのみそしる ★いわしのこうみやき ★こまつなのじゃこに	こめ あぶら さとう ごまあぶら	ぎゅうにゆう わかめ あぶら あげ しろみそ あかみそ いわし ちりめん	うめ たまねぎ こまつな しょうが はくさい	27.6 571		とおか すい にゅうばい 10日(水) 入梅 うめの実が熟し、梅雨に入る頃のこと です。湿気でじめじめと暑い季節ですが、 さっぱりとした味の「かりかりうめご はん」を食べて元気に乗り切ってください。 また、この頃のいわしは「入梅いわし」と よばれ、一年で最も脂がのっついておい しいと言われています。
11	木	シュガークッペ	○	スフ	ホワイトシチュー ゆでスナックえんどう (マヨネーズ) あまなつ	シュガークッペパン あぶら じゃがいも こむぎこ バター マヨネーズ	ぎゅうにゆう とりむね ク リーム	にんじん たまねぎ さやえ んどう あまなつ	19.5 647		
12	金	ごはん (ちりめんこんぶ)	○	は	とうふととうがんのみそしる さばのさんしょうやき さつまあげとこんにやくのもの	こめ あぶら さとう	ぎゅうにゆう とうふ あか みそ しろみそ さば さつま あげ ちりめん	こまつな とうがん たまねぎ こんにやく にんじん ごぼう えだまめ	28.9 598		
15	月	わかめごはん	○	は	ごじる あじフライ (パックソース) じゃがいものうまに	こめ あぶら しろごま こ むぎこ パン じゃがいも さとう	わかめ ぎゅうにゆう ぶ たばら とうふ だいず しろ みそ あかみそ あじ ぶ たもも さつまあげ	しょうが にんじん だいこん ねぎ たまねぎ さやいんげ ん	30.7 698		

		こ ん だ て め い				し ょ く ざ い り ょ う			たん白質 (g) エネルギー (Kcal)	びごう	こ ん だ て に つ い て
日	曜日	しゅしゅく つけるもの	ぎゅう にゅう	はし	おかず	おもにエネルギーのもと になるしよくひん	おもにからだをつくるもと になるしよくひん	おもにからだのちようしを ととのえるもとになるしよくひん			
16	火	むしパンプレーン	○	は	みそラーメン わかめいりサラダ (ちゅうかドレッシング) すいか	むしパン ちゅうかめん あぶらしろごま ごまあ ぶら ドレッシング	ぎゅうにゅう ぶたもも な るとあかみそ わかめ	にんにくにんじん もやし ねぎ コーンしょうが キャベ ツ きゅうり すいか	19.9 505		19日(金) 食育の日 毎年6月は「食育月間」、毎月19日は 「食育の日」です。この日の献立は、日 本の伝統的な食文化である「和食」の献 立にしました。和食は「ユネスコ無形文 化遺産」に登録され、今、世界から注目 されています。どんなところが注目され ているのか、調べて みましよう。 
17	水	ごはん	○	は	あおさのみそしる さんまのやくみだれがけ あつあげとぶたにくのみそに	こめ あぶら さとうしろう ごま でんぷん ごまあぶら	ぎゅうにゅう あおさとう ふ しろみそさんまな ま あげ ぶたばら あかみそ	こまつな ねぎしょうが たま ねぎ にんじん こんにやく	27.4 662		
18	木	にんじんしよくパン	○	ス フ	フレッシュトマトのやさいスープ とりにくのスパイスやき スイートポテト	しよくパン あぶら さつま いも バター さとう	ぎゅうにゅう ベーコン と りもも	にんじん にんにくかぶ た まねぎ キャベツ セロリー ト マトしょうが	25.2 586		
		食育(しよくいく)の日(ひ)									
19	金	ごはん	○	は	きせつやさいのみそしる さわらのてりやき にしめ	こめ あぶら さとう でん ぷん さといも	ぎゅうにゅう あぶらあげ しろみそ あかみそ さわ ら とりもも さつまあげ	はくさい だいこん にんじん ねぎしょうが ごぼう こん にやく れんこん ほししいた け	27 590		
22	月	なめし	○	は	かぼちゃのとんじる きすのてんぷら ごもくきんぴら	こめ あぶら しろごま こ むぎこ こめ さとう	ぎゅうにゅう ぶたばら あ ぶらあげ あかみそ しろ みそ きす さつまあげ	にんじん だいこん かぼ ちゃ はくさい ねぎ れんこ ん ごぼう こんにやく さやい んげん	25.1 661		26日(金) 兵庫県の郷土料理 兵庫県の播州地方ではそうめん作り が有名で、「ばち汁」というのは、そうめ んを作るときに切り落とされてできる「ば ち」というめんを入れた汁のことで す。 明石市の明石海峡でとれるたこは、 「明石だこ」とよばれ人気があります。ま た、「いかなごのくぎ煮」は明石市の家 庭料理で、出来上がったときのいかなご の姿が曲がつた「くぎ」に似ていることか ら名前が付けられました。 丹波市で昔から栽培されてきた黒豆 は「丹波黒」として有名で、兵庫県は黒 豆の生産量が日本一です。
23	火	スパゲティ ペペロンチーノ (ズッキーニ入り)	○	ス フ	めかじきのトマトソース なつやさいのダイスサラダ (ソイドレッシング) あじさいゼリー	スパゲティ オリーブあぶ ら さとう しろごま ドレ ッシング	ベーコン ぎゅうにゅう め かじき チーズ	にんにくたまねぎ にんじん ぶ なしめじ キャベツ ズッキーニ パセリ トマト きゅうり コーン え だまめ あじさいゼリー	26.1 559	ゼリーにはスプーン がつきます。 パンはつきません。	
24	水	ごはん	○	は	けんちんじる ぶたにくのしょうがやき ひじきのごもくに	こめ あぶら さといも ご まあぶら でんぷん さとう	ぎゅうにゅう とうふ ぶた ロース だいず ひじき さ つまあげ	ごぼう にんじん だいこん ねぎ こんにやく こまつな しょうが れんこん	31.7 597		
25	木	ピタパン	○	ス フ	ポークビーンズ とりにくのしおやき アスパラサラダ (フレンチドレッシング)	ピタパン あぶら さとう ドレッシング	ぎゅうにゅう だいず ぶた もも とりもも	にんにくたまねぎ にんじん セロリー マッシュルーム ト マト パセリ アスパラガス キャベツ	27.9 524	ピタパンにポーク ビーンズをはさん でたべましよう。	
		兵庫県(ひょうごけん)の郷土料理(きょうどりょうり)									
26	金	こもりごはん (いかなごのくぎに)	○	は	ばちじる たこのからあげ くろまめサラダ (たまねぎドレッシング)	こめ あぶら ふしめん で んぷん ドレッシング	ぎゅうにゅう ぶたもも な るとあぶらあげ まだこ くろまめ いかなご	ねぎ にんじん ほうれんそ うしょうが キャベツ	35.1 692		
29	月	ごはん	○	は	はくさいのちゅうかスープ いかなごチリソース チンジャオロース	こめ あぶら でんぷん ご まあぶら しろごま こめこ さとう	ぎゅうにゅう わかめ い か ぶたもも	ねぎ はくさいしょうが たま ねぎ にんにくピーマン た けのこ	24.8 581		6月の旬の食材 あじ、きす、アスパラ、スナップえん ど、きゅうり、えだまめ、あまなつ、小玉 すいか、メロン
30	火	ミルクパン	○	ス フ	やさいスープ たらのマヨネーズやき パイナップル缶(かん)	ミルクパン あぶら じゃ がいも マヨネーズ	ぎゅうにゅう ベーコン ま だら クリーム	たまねぎ キャベツ にんじ ん ぶなしめじ パセリ コー ン パイナップル	24.9 570		
※しよつきぐの「は」は「はし」、「スフ」は、「スプーン フォーク」を表しています。 ※材料の都合等により献立が変更になる場合があります。 ※27年度6月分の引き落としは、7月1日(水)です。納め忘れのないようお願いいたします。						ふっさしの へいきんえいようか	エネルギー 599 キロカロリー	たんぱくしつ 26 グラム			