



6月分予定献立表



		こ ん だ て め い			お も な し ょ く ざ い り ょ う			たんぱく質 (g) エネルギー (Kcal)	びごう	こ ん だ て に つ い て	
ひ	ようび	しゅしよく つけるもの	ぎゅう にゅう	しよっ きぐ	おかず	おもにからだをつくるもの になるしよくひん	おもにエネルギーのもと になるしよくひん				おもにからだのちようしを ととのえるものになるしよくひん
1	木	はちみつしよくパン			ホワイトシチュー かいそうサラダ (たまねぎドレッシング) アンデスメロン	ぎゅうにゅう とりにく クリーム かいそうミックス	はちみつパン あぶら じゃがいも こむぎこ バター しろごま ドレッシング	にんじん たまねぎ キャベツ メロン	18.7 576	メロンのたべのこしは、しか くいフライヤーにもどしま す。	6月の献立目標 「かみごたえのある献立」
2	金	ごはん			かきたまはるさめスープ チンジャオオ羅斯ー おうとうかん	ぎゅうにゅう やきぶた たまご ぶたにく	こめ あぶら はるさめ でんぶん ごまあぶら さとう	にんじん チンゲンサイ しょうが ねぎ にんにく ピーマン たけのこも	25.8 591		いつか げつ ここのか きん 5日(月)～9日(金) 歯と口の健康週間 歯と口の健康週間 6月4日から10日までの1週間は 「歯と口の健康週間」です。 歯と口の健康週間にちなんで、今 月の献立目標は「かみごたえのある 献立」です。切り干し大根、昆布など の海藻、ししゃもやいわしなどの小 魚、ごぼうなどの根菜など噛みごた えのある食材を取り入れるようにしま した。これら以外の食材も、意識して よくかむようにしましょう。
歯(は)と口(くち)の健康週間(けんこうしゅうかん)											
5	月	ごはん			こんさいのぐたくさんみそしる ぶたにくのしょうがやき キャベツとにんじんのサラダ (わふうドレッシング)	ぎゅうにゅう あぶらあげ しろみそ ぶたロース	こめ あぶら じゃがいも でんぶん さとう ドレッシング	ごぼう にんじん こんにやく だいこん ぶなしめじ ねぎ しょうが キャベツ	29.5 591		
6	火	あまなっとうパン			にくじるうどん かぼちゃのてんぷら こまつなともやしのサラダ (かんきつドレッシング)	ぎゅうにゅう ぶたにく あぶらあげ	あまなっとうパン めん あぶら こむぎこめこ しろごま	ねぎ かぼちゃ こまつな もやし にんじん	23.9 705		
7	水	カレーライス			だいこんときゅうりのサラダ (パンパンジードレッシング) すいか	ぶたにく ぎゅうにゅう	こめ あぶら じゃがいも しろごま ドレッシング	にんにくしょうが たまねぎ にんじん りんご だいこん きゅうり すいか	16.8 616	すいかのたべのこしは、し かくいフライヤーにもどしま す。	
8	木	ロールパン			やさいのスープに タンドリーチキン キャベツとベーコンのソテー	ぎゅうにゅう ぶたにく とりにく ヨーグルト ベーコン	フレッシュロールパン あぶら じゃがいも	にんにく たまねぎ にんじん ぶなしめじ ピーマン キャベツ	27.8 582		よくかんで食事をすると、健康に良 い効果があります。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です。 また、丈夫な歯をつくるためには、 「カルシウム」という栄養素が大切な はたらきをします。カルシウムが豊富 な食品として牛乳が有名ですが、そ のほかにも小松菜や切干大根、豆腐 などにもカルシウムが多く含まれて います。
入梅(にゅうばい)											
9	金	かりかりうめごはん			じゃがいもとたまねぎのみそしる いわしのこみみやき うのはないため	ぎゅうにゅう あぶらあげ しろみそ あかみそ わかめ いわし おから とりにく	こめ あぶら じゃがいも さとう	うめ たまねぎしょうが ねぎ にんじん	29.9 648		
12	月	ごはん			ごしる あじフライ (パックソース) こんにやくサラダ (ごまドレッシング)	ぎゅうにゅう ぶたにく とうふ だいず しろみそ あかみそ あじ	こめ あぶら こむぎこ パン しろごま ドレッシング	しょうが にんじん だいこん ねぎ サラダこんにやく キャベツ	27.5 618		
13	火	ソフトフランスパン			じゃがいもとベーコンのスープ カップオムレツ レモンクラッシュゼリーポンチ	ぎゅうにゅう ベーコン たまご ぶたにく クリーム	ソフトフランスパン あぶら じゃがいも バター クラッシュゼリー	にんにく にんじん キャベツ たまねぎ マッシュルーム みかん パイナップル もも	23.2 577	オムレツのたべのこしは しよっかんに、カップはしかく いフライヤーにもどします。	
14	水	ごはん			わかめスープ ぶたにくとキムチのいためもの すいか	ぎゅうにゅう たまご わかめ ぶたにく	こめ あぶら でんぶん ごまあぶら しろごま さとう	ねぎしょうが にんにく はくさい にんじん たまねぎ もやしにら すいか	18.7 587	すいかのたべのこしは、し かくいフライヤーにもどしま す。	
15	木	ピタパン			ポークピーンズ とりにくのしおやき アスパラサラダ (マヨネーズ)	ぎゅうにゅう だいず ぶたにく とりにく	ピタパン あぶら さとう マヨネーズ	にんにく セロリー たまねぎ にんじん マッシュルーム トマト パセリ アスパラガス キャベツ	30.2 561		

ひ	ようび	こんだてめい			おもなしょくざいりょう			たんぱく質 (g) エネルギー (Kcal)	びこう	こんだてについて
		しゅしょく つけるもの	ぎゅう にゅう	しよっ きぐ	おかず	おもにからだをつくるも とになるしょくひん	おもにエネルギーの もとになるしょくひん			
16	金	なめし			こまつなとえのきのみそしる やきししゃも(ぜんがくねん2ほん) きりぼしだいこんのいりに	ぎゅうにゅうとうふ あかみそしるみそ ししゃも あぶらあげ	こめ あぶら さとう	あおな えのきだけ こまつな きりぼしだいこん にんじん	23.9 553	このか きん にゅうばい 9日(金) 入梅 梅の実が熟し、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ておいしいと言われて
19	月	ごはん			とうふとおおのみそしる いかのてりやき さつまあげとこんにやくのもの	ぎゅうにゅうとうふ あぶらあげ あかみそ しるみそ いか さつまあげ	こめ あぶら こめこ でんぶん さとう	こまつな ねぎしょうが こんにやくにんじん ごぼう えだまめ	29.6 674	いただきます。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ておいしいと言われて
20	火	こめこうずまきパン			かぼちゃのクリームに とりにくのスパイスやき ひよこまめのサラダ (フレンチドレッシング)	ぎゅうにゅうとりにく クリーム	こめこパン あぶら こむぎこ パター ひよこまめ	たまねぎにんじん マッシュルーム かぼちゃ パセリしょうが にんにく キャベツ きゅうり	27.7 639	いただきます。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ておいしいと言われて
21	水	ごはん			あつあげとぶたにくのみそに めかじきのしおこうじやき じゃこだいこんサラダ (あおじそドレッシング)	ぎゅうにゅう ぶたかた なまあげ あかみそ めかじき ちりめんじゃこ	こめ あぶら さとう でんぶん しおこうじ こまあぶら	たまねぎにんじん こんにやく だいこん みずな	37.4 651	いただきます。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ておいしいと言われて
22	木	ことうむしパン			しょうゆラーメン ごぼうスティックあおのりふうみ アーモンドサラダ (ソイドレッシング) あじさいゼリー	ぎゅうにゅう やきぶた なると あおのり	むしパン ちゅうかめん あぶら こめこ でんぶん アーモンドドレッシング あじさいゼリー	ほうれんそう ねぎしょうが ごぼう キャベツ にんじん きゅうり	17.9 593	ゼリーにはスプーンがつきます。ゼリーのたべのこしはしょっかんに、カップはビニールぶくろにもどします。
岩手県(いわてけん)の郷土料理(きょうどりょうり)										
23	金	ごはん			ひつつみ まぐろのあまずだれがけ すきこんぶにつけ	ぎゅうにゅうとりにく きはだまぐろ すきこんぶ こうやどうふ	こめ あぶら すいとん こめこ でんぶん さとう	にんじん だいこん ごぼう ぶなしめじ ねぎしょうが ほししいたけ しらたき	28.9 636	ひつつまんで(ひきちぎっての方言)鍋に入れることから「ひつつみ」の名がつけました。昔は米を節約するために主食として、また農作業中の「小屋」として食べられていました。土地や家庭によって様々な「ひつつみ」があり、だしの材料も入れる野菜も味付けも、その土地でとれたものを上手に使っています。
26	月	ゆかりごはん			にくじゃが いかのころもやき キャベツともやしのサラダ (ちゅうかドレッシング)	ぎゅうにゅう ぶたにく いか	こめ あぶら じゃがいも さとう でんぶん こめこ しるごまドレッシング	あかししょうが たまねぎ しらたき にんじん キャベツ もやし	26.3 697	豊富な自然から栄養が流れ込む三陸の海は、海藻の宝庫でもあります。すき昆布は三陸沖でとれた真昆布を、一度熱湯で茹でてから冷やし、幅2~3mmに細かく刻んでぬめりを取り、紙すきと同じ方法の専用すきで乾燥させて作るため、この名がつけました。すき昆布を水につけて戻し、よくほぐして食べやすい長さ
27	火	バターロール			ボルシチ あじのこうそうパンこやき えだまめとじゃがいものソテー	ぎゅうにゅう ぶたにく クリーム あじ チーズ ベーコン	バターロール オリーブあぶら さとう パンこ パター じゃがいも	にんにく セロリー たまねぎ にんじん かぶ キャベツ トマト パセリ えだまめ	31.5 609	すいかのたべのこしは、し
28	水	ハヤシライス			きのことわかめのサラダ (わふうドレッシング) すいか	ぶたにく ぎゅうにゅう わかめ	こめ あぶら こむぎこ ドレッシング	にんにく たまねぎ にんじん トマト キャベツ ぶなしめじ きゅうり すいか	19.4 619	すいかのたべのこしは、し
29	木	ほうれんそう しょくパン			スコッチブロス ポテミートグラタン フルーツしらたま	ぎゅうにゅうとりにく ベーコン ぶたにく チーズ	ほうれんそうパン オリーブあぶら おおむぎ あぶら じゃがいも しらたまもち さとう	にんにく にんじん たまねぎ セロリー マッシュルーム トマト みかん もも パイナップル	24.3 606	すいかのたべのこしは、し
30	金	ごはん			かぼちゃのとんじる ちくわのいそべあげ (ぜんがくねん1ほん) ごもくきんぴら	ぎゅうにゅう ぶたにく あぶらあげ あかみそ しるみそ ちくわ あおのり さつまあげ	こめ あぶら こむぎこ こめこ じゃがいも さとう しるごま	にんじん だいこん かぼちゃ ねぎ ごぼう こんにやく	22.4 644	すいかのたべのこしは、し
※材料の都合等により献立が変更になる場合があります。 ※5月分の給食費の口座引き落としは、6月30日(金)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 617 キロカロリー	たんぱく質 25.5 グラム		昆布のイラスト	昆布のイラスト