






















# 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)	びこう	こ ん だ て に つ い て	
ひ	ようび	しゅしよく つけるもの	の み の もの	しよ つ 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	おもにからだのちょうしを ととのえるものになるしよくひん				
1	金	ウインナーピラフ			トマトととりにくのスープ ツナサラダ みしょうかん	ウインナー ベーコン だいずいんりょう とりにく まぐろフレーク	こめ あぶら オリーブあぶら ドレッシング	にんじん たまねぎ パセリ にんにく トマト キャベツ きゅうり コーン みしょうかん	23.1 642		6月の献立目標 「かみごたえのある献立」	
歯と口の健康週間(はとくちのけんこうしゅうかん)												
4	月	パセリライス			やさいスープ だいずハンバーグ すいか	だいずいんりょう ベーコン ぶたにく だいず すいか	こめ オリーブあぶら じゃがいも こめこパンこ あぶら でんぷん	たまねぎ キャベツ パセリ にんじん ぶなしめじ すいか	24.6 611		<div style="border: 1px solid black; border-radius: 50%; padding: 20px; text-align: center;"> <p>毎年6月は 「食育月間」です</p> </div>	
5	火	ごはん			じゃがいもとたまねぎのみそしる さばのしおやき ごまあえ	だいずいんりょう わかめ しろみそ あかみそ さば あぶらあげ	こめ あぶら じゃがいも さとう ごま	たまねぎ にんじん もやし ほうれんそう	26.6 620			
6	水	こめこスライスパン			ポークビーンズ かいそうサラダ メロン	だいずいんりょう だいず ぶたにく かいそうミックス メロン	こめこパン あぶら じゃがいも さとう	にんにく たまねぎ にんじん セロリー ぶなしめじ トマト キャベツ メロン	21.7 541			
7	木	ごはん			マーボー豆腐 はるさめいりちゅうかやさいため フルーツしらたま	だいずいんりょう とうふ ぶたにく あかみそ とりにく	こめ あぶら さとう ごまあぶら でんぷん はるさめ しらたまもち	しょうが にんにく ねぎ たまねぎ にんじん たけのこ ほししいたけ いら もやし みかん もも パイナップル	26.8 671			
8	金	くきわかめごはん			にくじゃが きりぼしだいこんのサラダ みしょうかん	くきわかめ ぶたにく だいずいんりょう	こめ あぶら じゃがいも さとう ごまあぶら ごま	しょうが たまねぎ にんじん しらたき きりぼしだいこん きゅうり みしょうかん	21 606			
入梅(にゅうばい)												
11	月	かりかりうめごはん			キャベツのみそしる いわしのこみやき からしあえ あじさいゼリー	だいずいんりょう あぶらあげ あかみそ しろみそ いわし	こめ あぶら じゃがいも さとう	うめ キャベツ しょうが こまつな にんじん もやし あじさいゼリー	26.2 629			4日~10日 歯と口の健康週間
12	火	ごはん			とうふのちゅうかに はるさめサラダ すいか	だいずいんりょう とうふ ぶたにく	こめ あぶら でんぷん ごまあぶら はるさめ さとう	しょうが にんじん たまねぎ チンゲンサイ キャベツ きゅうり すいか	25.1 626			歯を作るものになる栄養素は骨と 同じカルシウムです。カルシウムの 豊富な牛乳や乳製品、ごま、大豆、 大豆製品(豆腐など)をたっぷりとりま
13	水	こめこまるパン			ビーンズチャウダー ローストチキン キャベツとえだまめのサラダ	だいずいんりょう しろいんげんまめ ベーコン とうにゅう とりにく	こめこパン あぶら じゃがいも でんぷん さとうドレッシング	たまねぎ にんじん パセリ にんにく しょうが キャベツ きゅうり えだまめ	26.8 662			しょう。また、よく噛んで食べること で、唾液がたくさん出て虫歯の予防 になりますので、海藻や切り干し大
14	木	ごはん			じゃがいものうまに はくさいともやしのおひたし みしょうかん	だいずいんりょう ぶたにく きつまあげ	こめ あぶら じゃがいも さとう	しょうが にんじん たまねぎ こんにやく グリンピース はくさい もやし こまつな みしょうかん	23 595			根などのかみごたえのある食材も意 識してとるようにしましょう。
15	金	ターメリックライス			とりにくとこのこのクリームに キャベツとこまつなのサラダ バレンシアオレンジ	だいずいんりょう とりにく とうにゅう	こめ オリーブあぶら あぶら じゃがいも こめコマカロニ でんぷん さとう	たまねぎ にんじん マッシュルーム ぶなしめじ えのきたけ こまつな キャベツ パセリ バレンシアオレンジ	21.4 598			

		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
ひ	ようび	しゅしよく つけるもの	のみ もの	しよっ きぎ	おかず	おもにからだをつくるもと 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			
18	月	ごはん			だいこんとあぶらあげのみそしる あじフライ こんにやくサラダ	だいずいんりょう あぶらあげ あかみそ しろみそ あじ	こめ あぶら じゃがいも こめこ こめパンこ ごま さとう ごまあぶら	だいこん こんにやく キャベツ きゅうり にんじん	26.3 647	11日 入梅 入梅は、実際の梅雨入りとは異なるもので、気象情報がなかった時代に田植えなどの農作業時期の目安としていたものでした。また、この時期の鰯は産卵前で脂がのって美味しく、「入梅いわし」と呼ばれています。入梅にちなんでかりかり梅ご飯と、季節の花のあじさいをかたどったゼリーを出します。 
19	火	カレーライス (ごはん)			(カレー) じゃこだいこんサラダ みしょうかん	ぶたにく だいずいんりょう ちりめんじゃこ	こめ あぶら じゃがいも ごまあぶら	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 みしょうかん	21.9 635	
20	水	ツナトマスパゲティ (スパゲティ)			(ツナトマス) アーモンドサラダ メロン	まぐろフレーク だいずいんりょう	こめこめん あぶら オリーブあぶら さとう アーモンド	にんにく たまねぎ にんじん マッシュルーム トマト キャベツ コーン パセリ メロン	20.2 561	
21	木	ごはん			すましじる さわらのさいきょうやき にびたし	だいずいんりょう わかめ とうふ さわら しろみそ あぶらあげ	こめ あぶら さとう ごまあぶら	ねぎ にんじん こまつな はくさい もやし	28.5 597	
22	金	ごはん			はくさいのちゅうかスープ いかのチリソースかけ フルーツあんにとどうふ	だいずいんりょう とりにく とうふ いか とうにゅう	こめ あぶら でんぶん ごまあぶら さとう	にんじん はくさい ねぎ しょうが チンゲンサイ たまねぎ にんにく かんでん みかん もも パイナップル	23 623	
25	月	ごはん			えのきとわかめのみそしる さばのねぎしおやき ひじきのごもくに	だいずいんりょう わかめ あかみそ しろみそ さば だいず あぶらあげ ひじき	こめ あぶら じゃがいも さとう	えのきたけ たまねぎ にんにく ねぎ にんじん	27.7 614	29日 宮崎県の郷土料理 チキン南蛮 揚げた鶏肉を甘酢に漬けて、タルタルソースをかけた料理です。もともとは昭和30年代にとあるレストランで働く人が食べるまかない料理だったそうです。今や宮崎県のソウルフードとして定着し、スーパーマーケットなどのお弁当でも見かけるようになりました。甘酸っぱさを味わってくださいね。 
26	火	ごはん			あつあげとくだんごのごもくに もやしのナムル パレンシアオレンジ	だいずいんりょう ぶたにく なまあげ	こめ あぶら さとう でんぶん ごまあぶら	しょうが にんじん たけのこ ほしいたけ はくさい たまねぎ チンゲンサイ ねぎ もやし きゅうり パレンシアオレンジ	26 625	
27	水	こめこメープル かぼちゃパン			やさいスープ さけのフレンチソース ごぼうときゅうりのサラダ	だいずいんりょう ベーコン さけ	こめこメープルかぼちゃパン じゃがいも でんぶん あぶら さとう ごまあぶら ごま	たまねぎ キャベツ にんじん ぶなしめじ ごぼう きゅうり	21.7 562	
28	木	ビビンバ (にくごはん)			(ゆでやさい・みそだれ) トックスープ ごまとうにゅうゼリー	ぶたにく あかみそ だいずいんりょう とうにゅう とりにく	こめ あぶら さとう ごまあぶら トックもち ごま	にんにくしょうが もやし ほうれんそう にんじん キャベツ ねぎ いら かんでん	28.6 700	
宮崎県の郷土料理(みやざきけんのきょうどりょう)						だいずいんりょう あぶらあげ しろみそ あかみそ とりにく	こめ あぶら こめこ でんぶん さとう ノンエッグタルタルソース	キャベツ えのきたけ しょうが ほうれんそう もやし にんじん	24.9 614	
※材料の都合等により献立が変更になる場合があります。 ※30年度6月分の給食費の口座引き落としは、7月2日(月)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 618 キロカロリー	たんぱく質 24.5 グラム	6月の旬の食材(給食に使用しているもの) いわし、あじ、きゅうり、すいか、メロン 	

# 6月分予定献立表

日	曜日	献立名				主な食材料			たんぱく質 (g) エネルギー (Kcal)	備考	献立について
		主食 つけるもの	飲み物	食器具	おかず	主に体をつくる もとなる食品	主にエネルギーの もとなる食品	主に体の調子を整える もとなる食品			
1	金	ウインナーピラフ			トマトと鶏肉のスープ ツナサラダ 美生柑	ウインナー ベーコン だいちいんりょう とりにく まぐろフレーク	こめ あぶら オリーブあぶら ドレッシング	にんじん たまねぎ パセリ にんにく トマト キャベツ きゅうり コーン みしょうかん	28.3 813		<p>6月の献立目標 「かみごたえのある献立」</p> <div style="border: 1px solid black; border-radius: 50%; padding: 20px; text-align: center; margin: 20px 0;"> <p>毎年6月は 「食育月間」です</p> </div> <p>4日～10日 歯と口の健康週間</p> <p>歯を作る栄養素は骨と同じカルシウムです。カルシウムの豊富な牛乳や乳製品、ごま、大豆、大豆製品(豆腐など)をたっぷりとりましょう。また、よく噛んで食べることで、唾液がたくさん出て虫歯の予防になりますので、海藻や切り干し大根などのかみごたえのある食材も意識してとるようにしましょう。</p>
歯と口の健康週間											
4	月	パセリライス			野菜スープ 大豆ハンバーグ すいか	だいちいんりょう ベーコン ぶたにく だいち すいか	こめ オリーブあぶら じゃがいも こめこパン あぶら でんぷん	たまねぎ キャベツ パセリ にんじん ぶなしめじ すいか	27.1 742		
5	火	ご飯			じゃが芋と玉ねぎの味噌汁 さばの塩焼き ごま和え	だいちいんりょう わかめ しろみそ あかみそ さば あぶらあげ	こめ あぶら じゃがいも さとう ごま	たまねぎ にんじん もやし ほうれんそう	34.6 807		
6	水	米粉スライスパン			ポークビーンズ 海藻サラダ メロン	だいちいんりょう だいち ぶたにく かいそうミックス	こめこパン あぶら じゃがいも さとう	にんにく たまねぎ にんじん セロリー ぶなしめじ トマト キャベツ メロン	26.5 712		
7	木	ご飯			麻婆豆腐 春雨入り中華野菜炒め フルーツ白玉	だいちいんりょう とうふ ぶたにく あかみそ とりにく	こめ あぶら さとう ごまあぶら でんぷん はるさめ しらたまもち	しょうが にんにく ねぎ たまねぎ にんじん たけのこ ほししいたけ いら もやし みかん もも パイナップル	32.8 848		
8	金	くきわかめご飯			肉じゃが 切り干し大根のサラダ 美生柑	くきわかめ ぶたにく だいちいんりょう	こめ あぶら じゃがいも さとう ごまあぶら ごま	しょうが たまねぎ にんじん しらたき きりぼしだいこん きゅうり みしょうかん	25.3 770		
入梅											
11	月	かりかり梅ご飯			キャベツの味噌汁 いわしの香味焼き からし和え あじさいゼリー	だいちいんりょう あぶらあげ あかみそ しろみそ いわし	こめ あぶら じゃがいも さとう	うめ キャベツ しょうが こまつな にんじん もやし あじさいゼリー	32 789		
12	火	ご飯			豆腐の中華煮 春雨サラダ すいか	だいちいんりょう とうふ ぶたにく	こめ あぶら でんぷん ごまあぶら はるさめ さとう	しょうが にんじん たまねぎ チンゲンサイ キャベツ きゅうり すいか	30.4 788		
13	水	米粉丸パン			ビーンズチャウダー ローストチキン キャベツと枝豆のサラダ	だいちいんりょう しろいんげんまめ ベーコン とうにゅう とりにく	こめこパン あぶら じゃがいも でんぷん さとうドレッシング	たまねぎ にんじん パセリ にんにく しょうが キャベツ きゅうり えだまめ	34.7 871		
14	木	ご飯			じゃが芋のうま煮 白菜ともやしのおひたし 美生柑	だいちいんりょう ぶたにく きつまあげ	こめ あぶら じゃがいも さとう	しょうが にんじん たまねぎ こんにゃく グリンピース はくさい もやし こまつな みしょうかん	28.1 756		
15	金	ターメリックライス			鶏肉ときのこのクリーム煮 キャベツと小松菜のサラダ バレンシアオレンジ	だいちいんりょう とりにく とうにゅう	こめ オリーブあぶら あぶら じゃがいも こめコマカロニ でんぷん さとう	たまねぎ にんじん マッシュルーム ぶなしめじ えのきたけ こまつな キャベツ パセリ バレンシアオレンジ	26.1 762		

日	曜日	献立名			主な食材料			たんぱく質 (g) エネルギー (Kcal)	備考	献立について	
		主食 つけるもの	飲み物	食器具	おかず	主に体をつくる ものになる食品	主にエネルギーの ものになる食品				主に体の調子を整える ものになる食品
18	月	ご飯			大根と油揚げの味噌汁 鰯フライ こんにやくサラダ	だいずいんりょう あぶらあげ あかみそ しろみそ あじ	こめ あぶら じゃがいも こめこ こめパンこ ごま さとう ごまあぶら	だいこん こんにやく キャベツ きゅうり にんじん	32.1 816	<b>11日 入梅</b>  入梅は、実際の梅雨入りとは異なるもので、気象情報がなかった時代に田植えなどの農作業時期の目安としていたものでした。また、この時期の鰯は産卵前で脂がのって美味しく、「入梅いわし」と呼ばれています。入梅にちなんでかりかり梅ご飯と、季節の花のあじさいをかたどったゼリーを出します。 	
19	火	カレーライス (ご飯)			(カレー) じゃこ大根サラダ 美生柑	ぶたにく だいずいんりょう ちりめんじゃこ	こめ あぶら じゃがいも ごまあぶら	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 みしょうかん	26.4 800		
20	水	ツナトマスパゲティ (スパゲティ)			(ツナトマス) アーモンドサラダ メロン	まぐろフレーク だいずいんりょう	こめこめん あぶら オリーブあぶら さとう アーモンド	にんにく たまねぎ にんじん マッシュルーム トマト キャベツ コーン パセリ メロン	24.1 674		
21	木	ご飯			すまし汁 鰯の西京焼き 煮びたし	だいずいんりょう わかめ とうふ さわら しろみそ あぶらあげ	こめ あぶら さとう ごまあぶら	ねぎ にんじん こまつな はくさい もやし	36.8 781		
22	金	ご飯			白菜の中華スープ いかのチリソースかけ フルーツ杏仁豆腐	だいずいんりょう とりにく とうふ いか とうにゅう	こめ あぶら でんぷん ごまあぶら さとう	にんじん はくさい ねぎ しょうが チンゲンサイ たまねぎ にんにく かんでん みかん もも パイナップル	27.7 767	<b>29日 宮崎県の郷土料理</b> <b>チキン南蛮</b>  揚げた鶏肉を甘酢に漬けて、タルタルソースをかけた料理です。ももとは昭和30年代にとあるレストランで働く人が食べるまかない料理だったそうです。今や宮崎県のソウルフードとして定着し、スーパーマーケットなどのお弁当でも見かけるようになりました。甘酸っぱさを味わってくださいね。 	
25	月	ご飯			えのきとわかめの味噌汁 鰯のねぎ塩焼き ひじきの五目煮	だいずいんりょう わかめ あかみそ しろみそ さば だいず あぶらあげ ひじき	こめ あぶら じゃがいも さとう	えのきたけ たまねぎ にんにく ねぎ にんじん	35.8 797		
26	火	ご飯			厚揚げと肉団子の五目煮 もやしのナムル パレンシアオレンジ	だいずいんりょう ぶたにく なまあげ	こめ あぶら さとう でんぷん ごまあぶら	しょうが にんじん たけのこ ほししいたけ はくさい たまねぎ チンゲンサイ ねぎ もやし きゅうり パレンシアオレンジ	31.7 797		
27	水	米粉メープル かぼちゃパン			野菜スープ 鮭のフレンチソース ごぼうときゅうりのサラダ	だいずいんりょう ベーコン さけ	こめこメープルかぼちゃパン じゃがいも でんぷん あぶら さとう ごまあぶら ごま	たまねぎ キャベツ にんじん ぶなしめじ ごぼう きゅうり	26.4 732		
28	木	ビビンバ (ご飯)			(ゆで野菜・味噌だれ) トクープ ごま豆乳ゼリー	ぶたにく あかみそ だいずいんりょう とうにゅう とりにく	こめ あぶら さとう ごまあぶら トックもち ごま	にんにくしょうが もやし ほうれんそう にんじん キャベツ ねぎ いら かんでん	34.9 887		
<b>宮崎県の郷土料理</b>											
29	金	ご飯			キャベツの味噌汁 チキン南蛮 (ノンエッグタルタルソース) ほうれん草ともやしのおひたし	だいずいんりょう あぶらあげ しろみそ あかみそ とりにく	こめ あぶら こめこ でんぷん さとう ノンエッグタルタルソース	キャベツ えのきたけ しょうが ほうれんそう もやし にんじん	32.2 788		
※材料の都合等により献立が変更になる場合があります。 ※30年度6月分の給食費の口座引き落としは、7月2日(月)です。納め忘れのないようお願いします。					福生市の 平均栄養価	エネルギー 786 キロカロリー	たんぱく質 30.2 グラム	6月の旬の食材(給食に使用しているもの) いわし、あじ、きゅうり、すいか、メロン 			