



6月予定献立表



日	曜日	献立名	血や肉になる	熱や力の元になる	体の調子を整える	栄養価	備考	
1	火	セサミトースト 牛乳 洋風すいとん ハンバーグ チーズサラダ	牛乳,鶏肉,ハンバーグ, ベーコン,チーズ	食パン,マーガリン,ごま,油, グラニュー糖,白玉だんご, ドレッシング	もやし,にんじん,しめじ,パセリ, キャベツ,きゅうり	808 Kcal 30.2 g 36.0 g 3.1 g		
2	水	ごはん 牛乳 麻婆豆腐 しゅうまい ポイルブロッコリー	牛乳,豆腐,豚ひき肉, しゅうまい	ごはん,油,上白糖,ごま油, かたくり粉,マヨネーズ	にんじん,干し椎茸,にら,こまつな, たけのこ水煮,ねぎ,ブロッコリー	858 Kcal 34.6 g 27.9 g 2.4 g	しゅうまい 2個	
3	木	食パン(ブルーベリー&マーガリン) 牛乳 ミネストローネ 鶏肉の香味ソースがけ マカロニサラダ	牛乳,ベーコン,大豆, 鶏肉,ハム	食パン,三温糖,かたくり粉, 油,上白糖,マカロニ, マヨネーズ	キャベツ,玉葱,にんじん, マッシュルーム水煮,パセリ, トマト缶,きゅうり	849 Kcal 36.4 g 36.1 g 3.1 g		
4	金	ごはん 牛乳 豆腐の味噌汁 イカフライ 五目金平ごぼう ミニフィッシュ	牛乳,豆腐,油揚げ,わかめ, みそ,鶏肉,ミニフィッシュ	ごはん,油,こんにやく, 上白糖,ごま	ねぎ,えのき,なめこ,ごぼう, にんじん,さやいんげん	834 Kcal 33.4 g 23.2 g 2.7 g		
7	月	ごはん 牛乳 トックスープ 韓国風鶏肉の唐揚げ もやしの中華和え 韓国風味付け海苔	牛乳,たまご,わかめ,豚肉, 鶏肉,なると,味噌,付けのり	ごはん,トック,小麦粉, かたくり粉,油,はちみつ,ごま	玉葱,にんじん,チンゲン菜, にら,もやし	823 Kcal 33.7 g 21.8 g 2.7 g	唐揚げ 2個	
8	火	スパゲッティナポリタン 牛乳 ベストサンド チキンマリネ オレンジゼリー	牛乳,ベーコン,ベストサンド, 鶏肉	スパゲッティ,油, オレンジゼリー	玉葱,ピーマン,にんじん,もやし, マッシュルーム水煮,キャベツ	820 Kcal 29.4 g 36.1 g 2.9 g		
9	水	ごはん 牛乳 キャベツの味噌汁 魚のカレー揚げ ベーコンと野菜のソテー	牛乳,油揚げ,みそ,さわか, ベーコン	ごはん,かたくり粉,油	キャベツ,玉葱,にんじん, とうもろこし,絹さや	831 Kcal 33.0 g 26.4 g 2.4 g		
10	木	セルフ照焼チキンサンド(丸形パン) 牛乳 クラムチャウダー ごぼうサラダ	牛乳,ベーコン,あさり, 鶏肉,ハム	コッペパン,じゃがいも,油, 上白糖,マヨネーズ	にんじん,玉葱,とうもろこし,ごぼう, マッシュルーム水煮,きゅうり	806 Kcal 35.2 g 36.5 g 3.1 g		
11	金	ごはん ジョア ゆばと野菜のすまし汁 鶏肉とこんにやくの味噌がらめ	ジョア ストロベリー,湯菜, わかめ,鶏肉,大豆,みそ	ごはん,かたくり粉,小麦粉, 油,こんにやく,上白糖	玉葱,もやし,にんじん,えのき, 葉ねぎ,グリーンピース	822 Kcal 34.9 g 17.6 g 2.7 g		
14	月	ごはん 牛乳 ふしめんじる 和風梅チキン キャベツのおかか和え	牛乳,油揚げ,鶏肉,かつお節	ごはん,干しうどん, かたくり粉,油,上白糖	にんじん,ごぼう,ほうれんそう, 干し椎茸,練り梅,キャベツ,もやし	840 Kcal 30.8 g 25.8 g 2.9 g		
15	火	カレー南蛮(ソフト麺) 牛乳 チーズはんぺんフライ 海藻サラダ	牛乳,豚肉,なると,わかめ, 海藻ミックス,ちりめんじゃこ, チーズはんぺんフライ	ソフト麺,油,ごま,ドレッシング	玉葱,にんじん,ねぎ, キャベツ,もやし	825 Kcal 33.2 g 26.9 g 3.2 g		
16	水	ごはん 牛乳 味噌ワタンスープ 酢豚	牛乳,豚肉,わかめ	ごはん,ワタンの皮, かたくり粉,油,三温糖	とうもろこし,もやし,にんじん, はくさい,ねぎ,玉葱,たけのこ水煮, ピーマン,干し椎茸	831 Kcal 30.7 g 22.9 g 3.0 g		
17	木	第1回 定期テスト(1日目)						
18	金	ごはん 牛乳 じゃがいもの味噌汁 やまゆりポークの焼肉風炒め 湘南ゴールドゼリー	牛乳,油揚げ,みそ,豚肉	ごはん,じゃがいも,油, 湘南ゴールドゼリー	玉葱,葉ねぎ,もやし,えのき, にら,にんじん	823 Kcal 34.8 g 22.0 g 2.1 g		
21	月	五目チャーハン 牛乳 春雨スープ 揚げぎょうざ ブロッコリーのおかか和え	牛乳,焼き豚,たまご,なると, 豚肉,ぎょうざ,かつお節	ごはん,油,緑豆はるさめ, ごま油,ごま	干し椎茸,ねぎ,たけのこ水煮, にんじん,きゅうり,ブロッコリー	828 Kcal 37.3 g 21.4 g 2.3 g	ぎょうざ 2個	
22	火	米粉ロールパン 牛乳 ポトフスープ ピザチキン マカロニ入りカラフルサラダ	牛乳,ウインナー,鶏肉,チーズ	米粉ロールパン,じゃがいも, マカロニ,ドレッシング	にんじん,玉葱,パセリ,ピーマン, マッシュルーム水煮,とうもろこし, ブロッコリー	830 Kcal 36.7 g 37.9 g 2.9 g		
23	水	ごはん 牛乳 はんぺんのすまし汁 厚揚げと豚肉の味噌炒め	牛乳,かまぼこ,豚肉,生揚げ, みそ	ごはん,油,三温糖,かたくり粉	にんじん,ほうれんそう,ねぎ, ピーマン,キャベツ,玉葱,しいたけ	822 Kcal 37.1 g 24.6 g 3.0 g		
24	木	あんかけ焼きそば(皿うどん) 牛乳 チキンナゲット チョレギサラダ	牛乳,豚肉,かまぼこ, チキンナゲット	皿うどん,かたくり粉,油	もやし,キャベツ,にんじん, にら,ねぎ,きゅうり,もやし	821 Kcal 30.4 g 37.2 g 3.2 g	ナゲット 2個	
25	金	ごはん 牛乳 豚汁 アジのピリ辛ソースがけ ごま和え	牛乳,豚肉,豆腐,みそ,アジ	ごはん,じゃがいも,油, かたくり粉,三温糖,ごま油, ごま,上白糖	ごぼう,たいこん,にんじん, ねぎ,もやし,キャベツ	819 Kcal 32.3 g 21.6 g 3.0 g	アジ 2枚	
28	月	鶏ごぼうごはん 牛乳 玉葱の味噌汁 れんこんの挟み揚げ 里芋の土佐煮	牛乳,鶏肉,かつお節, 豆腐,わかめ,みそ, 蓮根の挟み揚げ	ごはん,上白糖,油,さといも, こんにやく,三温糖	ごぼう,干し椎茸,にんじん, 玉葱,ねぎ,さやいんげん	813 Kcal 29.0 g 24.0 g 2.8 g	挟み揚げ 2個	
29	火	セルフツナサンド(コッペパン) 牛乳 ポークビーンズ 鶏の唐揚げ	牛乳,ツナ,いんげん豆, ベーコン,豚肉,鶏肉	コッペパン,マヨネーズ, じゃがいも,油,上白糖, かたくり粉	玉葱,きゅうり,にんじん	847 Kcal 38.2 g 37.8 g 3.0 g	唐揚げ 2個	
30	水	ハヤシライス(麦ごはん) 牛乳 煮玉子 ハムサラダ	牛乳,豚肉,たまご,ハム	麦ごはん,じゃがいも,油, バター,三温糖,ドレッシング	玉葱,にんじん,グリーンピース, マッシュルーム水煮,キャベツ, きゅうり	829 Kcal 29.7 g 21.9 g 3.1 g		

食中毒の発生しやすい季節です!

食中毒とは、細菌やウイルスなどの有毒な物質がついた食べ物を食べて、下痢や腹痛、吐き気、発熱などの症状が起こる病気のことです。原因物質や症状はさまざまで、1年を通して発生していますが、夏場は特に細菌による食中毒が多くなります。時に命に関わる場合もありますので、「食中毒予防の三原則」を守り、予防に努めることが大切です。

食中毒の主な原因物質

- 細菌
- ウイルス
- 化学物質
- 自然毒

季節の食材
キャベツ・きゅうり・いか・じゃがいも・
ピーマン・アジ・ごぼう・玉葱・にら

※ 食材等の都合により、献立を変更する場合がありますので、御了承ください。

6月 給食目標
食生活に
関心をもとう

基準値
エネルギー 830kcal
たんぱく質 30.0g
脂肪 25.0g
塩分 2.5g