

6月給食だより

日付	種類	主な材料と体内での働き				おやつ(午後)	
		主にからだをつくるもの	主にからだの體を整えるもの	主に熱や力のともになるもの	その他	献立	材料
1木 2金	ひじりどん さといものぼよあえ ちゅうかすーぶ ふるーつ(おれんじ)	ひじりにく ひじりにく	ほうれんそう・もしり・こんじん にんじん わかめ・たまねぎ おれんじ	ごめ・あさり・しごこま・ごま風味ら・さとう さといも・まよねーず	ゆきこのたれ・しょうゆ・みりん・とりがらすーぶ・す しょゆ とりがらすーぶ・しょゆ	とうにゅうむしょん ぎゅうにゅう	ごまご・べーきんばうだー・さとう とうしゅう・あぶら ぎゅうにゅう
3土	とりにくうどん じゃがいものらーゆさぎ あすはらのさらだ ふるーつ(みかん) ぎゅうにゅう	とりにく みなくすちーず みまろーく ぎゅうにゅう	あじつけ・ごま・こんじん・あわび・そしこら・だいこん ぐりんばすばす・きゅうり・こんじん・きゅべつ みかんかん	うどん じゅかいも・あぶら まよねーず	だし・しょゆ・みりん・しお	ふるーつよーぐるこ	よーぐると・りんごかん・おうとうかん さとう・ばなな
5月	はっぽうさい はっぽうそうともやしのこまあえ こほん ちゅうかすーぶ ふるーつ(はな)	はっぽうにく・きくわ はっぽうにく	はくさい・たまねぎ・にんじん・らんげんさい ほうれんそう・もしり・にんじん	あぶら・でんさん しごこま こめ	じりがらすーぶ・しょゆ しょゆ・みりん・だし とりがらすーぶ・しょゆ	とうひんむわきくっせー ぎゅうにゅう	ごまご・べーきんばうだー・さとう あさり・とうふ ぎゅうにゅう
6火	しろみさかなのたつやき がまちやさらだ わかめこはん みぞしる ふるーつ(おとう)	しらひじたら あかみそ・しきみそ	しょゆ かほり・にんじん・きゅうり わかめ・ほんのもと たまねぎ おうとうかん	さとう・でんさん・あぶら まよねーず こめ おつゆ	しょゆ・しょゆりしゅ しお	ひらふおにぎり ぎゅうにゅう	ごま・こんじん・しお・ういんなー にんじん・たまねぎ・あぶら ぎゅうにゅう
7水	(おどんじょううがい) とりにくのとまに ぶろっこりーささだ こほん みぞしる ぎゅうにゅう(けり)	とりにく あぶらあげ・あかみそ・しきみそ たまに	たまねぎ・とまとべーす ぶろっこりー・にんじん・きゅうり・もしり ほうれんそう はいなかん	こむぎこ・おりーぶおいる さとう・おりーぶおいる こめ	しょ・とまとけちゃっせ・しょりしゅ す・しお	おれんじかん ぎゅうにゅう	かんでん・おれんじじゅーす さとう・おんがんかん ぎゅうにゅう
8木	どんじゅうどん じゃがいものまよやき こまつなどはくさいのかかあえ ふるーつ(りんご)	どんじゅうにく・あぶらあげ・あかみそ・しきみそ かつみほし	ひいに・じんじん・きょう・ほんのうねぎ・だいこん こまつな・はくさい・にんじん・もしり ぎんこん	うどん じゃかいも・まよねーず・あぶら	だし・みりん・しょゆ しょゆ・みりん・だし	おかか舟にぎり ぎゅうにゅう	ごの・しょゆ かほり・おし ぎゅうにゅう
9金	まーどーん はるさめさらだ ちゅうかすーぶ ふるーつ(おれんじ)	まーどーん あかみそ はむ	しょゆ こめ・あじつけ にんじん・きゅうり わかめ・たまねぎ おれんじ	おしりせ・こめ・あぶら・さとう・でんさん はるさめ・こあぶら・さとう	しょゆ・しょりしゅ・ちゅうかだし・しお す・しょゆ とりがらすーぶ・しょゆ	やさいじきとーすと ぎゅうにゅう	しづくはん・どまとけちゃっせ・ひーほん たまねぎ・らーゆ ぎゅうにゅう
10土	ちゃんぽん いろどりとうあしゅーまい ほんれいとうじゅのいのいあえ ふるーつ(みかん) ぎゅうにゅう	ぱんにく・さつまあげ ぱんにく	たまねぎ・にんじん・もしり ほうれんそう・しめじ・のり・もしり あかんかん	ちーめん・あぶら	しょ・とりがらすーぶ・とんかつーのんすーぶ しょゆ みりん・だし	はなはよーぐると ぎゅうにゅう	ふーぐると・はなな さどう
12月	かんじゅうのしゃうがい こまつなどもやしのこまあえ こほん みぞしる ぎゅうにゅう(はな)	かんじゅうにく あかみそ・しきみそ	たまなぎ・にんじん・しょり こまつな・もしり・にんじん	あぶら・さとう しごこま こめ	しょゆ・みりん・しょりしゅ しょゆ・みりん・だし	のりしょぼてぼーる ぎゅうにゅう	じゅかいも・でんさん・ごまちーず しょ・まよねーず・あおさり ぎゅうにゅう
13火	あじのかはやきう きりほしにいのんのもの やさいのなつとうあえ むぎいりごはん みぞしる ぎゅうにゅう(はな)	あじ ぎゅうに あぶらあげ なつとう	しょゆ きりほし・にいのん・にんじん もしり・まよねーず・にんじん	でんさん・あぶら・さとう あぶら・さとう こめ・おしむぎ	しょりしゅ・しょりしゅ・みりん だし・しょゆ じゅうか・じゅうか・にゅう	よーぐるとはんけーき ぎゅうにゅう	じゆくはん・べーきんばうだー・さんせんじう あぶら・よぐると・いちじゅうじゅ ぎゅうにゅう
14水	けんちんうどん かぼちゃのちゅうやき はくさいのこまんぶあえ ふるーつ(みかん)	けんちんにく みくっすちーず	ないにーごぼう・にんじん・ほんのうねぎ・だいこん かぼちゃ なくわい・こまつな・にんじん・もしり・しおこんぶ みかんかん	うどん・さといも あぶら	だし・しょゆ・みりん・しお	さけおにぎり ぎゅうにゅう	ごの・さけ しょりしゅ・しお ぎゅうにゅう
15木	ぱんちゅーこーのうじゅ ぱんだん はなやさいきさらだ みぞしる ふるーつ(はな)	ぱんにく あかみそ・しきみそ	にんじん・たまねぎ からわらー・ぱろっこりー・にんじん・もしり だいこん・わかめ ばなな	こめ・おしむぎ・さとう・でんさん さとう・おりーぶおいる	だし・しょゆ・みりん・しょりしゅ しょゆ・みりん・だし	めろんばんふうとーすと ぎゅうにゅう	じくはん・ぱたー・とうふ さとう・こひじこ・ぐらにーとう ぎゅうにゅう
16金	しあらーめん にくしゅううまい こまつなののぼよあえ ふるーつ(おとう) ぎゅうにゅう	じんにく じくしゅうまい じらす ぎゅうにゅう	たまなぎ・にんじん・もしり こまつな・にんじん・もしり	ちーめん・裏はら・こまさら	しょゆ・とりがらすーぶ・しお・みりん しょゆ・みりん・だし	つなみそにぎり	ごの・つまゆーく・まかみそ しょゆ・さとう
17土	やきかんちゅーはん やきしのちゅうあえ ちゅうかすーぶ ふるーつ(りんご)	やきかん ちゅうに	たまなぎ・にんじん・らんげんさい もしり・さうゆ・にんじん ちゅうかすーい・たまねぎ りんごん	こめ・こまさら しらこま・さとう こめ	とりがらすーぶ・しお しょゆ・しお とりがらすーぶ・しょゆ	じゅむさんど ぎゅうにゅう	じくはん りんじゅ ぎゅうにゅう
19月	のっぺいじゅーん だいがくいも つなさらだ ふるーつ(おとう) ぎゅうにゅう	とりにく つなみれーく ぎゅうにゅう	ぬいこ・ぬいこ・ざんのタグ・こまー・じんじん・だいこん さつわー・ぱろっこりー・にんじん・もしり・わせんかく おうとうかん	うどん・でんらん さつまいま・あぶら・さとう・さとう・くろごま さとう・おりーぶおいる	だし・しょゆ・みりん・しお す・しょゆ	つけもの舟にぎり ぎゅうにゅう	ごの・きゅうりづけ
20火	とりにくのわーるうやき はむとうれいそそのそーてー ほととさらだ こはん みぞしる ぎゅうにゅう(はな)	じんにく ねむ	ほんじー ほんじー ほんじー	でんさん・裏はら あぶら じゅかいも・まよねーず こめ	しょ・かれーぼうー ごんそめ しお	あじいせりー ぎゅうにゅう	がんてん・じゅうじゅー さとう・はくどうかん ぎゅうにゅう
21水	さばのみそやき こんぶいりーり(いために) はむさらだ むぎいりごん すましり ぎゅうにゅう(みかん)	さば・あかみそ ねむ	しょゆ ときどん・のいのいにん ほろこりー・きゅうり・にんじん わかめ みかんかん	こめ・こまさら しらこま・さとう こめ	しょゆ・みりん・だし す・しょゆ こめ・おむぎ	すいーとてと ぎゅうにゅう	さつまいま・ぎゅうにゅう さとう・たまご ぎゅうにゅう
22木	らーずはーるーく まかうにのちゅうつぶいため こーるすーさらだ こはん すーぶ ぎゅうにゅう(りんご)	らーず ねむ	たまねぎ・びーまん さやべー・きゅうり・にんじん・もしり ほれんそう・だいこん りんこんかん	あぶら あぶら あぶら・さとう こめ	こんそめ・とまけちゃっせ しょゆ・す	つなまよおにぎり ぎゅうにゅう	ごの・つまゆーく・まよねーず ぎゅうにゅう
23金	はしゅうじ らーずさらだ すーぶ ぎゅうにゅう(はいん)	ぱんにく ちーず	たまねぎ・じんじん・しめじ らぶこりー・にんじん・きゅうり・こーん こまつな・ほくさい ほくさい	でんさん・じんじん・しめじ らぶこりー・にんじん・きゅうり・こーん こまつな・ほくさい	はやしむーーく・とまけちゃっせ こんそめ	しゅくほーとーすと ぎゅうにゅう	じくはん・ぱたー さとう・ぎゅうにゅう
24土	やくそば もしりのゆかりあえ すーぶ ふるーつ(おれんじ)	みこにく	たまねぎ・にんじん・きゃべつ・もしり もしり・にんじん・きゅうり たまねぎ・きゃべつ	やきそばようじん・あぶら まよねーず	やきそばようじん・あぶら ゆかり とりがらすーぶ	こましまおおにぎり ぎゅうにゅう	ごの・くろこま しお ぎゅうにゅう
25月	かじきのばーしょゆゆき こうゆうどうのもの うきんはうだ むぎいりごん みぞしる ぎゅうにゅう(はな)	かじき こうゆうどう うきんはうーく むぎいりごん みぞしる	にんじん・さやえんどう きゃべつ・きゅうり・にんじん・もしり たまねぎ・わかめ おうとうかん	あぶら あぶら あぶら・さとう こめ	しょ・しょゆ だし・しょゆ・みりん す・しょゆ こめ・おしむぎ	はいんかん ぎゅうにゅう	がんてん・きとう おうしんしん・はいんかん ぎゅうにゅう
27火	とりにくのしこうじゅゆき ひじきに おくらのなつとうあえ こはん みぞしる ぎゅうにゅう(はいん)	みこにく なつとう	ひじき・にんじん おくら・きゅうり・にんじん・もしり こまつな・ほくさい ほくさい	あぶら さとう こめ おつゆ	しょ・しょゆ だし・しょゆ・みりん しょ・しょゆ こめ	ちんすこう ぎゅうにゅう	ごの・ほくとう しお ぎゅうにゅう
28水	ちんまんか がんもののもの やさいさらだ こはん みぞしる ぎゅうにゅう(はいん)	みこにく なつとう	にんじん・さやえんどう きゃべつ・きゅうり・にんじん・もしり あかみそ・しきみそ	あぶら あぶら あぶら・さとう こめ	ちゅううのうそーず だし・しょゆ・みりん しょ・しょゆ・す	ゆかりおにぎり ぎゅうにゅう	ごの・ゆかり ぎゅうにゅう
29木	かわーらいす まかろにさらだ すーぶ ふるーつ(おれんじ)	みこにく	にまほー・にんじん・きゃべつ・もしり きゅうり・にんじん・きゅうり ほうれんそう・えのたけ おれんじ	こめ・おしむぎ・じんじん・きゅうり まよねーず	かわーるーく しお こんそめ	きなこだーさんど ぎゅうにゅう	じくはん・きゅー ぱたー・さとう ぎゅうにゅう
30金	みーとモーすすけで からふるるさらだ すーぶ ふるーつ(みかん) ぎゅうにゅう	みこにく はむ	たまねぎ・にんじん・とまとモーす・ごはんぱり ほろこりー・迷ぱりか・あかぱりか こまつな・ほくさい みかんかん	すすけー・おーーす あら・さとう こめ おつゆ	とまとモーす・しお す・しょゆ こめ・こんそめ	わかめあにぎり ぎゅうにゅう	ごの・わかめごんのち わかめごんのち

栄養価の平均 エネルギー(カロリー) 575kcal たんぱく質(た) 21.7g 脂質(脂) 17.1g カルシウム(Ca) 231mg 食しお相当量(食しお) 2.2g

*献立の一部を変更することもありますので、ご了承下さい。