

6月給食献立表



6月といえば梅雨の季節です。梅雨入りとともに、気温・湿度が上がります。蒸し暑い日が続くと体のだるさを感じて食欲が衰えがちです。体調を崩さないよう、食事や睡眠で健康的な生活を心掛けましょう。また、4日～10日は「歯と口の健康週間」です。食べるためには、歯の健康が欠かせません。歯を磨くことはもちろんですが、バランスの食事で栄養を補うことも大切です。



給食には、噛み応えのある食材を使っています。よく噛むことを意識してみましょう。

日 (曜)	こんだて	おもに体をつくる		おもに体の調子をととのえる		おもにエネルギーのもとになる		栄養価	
		1群(たんぱく質) 魚・肉・卵・豆・豆製品	2群(無機質) 牛乳・小魚・海そう	3群(カロテン) 緑黄色野菜	4群(ビタミンC) その他の野菜・果物	5群(炭水化物) 穀類・いも類・砂糖	6群(脂質) 油脂		
1日 (月)	ごはん					米		エネルギー	812 kcal
	もやしのみそ汁	生揚げ みそ		こまつな	もやし	じゃがいも		たんぱく質	33.8 g
	ササミチーズフライ	鶏肉 大豆	チーズ			パン粉 小麦粉 でん粉	揚げ油 油	脂質	25.5 g
	五目豆	大豆 さつま揚げ(魚肉)	昆布	にんじん	ごぼう しいたけ	砂糖 こんにゃく		食塩相当量	2.5 g
	牛乳		牛乳						
2日 (火)	ごはん					米		エネルギー	718 kcal
	根菜汁	油揚げ みそ		にんじん	だいこん ごぼう ねぎ	じゃがいも つきこんにゃく		たんぱく質	32.3 g
	ますの塩焼き	ます						脂質	16.4 g
	アーモンドあえ			こまつな にんじん	キャベツ	砂糖	アーモンド アーモンド粉	食塩相当量	2.9 g
	牛乳		牛乳						
3日 (水)	わかめごはん		わかめ			米 水あめ		エネルギー	729 kcal
	チンゲンサイとほたてのスープ	ほたて 木綿豆腐		チンゲンサイ にんじん	ふなしめじ たまねぎ			たんぱく質	30.9 g
	ポークシューマイ	豚肉 大豆			たまねぎ しょうが	でん粉 砂糖 小麦粉	ごま油	脂質	19.0 g
	ビーフソテー	豚肉		青ピーマン にんじん	たけのこ きくらげ キャベツ もやし	ビーフン(米)	油	食塩相当量	3.8 g
	チーズ		チーズ						
	牛乳		牛乳						
4日 (木)	黒糖パン		脱脂粉乳			小麦粉 砂糖 黒砂糖	ショートニング	エネルギー	742 kcal
	野菜スープ	白いんげん豆 ベーコン		にんじん パセリ	たまねぎ セロリー	じゃがいも		たんぱく質	33.7 g
	ハンバーグのケチャップ煮	鶏肉 豚肉 大豆			たまねぎ しょうが にんにく	でん粉 砂糖	牛脂 油	脂質	24.9 g
	アスパラとコーンのソテー			アスパラガス	ホールコーン キャベツ		油	食塩相当量	4.0 g
	牛乳		牛乳						
5日 (金)	ごはん					米		エネルギー	786 kcal
	豚汁	生揚げ 豚肉 みそ		にんじん	ごぼう だいこん ねぎ	じゃがいも つきこんにゃく		たんぱく質	32.6 g
	いかのたつた揚げ	いか			しょうが	でん粉	揚げ油	脂質	24.5 g
	ごま入りもやしサラダ			赤ピーマン	ホールコーン もやし きゅうり		油 ごま	食塩相当量	2.7 g
	牛乳		牛乳						
8日 (月)	ごはん					米		エネルギー	748 kcal
	じゃがいものオイスターソース煮	生揚げ 豚肉		にんじん チンゲンサイ	たまねぎ にんにく しょうが	じゃがいも 砂糖 でん粉	油	たんぱく質	32.4 g
	えびのから揚げ		えび			でん粉	揚げ油	脂質	22.3 g
	風味漬け				キャベツ きゅうり しょうが			食塩相当量	2.4 g
	牛乳		牛乳						
9日 (火)	ごはん					米		エネルギー	760 kcal
	大根と油揚げのみそ汁	油揚げ みそ		こまつな	だいこん	じゃがいも		たんぱく質	30.3 g
	白身魚のたつた揚げ	スケソウタラ				でん粉	揚げ油	脂質	23.0 g
	ごま入り茎わかめのきんぴら	豚肉	くきわかめ	にんじん	ごぼう	つきこんにゃく 砂糖	油 ごま油 ごま	食塩相当量	2.3 g
	冷凍みかん				みかん				
	牛乳		牛乳						
10日 (水)	ごはん					米		エネルギー	746 kcal
	マーボー丼の具	木綿豆腐 豚肉 大豆ミート みそ		にら	ねぎ にんにく しょうが しいたけ きくらげ	砂糖 でん粉	油 ごま油	たんぱく質	32.4 g
	中華サラダ			にんじん	もやし きゅうり	はるさめ 砂糖	ごま油	脂質	21.9 g
	昆布入り大豆	大豆	昆布			砂糖		食塩相当量	2.4 g
牛乳		牛乳							
11日 (木)	ごはん					米		エネルギー	794 kcal
	新じゃがのみそ汁	生揚げ みそ		こまつな	えのきたけ	じゃがいも		たんぱく質	27.8 g
	小いわしの天ぷら		かたくちいわし			小麦粉 でん粉	揚げ油 油	脂質	29.5 g
	ひじきの炒め煮	豚肉 大豆	ひじき	にんじん さやいんげん	ごぼう	しらたき 砂糖	油	食塩相当量	2.0 g
	牛乳		牛乳						
12日 (金)	パプリカライス					米	油	エネルギー	800 kcal
	とじ肉のクリームソース	鶏肉 白いんげん豆	粉チーズ スキムミルク 牛乳	にんじん パセリ	たまねぎ ふなしめじ	小麦粉	バター 油	たんぱく質	30.7 g
	キャベツとコーンのサラダ				キャベツ きゅうり ホールコーン		油	脂質	23.2 g
	ジュシーフルーツ				ジュシーフルーツ			食塩相当量	2.4 g
	牛乳		牛乳						
15日 (月)	市大会のため給食なし								

16日 (火)	ごはん					米		エネルギー	802 kcal
	もずくとたまごのスープ	卵 木綿豆腐	もずく		ねぎ えのきたけ	でん粉		たんぱく質	30.5 g
	魚と大豆の千切ソース煮	たら だいず		青ピーマン	たまねぎ にんにく しょうが	でん粉 砂糖	揚げ油 油 ごま油	脂質	25.9 g
	きゅうりの甘辛				きゅうり			食塩相当量	2.8 g
	牛乳		牛乳						
17日 (水)	ごはん					米		エネルギー	748 kcal
	肉じゃが	豚肉		にんじん さやいんげん	たまねぎ	じゃがいも しらたき 砂糖	油	たんぱく質	37.4 g
	ちりめんじゃこの佃煮		ちりめんじゃこ			砂糖		脂質	16.3 g
	即席漬け		わかめ		キャベツ きゅうり	水あめ		食塩相当量	2.8 g
	牛乳		牛乳						
18日 (木)	米粉めん					米粉 小麦粉 でん粉		エネルギー	834 kcal
	カレー南蛮	鶏肉 かまぼこ(魚肉)		にんじん こまつな	たまねぎ ぶなしめじ	でん粉		たんぱく質	37.6 g
	大豆コロッケ	大豆 豚肉		にんじん	たまねぎ	パン粉 でん粉 砂糖 小麦粉	揚げ油	脂質	24.3 g
	かおりあえ			にんじん	キャベツ きゅうり 青じそ	砂糖 でん粉		食塩相当量	3.6 g
	乾燥小魚		かたくちいわし			砂糖 水あめ			
	牛乳		牛乳						
19日 (金)	ごはん					米		エネルギー	814 kcal
	沢煮わん	豚肉		にんじん さやえんどう	えのきたけ ごぼう たけのこ	はるさめ		たんぱく質	32.4 g
	鯖の照焼き	さば						脂質	29.7 g
	切り干し大根のナムル			にんじん	切り干しだいこん きゅうり	砂糖	ごま油	食塩相当量	2.1 g
	牛乳		牛乳						
22日 (月)	ごはん					米		エネルギー	827 kcal
	わかめとあさいのスープ	あさり 木綿豆腐	わかめ	こまつな	ねぎ もやし えのきたけ			たんぱく質	34.5 g
	豚肉と大豆の揚げ煮	豚肉 大豆		にんじん さやいんげん	しいたけ	でん粉 じゃがいも 砂糖 こんにゃく	揚げ油 油	脂質	24.7 g
	ヨーグルト		乳製品 寒天			砂糖		食塩相当量	2.6 g
	牛乳		牛乳						
23日 (火)	ごはん					米		エネルギー	809 kcal
	キーマカレー	豚肉 大豆ミート		にんじん トマト	たまねぎ グリンピース にんにく 生姜	じゃがいも でん粉 砂糖 さつまいもパウダー 米粉	油 ラード	たんぱく質	25.6 g
	アスパラとコーンのサラダ			アスパラガス	キャベツ きゅうり ホールコーン		油	脂質	24.8 g
	ごまプリン		乳			砂糖	ねりごま	食塩相当量	2.7 g
	牛乳		牛乳						
24日 (水)	ごはん					米		エネルギー	803 kcal
	わらびのみそ汁	木綿豆腐 油揚げ みそ			わらび えのきたけ	じゃがいも		たんぱく質	32.7 g
	あじの南蛮漬け	あじ			しょうが ねぎ	砂糖 でん粉	揚げ油 ごま油	脂質	27.2 g
	ごまびたし			こまつな にんじん	もやし		ごま すりごま	食塩相当量	2.5 g
	牛乳		牛乳						
25日 (木)	洋風三色ごはん	レバー入りウインナー		にんじん	たまねぎ ホールコーン グリンピース	米	油	エネルギー	746 kcal
	ミネストローネ	白いんげん豆 ベーコン		にんじん パセリ トマト	たまねぎ セロリー キャベツ にんにく	じゃがいも	オリーブ油	たんぱく質	30.6 g
	チーズオムレツ	卵	チーズ			砂糖 でん粉	油	脂質	23.0 g
	塩もみ				キャベツ きゅうり			食塩相当量	3.2 g
	牛乳		牛乳						
26日 (金)	ごはん					米		エネルギー	748 kcal
	豆腐と小松菜のみそ汁	木綿豆腐 みそ		こまつな	えのきたけ たまねぎ			たんぱく質	31.1 g
	鶏肉のカレー揚げ	鶏肉				でん粉	揚げ油	脂質	23.6 g
	シャキシャキサラダ	ロースハム		にんじん	きゅうり	じゃがいも	油	食塩相当量	2.4 g
	牛乳		牛乳						
29日 (月)	ごはん	西区産コシヒカリ				米		エネルギー	815 kcal
	かつおぶしかけ	かつおぶし	のり		緑茶	でん粉 砂糖		たんぱく質	29.7 g
	トマトとたまごのスープ	木綿豆腐 卵		トマト にんじん	きくらげ レタス ねぎ	でん粉		脂質	28.3 g
	カレー味メンチカツ	豚肉 豚レバー			玉ねぎ しょうが にんにく	パン粉 小麦粉 砂糖 でん粉	揚げ油	食塩相当量	2.7 g
	甘夏サラダ				キャベツ きゅうり 甘夏		油		
	牛乳		牛乳						
30日 (火)	定期テストのため給食なし								

※天候不良や食材の流通状況、感染症の流行等により、やむをえず献立を変更することがあります。ご了承ください
 ※出汁・エキス・調味料についての記載は省略してあります。



6/4~6/10 歯と口の健康週間

歯によい食べ物



カルシウムを含む食べ物

牛乳・ヨーグルト・チーズなど
 歯のもとにはカルシウムです。
 乳製品は歯を強くします。

ビタミンDを含む食べ物

魚・きのこ・貝など
 カルシウムの吸収を
 助けます。

ビタミンAを含む食べ物

緑黄色野菜・レバー・海藻など
 歯のエナメル質を
 強化します。

かみごたえのある食べ物

根菜・こんにゃく・大豆など
 噛む回数が増えて、唾液の
 量が増えます。唾液は口の
 中をきれいになります。