



# 6月の献立表

月	火	水	木	金	
<p><b>【6月の平均栄養量】</b> (小学部 / 中学部・高等部)</p> <p>エネルギー … 586kcal / 737kcal たんぱく質 … 25.1g / 30.2g 脂 質 … 17.9g / 20.7g 塩 分 … 2.6g / 3.2g</p>		<p>よくかんで食べよう</p>		<p><b>1</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>あんかけやしそば</li> <li>わかめスープ</li> <li>フルーツポンチ</li> </ul>	<p><b>2</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>ぶたどん</li> <li>かみかみサラダ</li> <li>あぶらふみそしる</li> </ul>
<p><b>【献立表の見方】</b> ※献立名の下の赤・黄・緑の表示は食品の動きを色分けしたものです。食品の主な動きは次のとおりです。 赤・・・おもに体をつくる食べ物 黄・・・おもにエネルギーのもとになる食べ物 緑・・・おもに体の調子を整える食べ物 ※牛乳は毎日つきます。赤の食品に分類されます。</p>		<p><b>赤</b> 豚肉 いか えび あさり うずら卵 豆腐 鶏肉 <b>黄</b> 中華麺 油 ごま ゼリー <b>緑</b> 玉ねぎ 白菜 にんじん ねぎ たけのこ きくらげ チンゲンサイ もやし パナナ キウイ みかん</p>		<p><b>赤</b> 豚肉 さきいか 豆腐 <b>黄</b> 米 油 油麩 <b>緑</b> 玉ねぎ にんじん しいたけ にんじん キャベツ とうもろこし きゅうり 大根 ねぎ</p>	
<p><b>5</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>ごはん</li> <li>いわしのうめ</li> <li>だいこんのそぼろ</li> <li>キャベツのみそしる</li> <li>バナナ</li> </ul>		<p><b>6</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>ごはん</li> <li>さけふりかけ</li> <li>すぶた</li> <li>みそワタンスープ</li> <li>アメリカンチェリー</li> </ul>		<p><b>623kcal 25.7g</b></p>	<p><b>585kcal 26.9g</b></p>
<p><b>12</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>ごはん</li> <li>ぶたじゃがキムチ</li> <li>きゅうりのちゅうかあえ</li> <li>わかめじる</li> </ul>		<p><b>13</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>カレーピラフ</li> <li>とりにくのトマトに</li> <li>ゆでアスパラマヨネーズぞえ</li> <li>たまごとチーズのスープ</li> <li>みかんいりぎゅうにゅうかん</li> </ul>		<p><b>547kcal 21.6g</b></p>	<p><b>609kcal 23.9g</b></p>
<p><b>19</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>ごはん</li> <li>チーズいりまつかぜやき</li> <li>ごもくきんぴら</li> <li>わかたけじる</li> <li>あじさいゼリー</li> </ul>		<p><b>20</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>ごはん</li> <li>いかのたつたあげ</li> <li>きりほしだいこんのカレー</li> <li>にらたまじる</li> <li>かぼちゃプリン</li> </ul>		<p><b>584kcal 24.3g</b></p>	<p><b>590kcal 26.7g</b></p>
<p><b>26</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>ごはん</li> <li>せんだいあおばぎようぎ</li> <li>あつあげとキャベツのみそいため</li> <li>はるさめスープ</li> <li>オレンジ</li> </ul>		<p><b>27</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>スパゲティミートソース</li> <li>わかめサラダ</li> <li>フルーツヨーグルト</li> </ul>		<p><b>586kcal 25.4g</b></p>	<p><b>579kcal 25.7g</b></p>
<p><b>12</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>ごはん</li> <li>ポークカレーライス</li> <li>コーンサラダ</li> <li>うめゼリー</li> </ul>		<p><b>14</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>みそラーメン</li> <li>だいがくいも</li> <li>パインアップル</li> </ul>		<p><b>661kcal 20.3g</b></p>	<p><b>632kcal 26.5g</b></p>
<p><b>15</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>ごはん</li> <li>ますのマヨネーズやき</li> <li>ひじきのにもの</li> <li>ミニトマト</li> <li>とりだんごじる</li> </ul>		<p><b>16</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>セルフホットドッグ</li> <li>(パン、ウインナーのケチャップに)</li> <li>ツナマヨサラダ</li> <li>トマトとたまごのスープ</li> </ul>		<p><b>632kcal 26.5g</b></p>	<p><b>589kcal 23.2g</b></p>
<p><b>21</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>むぎごはん</li> <li>かつおのかくに</li> <li>マカロニキャベツサラダ</li> <li>かにぱっとう</li> <li>ゴールドキウイ</li> </ul>		<p><b>22</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>こめこスイートパン</li> <li>タンドリーチキン</li> <li>こまつなのソテー</li> <li>ミネストローネ</li> <li>メロン</li> </ul>		<p><b>626kcal 24.4g</b></p>	<p><b>536kcal 27.5g</b></p>
<p><b>28</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>ツイストパン</li> <li>チキンマカロニグラタン</li> <li>アメリカンサラダ</li> <li>レタスとほたてのスープ</li> </ul>		<p><b>29</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>ごはん</li> <li>あかうおのキムチやき</li> <li>ピーフンとやさしいためもの</li> <li>もずくスープ</li> <li>レモンムース</li> </ul>		<p><b>575kcal 29.4g</b></p>	<p><b>555kcal 28.4g</b></p>
<p><b>22</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>ごはん</li> <li>さけふりかけ</li> <li>みそワタンスープ</li> <li>アメリカンチェリー</li> </ul>		<p><b>23</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>カレーピラフ</li> <li>とりにくのトマトに</li> <li>ゆでアスパラマヨネーズぞえ</li> <li>たまごとチーズのスープ</li> <li>みかんいりぎゅうにゅうかん</li> </ul>		<p><b>586kcal 25.4g</b></p>	<p><b>590kcal 26.7g</b></p>
<p><b>29</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>ごはん</li> <li>あかうおのキムチやき</li> <li>ピーフンとやさしいためもの</li> <li>もずくスープ</li> <li>レモンムース</li> </ul>		<p><b>30</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>ごはん</li> <li>ぶたにくのみそづけやき</li> <li>キャベツのおかかあえ</li> <li>けんちんじる</li> <li>さくらんぼ</li> </ul>		<p><b>586kcal 25.4g</b></p>	<p><b>594kcal 26.5g</b></p>
<p><b>23</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>豚肉 豆腐 油揚げ</li> <li>米 油 じゃが芋 ごま</li> <li>玉ねぎ にんじん にら</li> <li>きゅうり 大根 ねぎ</li> </ul>		<p><b>24</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>ベーコン 鶏肉 卵 チーズ</li> <li>米 パター</li> <li>にんじん 玉ねぎ ピーマン</li> <li>マッシュルーム トマト キャベツ</li> <li>えのきだけ 小松菜 みかん</li> </ul>		<p><b>584kcal 24.3g</b></p>	<p><b>590kcal 26.7g</b></p>
<p><b>24</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>豚肉 豆腐 油揚げ</li> <li>米 油 じゃが芋 ごま</li> <li>玉ねぎ にんじん にら</li> <li>きゅうり 大根 ねぎ</li> </ul>		<p><b>25</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>鶏肉 豆腐 油揚げ</li> <li>米 油 じゃが芋 ごま</li> <li>玉ねぎ にんじん にら</li> <li>きゅうり 大根 ねぎ</li> </ul>		<p><b>584kcal 24.3g</b></p>	<p><b>590kcal 26.7g</b></p>
<p><b>25</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>豚肉 豆腐 油揚げ</li> <li>米 油 じゃが芋 ごま</li> <li>玉ねぎ にんじん にら</li> <li>きゅうり 大根 ねぎ</li> </ul>		<p><b>26</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>豚肉 豆腐 油揚げ</li> <li>米 油 じゃが芋 ごま</li> <li>玉ねぎ にんじん にら</li> <li>きゅうり 大根 ねぎ</li> </ul>		<p><b>584kcal 24.3g</b></p>	<p><b>590kcal 26.7g</b></p>
<p><b>26</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>豚肉 豆腐 油揚げ</li> <li>米 油 じゃが芋 ごま</li> <li>玉ねぎ にんじん にら</li> <li>きゅうり 大根 ねぎ</li> </ul>		<p><b>27</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>豚肉 豆腐 油揚げ</li> <li>米 油 じゃが芋 ごま</li> <li>玉ねぎ にんじん にら</li> <li>きゅうり 大根 ねぎ</li> </ul>		<p><b>584kcal 24.3g</b></p>	<p><b>590kcal 26.7g</b></p>
<p><b>27</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>豚肉 豆腐 油揚げ</li> <li>米 油 じゃが芋 ごま</li> <li>玉ねぎ にんじん にら</li> <li>きゅうり 大根 ねぎ</li> </ul>		<p><b>28</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>豚肉 豆腐 油揚げ</li> <li>米 油 じゃが芋 ごま</li> <li>玉ねぎ にんじん にら</li> <li>きゅうり 大根 ねぎ</li> </ul>		<p><b>584kcal 24.3g</b></p>	<p><b>590kcal 26.7g</b></p>
<p><b>28</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>豚肉 豆腐 油揚げ</li> <li>米 油 じゃが芋 ごま</li> <li>玉ねぎ にんじん にら</li> <li>きゅうり 大根 ねぎ</li> </ul>		<p><b>29</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>豚肉 豆腐 油揚げ</li> <li>米 油 じゃが芋 ごま</li> <li>玉ねぎ にんじん にら</li> <li>きゅうり 大根 ねぎ</li> </ul>		<p><b>584kcal 24.3g</b></p>	<p><b>590kcal 26.7g</b></p>
<p><b>29</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>豚肉 豆腐 油揚げ</li> <li>米 油 じゃが芋 ごま</li> <li>玉ねぎ にんじん にら</li> <li>きゅうり 大根 ねぎ</li> </ul>		<p><b>30</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>豚肉 豆腐 油揚げ</li> <li>米 油 じゃが芋 ごま</li> <li>玉ねぎ にんじん にら</li> <li>きゅうり 大根 ねぎ</li> </ul>		<p><b>584kcal 24.3g</b></p>	<p><b>590kcal 26.7g</b></p>
<p><b>30</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>豚肉 豆腐 油揚げ</li> <li>米 油 じゃが芋 ごま</li> <li>玉ねぎ にんじん にら</li> <li>きゅうり 大根 ねぎ</li> </ul>		<p><b>31</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>豚肉 豆腐 油揚げ</li> <li>米 油 じゃが芋 ごま</li> <li>玉ねぎ にんじん にら</li> <li>きゅうり 大根 ねぎ</li> </ul>		<p><b>584kcal 24.3g</b></p>	<p><b>590kcal 26.7g</b></p>

○学校行事及び食材料購入の都合により、献立を変更することがあります。牛乳は毎日つきます。

○裏面は給食日よりです。ぜひご覧ください。

○学校ホームページに献立表を掲載しておりますので、外出先からも確認することができます。また、5月の給食を写真で紹介しておりますので、ぜひご覧ください。