



がっ がっ こうきゅうしょくこんだてひょう

6月 学校給食献立表



月			火			水			木			金																	
日	献立名	材料名	日	献立名	材料名	日	献立名	材料名	日	献立名	材料名	日	献立名	材料名															
2	ごはん	精白米（深川産ななつぼし）	3	ごはん	精白米（深川産ななつぼし）	4	コッペパン	道産小麦 スキムミルク	5	ごはん	精白米（深川産ななつぼし）	6	わかめごはん	精白米（深川産ななつぼし） わかめ															
	はるさめスープ	とうふ はるさめ たけのこ ながねぎ ちゅうかだし しょうゆ でんぶ		キャベツのみそしる	キャベツ にんじん あぶらあげ ながねぎ てづくりみそ にぼしだし かつおのもと		ポトフ	とりにく じゃがいも にんじん だいこん キャベツ たまねぎ セロリー コンソメ こめあぶら パセリ		ニョッキいりオニオンスープ	ニョッキ(じゃがいも) ベーコン にんじん たまねぎ コンソメ パセリ		いもだんごじる	じゃがいも とりにく にんじん ごぼう ながねぎ あぶらあげ かつおだし こんぶだし しょうゆ ほんみりん こめあぶら															
	ギョーザ（2こ）	とりにく ぶたにく にら たまねぎ キャベツ こむぎこ		とりのごまてりやき	とりにく しょうゆ ごま さとう		かぼちゃコロッケ	かぼちゃ パンこ こめあぶら		チキンのオープンやき	とりにく チーズ パンこ		かつおカツ	かつお たまねぎ しょうが パンこ こめあぶら															
エネルギー 589 714	ホイコーロー	ぶたにく キャベツ にんじん ピーマン にんにく しょうが しょうゆ テンメンジャン さんおんとう こめあぶら オイスターソース こめあぶら でんぶ	エネルギー 613 739	だいずいそに	だいず ひじき ぶたにく にんじん ごぼう つきこんにやく あぶらあげ ししいけ しょうゆ さんおんとう ほんみりん かつおだし こめあぶら	エネルギー 581 783	マカロニのケチャップいため	マカロニ ハム たまねぎ にんじん ピーマン ケチャップ さんおんとう こめあぶら	エネルギー 668 808	ふかがわさんアスパラいりコンソテー	グリーンアスパラガス ウィンナー とうもろこし こめあぶら コンソメ	エネルギー 635 741	たけのこのおかか	たけのこ とりにく さやいんげん つきこんにやく さんおんとう しょうゆ ほんみりん かつお かつおだし こめあぶら															
9	ごはん	精白米（深川産ななつぼし）	10	ごはん	精白米（深川産ななつぼし）	11	パックラーメン	道産小麦 かんすい	12	ごはん	精白米（深川産ななつぼし）	13	ごはん	精白米（深川産ななつぼし）															
	とりにくとはくさいのみそしる	とりにく とうふ はくさい にんじん ながねぎ てづくりみそ かつおのもと にぼしだし		ハヤシライス	ぶたにく たけのこ しめじ たまねぎ にんじん にんにく しょうが バター ケチャップ ハヤシルウ なまクリーム トマトジュース		ガタランラーメン	ぶたにく たまご でんぶ たけのこ なると にんじん はくさい ふき ながねぎ きくらげ ラーメンスープ ちゅうかだし かつおだし しょうが にんにく		レタスとコーンのスープ	とりにく フリルレタス にんじん とうもろこし ちゅうかだし しょうゆ		ぶたじる	ぶたにく とうふ あぶらあげ つきこんにやく じゃがいも ながねぎ にんじん ごぼう だいこん こめあぶら かつおだし こんぶだし さんおんとう しょうが てづくりみそ															
	あじフライ	あじ パンこ こめあぶら		トマトピーンズオムレツ	だいず たまご ケチャップ		はるまき	キャベツ たまねぎ こむぎこ にんじん こめあぶら		たまねぎコロッケ	たまねぎ にんじん かつお パンこ こめあぶら		にしんのしょうがに	にしん しょうが さとう															
エネルギー 616 745	じゃがいものそばろに	ぶたにく じゃがいも たまねぎ にんじん さやいんげん しょうが しょうゆ さんおんとう ほんみりん かつおだし こんぶだし こめあぶら でんぶ	エネルギー 678 825	だいこんサラダ	だいこん きゅうり にんじん まぐろ ドレッシング	エネルギー 613 712	もやしのごまドレッシングあえ	もやし きゅうり にんじん とうもろこし マヨネーズ ドレッシング(ごま)	エネルギー 611 734	マーボーどうふ	とうふ ぶたにく たまねぎ にんじん ながねぎ しめじ しょうが にんにく テンメンジャン オイスターソース さんおんとう でんぶ こめあぶら	エネルギー 563 684	なめたけあえ	もやし こまつな なめたけ しょうゆ															
16	ごはん	精白米（深川産ななつぼし）	17	ごはん	精白米（深川産ななつぼし）	18	コッペパン	道産小麦 スキムミルク	19	ごはん	精白米（深川産ななつぼし）	20	ごはん	精白米（深川産ななつぼし）															
	せんべいじる	とりにく ごぼう にんじん しめじ ながねぎ つきこんにやく ししいけ せんべい しょうゆ かつおだし とりからスープ こめあぶら		みそワントンスープ	ぶたにく ワントン たけのこ もやし たまねぎ にんじん ながねぎ ラーメンスープ		クリームシチュー	とりにく じゃがいも にんじん たまねぎ クリームシチューのもと バター スキムミルク チーズ		とうふのごまみそしる	とうふ とりにく はくさい にんじん さやいんげん ごま てづくりみそ かつおのもと こんぶだし		ビビンバ	ぶたにく もやし にんじん こまつな たまねぎ たまご しょうが にんにく こめあぶら テンメンジャン コチジャン しょうゆ さんおんとう ごまあぶら こま															
	かぼちゃひきにくフライ	かぼちゃ ぶたにく パンこ こめあぶら		とりにくのからあげ（2こ）	とりにく こむぎこ こめあぶら		ミートボール（2こ）	とりにく たまねぎ パンこ ケチャップ		いわしのうめに	いわし うめ さとう		チヂミ	にんじん こめこ たまねぎ とうふ にら しょうゆ															
エネルギー 642 763	さんしょくあえ	もやし にんじん こまつな しょうゆ さんおんとう かつおだし	エネルギー 628 754	キャベツとはるさめのピリカラいため	ぶたにく はるさめ キャベツ にんじん さんおんとう しょうゆ トウバンジャン オイスターソース こめあぶら	エネルギー 702 909	キャベツとツナのサラダ	キャベツ きゅうり だいこん まぐろ ドレッシング	エネルギー 687 823	ぶたにくのしょうがやき	ぶたにく たまねぎ にんじん つきこんにやく しょうゆ しょうが にんにく こめあぶら ほんみりん こま さんおんとう	エネルギー 673 815	ブロッコリーのサラダ	ブロッコリー とうもろこし さんおんとう しょうゆ 酢(す) こめあぶら															
23	ごはん	精白米（深川産ななつぼし）	24	ごはん	精白米（深川産ななつぼし）	25	パックうどん	道産小麦	26	ごはん	精白米（深川産ななつぼし）	27	ごはん	精白米（深川産ななつぼし）															
	なめこのみそしる	なめこ にんじん ながねぎ あぶらあげ とうふ わかめ てづくりみそ にぼしだし かつおのもと		カレーライス	ぶたにく じゃがいも にんじん たまねぎ カレーウ しょうが にんにく こめあぶら ケチャップ トマトジュース		かしわうどん	とりにく にんじん しめじ ながねぎ あぶらあげ なると ししいけ しょうゆ さんおんとう ほんみりん こんぶだし かつおのもと		わかめスープ	とりにく わかめ とうふ はるさめ にんじん ながねぎ こま ちゅうかだし しょうゆ		すいとんじる	すいとん あぶらあげ とりにく つきこんにやく にんじん ごぼう だいこん はくさい ながねぎ しょうゆ かつおだし こめあぶら															
	ほっけフライ	ほっけ パンこ こめあぶら		ハンバーグ	とりにく ぶたにく たまねぎ		やさいかきあげ	しゅんぎく たまねぎ ごぼう にんじん こむぎこ こめあぶら		にくしゅうまい（2こ）	とりにく ぶたにく パンこ たまねぎ こむぎこ		さばのしょうがに	さば しょうが さとう しょうゆ															
エネルギー 609 733	きんぴらごぼう	ごぼう にんじん つきこんにやく ベーコン しょうゆ さんおんとう かつおだし こめあぶら こま	エネルギー 726 915	フルーツゼリー	もも りんご みかん はちみつゼリー	エネルギー 565 624	たたききゅうり	きゅうり にんじん ごまあぶら さんおんとう しょうゆ 酢(す)	エネルギー 623 751	チンジャオロース	ぶたにく ピーマン にんじん たまねぎ たけのこ しょうが にんにく こめあぶら しょうゆ さんおんとう オイスターソース でんぶ	エネルギー 634 761	もやしときゅうりのごまあぶらあえ	もやし きゅうり ごまあぶら そばつゆ															
30	ごはん	精白米（深川産ななつぼし）	手を洗ってから食べよう!  手のひらには目に見えないばい菌がたくさんひそんでいます。そのため、手を洗わないでごはんを食べるとおなかをこわす（食中毒になる）原因になります。 食事をする前はせっけんできちんと手を洗いましょう。			平均栄養価 <table><thead><tr><th></th><th>小学校</th><th>中学校</th></tr></thead><tbody><tr><td>エネルギー(kcal)</td><td>630</td><td>764</td></tr><tr><td>たんぱくしつ (g)</td><td>25.7</td><td>29.9</td></tr><tr><td>しぼう (g)</td><td>20.8</td><td>22.5</td></tr><tr><td>えんぶん (g)</td><td>28</td><td>32</td></tr></tbody></table>				小学校	中学校	エネルギー(kcal)	630	764	たんぱくしつ (g)	25.7	29.9	しぼう (g)	20.8	22.5	えんぶん (g)	28	32	今月(こんげつ)の地場産物(じばさんぶつ) ◆深川産(ふかがわさん)ななつぼし ◆トマトジュース ◆ケチャップ ◆フリルレタス ◆てづくりみそ ◆グリーンアスパラガス ◆くろせんごくだいず 			*牛乳は毎日付きます。 *スプーンは、マークのある日のみ付いています。 *はしは忘れないで、毎日持ってきてましよう。 *都合により献立の一部が変更になる場合がありますので、ご了承ください。 ◎給食費は食材料のみに賄われています。忘れずに納入しましょう。		
		小学校	中学校																										
	エネルギー(kcal)	630	764																										
たんぱくしつ (g)	25.7	29.9																											
しぼう (g)	20.8	22.5																											
えんぶん (g)	28	32																											
エネルギー 594 714	ごまあえ	もやし はくさい こまつな しょうゆ さんおんとう こま																											

