



6月予定献立表



食品群	体内での働き
あか	主に血や肉となり体をつくる
き	エネルギーとなり体を動かす
みどり	体の調子を整える



給食目標：丈夫な歯や骨をつくろう

◆天候や材料の都合により献立の変更をすることがあります。ご了承ください。

	月	火	水	木	金
こんだて	2 牛乳 麦ご飯 納豆みそ 切り干し大根炒め 冬瓜すり流し汁	3 牛乳 クリームスパゲティー しゃきしゃきサラダ コンソメスープ	4 カミカミ献立 牛乳 雑穀ご飯 かみかみかき揚げ おかかごま和え あすか汁	5 牛乳 麦ご飯 さばの味噌煮 ひじき炒め かきたま汁	6 祝135周年(7日) 川平小創立記念日(お祝い献立) 黒紫米ご飯・紅白かまぼこ 紅白もち米シューマイ クープイリチー イナムドウチー エクレア
	あか 牛乳 納豆 なまり節 ぶた肉 昆布 とり肉 卵	牛乳 とり肉 シーチキン 生クリーム	牛乳 するめ とり肉 花かつお みそ	牛乳 さば ぶた肉 卵 ひじき 花かつお みそ	牛乳 きびなご 軟骨ソーキ 昆布 もずく 花かつお みそ
き	精白米 押し麦 砂糖 いりごま サラダ油	スパゲティー オリーブ油 ドレッシング マヨネーズ	精白米 玄米 雑穀米 小麦粉 じゃがいも ごま サラダ油	精白米 押し麦 砂糖 ピーナツ サラダ油	精白米 もちきび 小麦粉 でん粉 砂糖 サラダ油
みどり	冬瓜 人参 切り干し大根 ねぎ きくらげ しょうが	玉ねぎ 人参 ほうれん草 キャベツ 大根 きゅうり 豆苗 しめじ レーズン	玉ねぎ 人参 ごぼう 大根葉 モーウィ 白菜 ほうれん草 いんげん 小松菜 きくらげ	人参 しょうが 小松菜 しめじ	大根 人参 きゅうり にんにく しょうが ねぎ
こんだて	9 牛乳 もちきびご飯 ホイコーロ パンサンス わかめスープ	10 第1回 おべんとうの日 	11 牛乳 ビスキュイパン 夏野菜サラダ クラムチャウダー	12 牛乳 ゆかりご飯 ホキフライ 野菜炒め みそ汁	13 牛乳 夏野菜マーボー丼 春巻き ビーフン汁
	あか 牛乳 ぶた肉 ハム 卵 わかめ みそ		牛乳 ベーコン あさり	牛乳 ぶた肉 ホキ とうふ 花かつお みそ	牛乳 ぶた挽肉 豆腐 大豆 ハム
き 精白米 押し麦 春雨 砂糖 ごま ごま油 サラダ油	食パン じゃが芋 砂糖 小麦粉 マーガリン サラダ油		精白米 砂糖 ごま油 サラダ油	精白米 押し麦 ビーフン 春巻き皮 でん粉 ごま油	
みどり	玉ねぎ 人参 キャベツ ピーマン パブリカ きゅうり もやし 白ねぎ	玉ねぎ 人参 レタス オクラ トマト キャベツ マシュルーム	玉ねぎ 人参 キャベツ ゴーヤ 小松菜 もやし えのき	玉ねぎ 人参 冬瓜 ナス だけのこ にんにく しょうが きくらげ	
こんだて	16 牛乳 深川飯 梅のり和え さつま汁	17 牛乳 中華あんかけそば クリームコーンスープ 杏仁豆腐	18 牛乳 ご飯 おからコロッケ 千キャベツ みそ汁 くだもの	19 牛乳 パパイヤそばろ丼 島野菜おかか和え ゆしどうふ	20 23日「慰霊の日」にちなんで粗食給食です。 3度の食事をおなかいっぱい食べている私たちですが、戦後、食べるものに不自由していた時代の人びとの苦労を食体験し、日々の幸せに感謝していただきます。
	あか 牛乳 あさり 油揚げ ちくわ	牛乳 ぶた肉 えび いか	牛乳 とり・ぶた挽肉 おから 豆腐 卵 花かつお みそ	牛乳 ぶた・とり挽肉 卵 大豆 ゆしどうふ 花かつお みそ	27 牛乳 カレーライス (麦ご飯) フルーツヨーグルト
き 精白米 さつま芋 砂糖 サラダ油	中華麺 でん粉 砂糖 サラダ油 ごま油	精白米 じゃが芋 小麦粉 パン粉 マヨネーズ サラダ油	精白米 砂糖 サラダ油		
みどり	人参 ごぼう きゅうり モーウィ 大根 小松菜 しょうが インゲン	人参 白菜 チンゲン菜 だけのこ にんにく えのき ねぎ	玉ねぎ 人参 キャベツ 冬瓜 小松菜 しめじ	パパイヤ 人参 なら オクラ モーウィ ハンダマ ゴーヤ ねぎ シークワーサー果汁	
こんだて	23 慰霊の日 	24 牛乳 汁そば 和え物 根菜チップス	25 牛乳 ピタパン タンドリーチキン レモンキャベツサラダ ポタージュスープ	26 牛乳 ご飯 鶏肉とパパイヤ煮込み 磯和え みそ汁	27 牛乳 カレーライス (麦ご飯) フルーツヨーグルト
	あか 沖縄県で定められた6月23日の記念日で太平洋戦争の沖縄戦で日本軍の組織的な戦闘が終結(1945年6月23日)したとされ、この日を記念して制定されました。	牛乳 ぶた肉 だし骨 とりガラ かまぼこ 花かつお	牛乳 とり肉 ヨーグルト	牛乳 とり肉 のり 油揚げ わかめ 花かつお みそ	
き		八重山そば さつま芋 ドレッシング サラダ油	ピタパン じゃが芋 砂糖 オリーブ油	制白米 砂糖 サラダ油	制白米 押し麦 じゃが芋
みどり		ねぎ しょうが ゴーヤ きゅうり オクラ もやし ごぼう レンコン	玉ねぎ 人参 キャベツ きゅうり かぼちゃ レモン にんにく	パパイヤ 玉ねぎ 人参 キャベツ 小松菜 えのき しめじ しいたけ	玉ねぎ 人参 ブロッコリー にんにく りんご パナナ みかん・バイン缶 レーズン
こんだて	30 牛乳 野菜天津飯 春雨スープ くだもの	★ 毎年6月は 食育月間です。 毎月19日は食育の日です。 家族そろって、楽しい 食卓を囲んでいますか？ 「早寝・早起き ・朝ごはん 家族そろって晩ご飯」 			
	あか 牛乳 卵 オーシャンキング	6月4日の虫歯予防デーにちなんで、給食はたくさん噛むことのできる『カミカミメニュー』を入れました。しっかり噛んで楽しみながら食べてください。 目安は一口30回 6月4日～10日「歯と口の健康週間」 しっかりよくかんで食べよう！ 食事の時に一口何回くらいかんでいますか？ よくかんで食べると、唾液がたくさん出て虫歯を防いでくれたり、食べ物の味がよくわかり、滋味や少量でも満足感が得られたりと、体にとっていいことがたくさんあります。 そして…6月1日は「牛乳の日」です。 歯や骨の健康のために、カルシウムたっぷりな牛乳を飲みましょう！ よくかむと… 虫歯や肥満の予防 集中力・記憶力アップ あごや歯の発育の助けに			
き	精白米 押し麦 春雨 でん粉 ごま ごま油 サラダ油				
みどり	玉ねぎ 人参 しょうが 白菜 ほうれん草 きくらげ くだもの				