



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: よくかんで食べよう

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。ご了承下さい。

	月	火	水	木	金		
こんだて	<p>★ 毎年6月は 食育月間です。★</p> <p>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?</p> <p>「早寝・早起き・朝ごはん 家族そろって晩ご飯」</p>				1	2	
あか		牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	
き		カレーライス (麦ごはん) 芋じゃこピー揚げ	ナスミートスパゲッティ 野菜スープ 野菜チップス	ひじき豆ごはん がね (鹿児島県の料理) みそ汁	雑穀ごはん おからナゲット ごまじゃこサラダ 冬瓜のスープ	豆腐 卵 とりひき肉 昆布 花かつお みそ	牛乳 豆腐 卵 とりひき肉 ひじき 花かつお みそ
みどり		精白米 押し麦 じゃがいも 砂糖 さつまいも ピーナツ 水あめ	スパゲッティ オリーブ油 砂糖 サラダ油	精白米 さつま芋 小麦粉 もち粉 砂糖 心 サラダ油	精白米 雑穀米 でん粉 マヨネーズ ドレッシング	精白米 砂糖 サラダ油 小麦粉	精白米 砂糖 サラダ油
こんだて	5 牛乳 カレーライス (麦ごはん) 芋じゃこピー揚げ	6 牛乳 ナスミートスパゲッティ 野菜スープ 野菜チップス	7 牛乳 ひじき豆ごはん がね (鹿児島県の料理) みそ汁	8 牛乳 雑穀ごはん おからナゲット ごまじゃこサラダ 冬瓜のスープ	9 牛乳 もちきびごはん 魚のシークワーサーあなかけ 切干し大根サラダ かき玉汁		
あか	牛乳 とり肉 煮干し 大豆	牛乳 ぶた・とりひき肉	牛乳 とり肉 ひじき 大豆 卵 ミックスビーンズ みそ	牛乳 とりひき肉 おから 卵 豆腐 ひじき チーズ しらす	牛乳 白身魚 ささみ 卵 大豆 もずく ひじき 花かつお		
き	精白米 押し麦 じゃがいも 砂糖 さつまいも ピーナツ 水あめ	スパゲッティ オリーブ油 砂糖 サラダ油	精白米 さつま芋 小麦粉 もち粉 砂糖 心 サラダ油	精白米 雑穀米 でん粉 マヨネーズ ドレッシング	精白米 もちきび でん粉 マヨネーズ 砂糖 サラダ油		
みどり	玉ねぎ 人参 ブロッコリー にんにく りんご	玉ねぎ 人参 なす コーヤー キャベツ 豆腐 ごぼう レンコン マッシュルーム	玉ねぎ 人参 冬瓜 しめじ ほうれん草 にら しいたけ	キャベツ きゅうり 人参 ねぎ 冬瓜 しょうが きくらげ	人参 白ねぎ にら 千切り大根 りんご		
こんだて	12 牛乳 夏野菜マーマー丼 (麦ごはん) 中華スープ ヨーグルトゼリー	13 牛乳 冷やし中華 もずくてんぷら くだもの	14 牛乳 ナンピザ ミックスサラダ 肉団子白菜スープ	15 牛乳 もちきびごはん フーチャンプルー もずく酢 味噌汁	16 牛乳 メキシカンライス たまごやき コーンスープ 豆サラダ		
あか	牛乳 ぶたひき肉 豆腐 ハム みそわかめ	牛乳 ハム 卵 もずく ボーク	牛乳 チーズ ベーコン ミートボール ミックスビーンズ	牛乳 ベーコン もずく わかめ 豆腐 なまり節 卵 花かつお	牛乳 とり肉 卵 大豆		
き	精白米 押し麦 でん粉 ごま油	中華めん ごま油 小麦粉 サラダ油 砂糖	ナン じゃがいも マヨネーズ	精白米 もちきび 心 砂糖 サラダ油	精白米 バター でん粉		
みどり	玉ねぎ 人参 へちま 冬瓜 小松菜 だけのこ にんにく しょうが	きゅうり 玉ねぎ トマト レモン コーン くだもの	玉ねぎ 人参 白菜 チンゲン菜 きゅうり ブロッコリー ピーマン	玉ねぎ 人参 キャベツ にら きゅうり しょうが レモン	玉ねぎ 人参 コーン えのき豆 にんにく グリンピース		
こんだて	19 牛乳 ご飯 しょうが焼き 野菜炒め みそ汁	20 牛乳 汁そば ごぼうサラダ 黒糖むしぼん	21 牛乳 パパイアそぼろ丼 島野菜おかか和え ゆしどうふ	22 牛乳 塩おにぎり 野菜のかきあげ いも 呉汁	23 慰霊の日		
あか	牛乳 ぶた肉 わかめ 花かつお みそ	牛乳 ぶた肉 豚骨 鶏ガラ ちくわ 黒砂糖 花かつお	牛乳 ぶた・とりひき肉 卵 ゆしどうふ 花かつお	牛乳 大豆 みそ 花かつお	<p>22日は「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勞を食体験し、日々の幸せに感謝していただきます。</p>		
き	精白米 サラダ油 砂糖 ごま ごま油	そば 砂糖 小麦粉 サラダ油	精白米 押し麦 砂糖 サラダ油	精白米 押し麦 いも サラダ油			
みどり	玉ねぎ 人参 キャベツ もやし 小松菜 しめじ しょうが	ねぎ しょうが きゅうり 大根 ごぼう	パパイア 人参 にら オクラ コーヤー きゅうり モーウイ ねぎ シークワーサー	よぼぎ ピーパース くわのは ねぎ			
こんだて	26 牛乳 ハヤシライス (麦ごはん) ゆでたまご フルーツヨーグルト	27 牛乳 中華あんかけそば わかめスープ みるくもち	28 牛乳 コッパパン キャベツメンチカツ コールスロー クリームスープ	29 牛乳 ご飯 きびなごフライ 人参しりしり イナムドウチー			30 新川小交流学习
あか	牛乳 牛肉 卵 ヨーグルト	牛乳 ぶた肉 むきえび いか とうふ わかめ きな粉	牛乳 ぶた・とりひき肉 卵 つくね	牛乳 きびなご 卵 ぶた肉 ぶた中身 花かつお みそ	<p>給食センターで作られた給食を、新川小学校で食べます。メニューはお楽しみ♪</p>		
き	精白米 じゃが芋 サラダ油	丸そば サラダ油 でん粉 ごま タピオカ粉 砂糖	コッパパン バン粉 小麦粉 サラダ油 ドレッシング	精白米 サラダ油			
みどり	玉ねぎ 人参 にんにく パナナ りんご マッシュルーム みかん・パイナップル フルーツカカテル缶 グリンピース	玉ねぎ 人参 白菜 ピーマン 白ねぎ にんにく だけのこ きくらげ	玉ねぎ 人参 キャベツ コーン きゅうり ブロッコリー	人参 にら 大根 しょうが ねぎ しいたけ			