

# 6月学校給食予定献立表

秦野市立末広小学校

神奈川県立秦野養護学校

給食回数 21回



ひづけ・その他	食育月間	1日(水)	2日(木)	3日(金) 歯と口の健康月間献立	
<p>ぎゅうにゅう</p> <p>こんだて</p>	<p><b>食育月間</b></p> <p>6月は「食育月間」毎月19日は「食育の日」*かぞくそらっててべようDAY</p>	<p>じゃがいものごまだれあえ</p> <p>ごはん</p> <p>とうふのちゅうかに</p> <p>精白米 米油 さとう てんぷん ごま油 じゃがいも 白ごま</p> <p>牛乳 とうふ、とり肉</p> <p>野菜ふりかけ しょうが にんにく にんじん 玉ねぎ キャベツ たけのこ 干し椎茸 小松菜</p> <p>632kcal 21.5g 17.2g 1.6g</p>	<p>デザート</p> <p>コーンサラダ</p> <p>ロールパン</p> <p>カレーうどん</p> <p>精白米 うどん 米油 カレールウ さとう</p> <p>牛乳 とり肉</p> <p>しょうが にんにく にんじん 玉ねぎ もやし キャベツ 小松菜 コーン きゅうり レモン アセロラゼリー</p> <p>653kcal 22.5g 23.6g 2.8g</p>	<p>チキンチキンごぼう</p> <p>きりぼしだいごんのスープ</p> <p>ごはん</p> <p>精白米 十穀米 春雨 ごま油 米油 てんぷん さとう</p> <p>牛乳 豚肉 みそ とり肉</p> <p>切干大根 にんにく にんじん 干し椎茸 えのきだけ 赤パプリカ こねぎ ごぼう 枝豆</p> <p>691kcal 25.0g 23.8g 1.9g</p>	
<p>きいろ</p> <p>炭水化物・脂質 おもにエネルギーのもとになる食品</p> <p>あ</p> <p>たんぱく質・無機質(カルシウム) おもにからだをつくるもとになる食品</p> <p>かみど</p> <p>ビタミン・無機質 おもにからだのちようしをり ととのえるもとになる食品</p> <p>中学年提供栄養量 エネルギー たんぱく質 脂質 塩分</p>		<p>6日(月) 学習参観代休</p> <p>6月3日(金)は「歯と口の健康月間献立」です。末広小学校では6月は「歯と口の健康月間」になっています。6月3日は「よくかんで食べる」ことを意識して献立を考えました。よくかんで食べた後は、しっかりと歯みがきをしましょう。</p>	<p>7日(火)</p> <p>とりにくハーフあげ</p> <p>ミネストローネ</p> <p>ごはん</p> <p>精白米 もち米 小麦粉 パン粉 米油 さとう 白ごま</p> <p>牛乳 豚肉 おから ひじき とり肉</p> <p>グリーンピース パセリ キャベツ 切干大根 にんじん 小松菜</p> <p>667kcal 27.2g 26.1g 2.1g</p>	<p>8日(水)</p> <p>きりぼしだいごんのミルクに</p> <p>ごはん</p> <p>精白米 米油 さとう 白ごま</p> <p>牛乳 豚肉</p> <p>グリーンピース パセリ キャベツ 切干大根 にんじん 小松菜</p> <p>670kcal 26.6g 23.1g 1.6g</p>	<p>9日(木)</p> <p>デザート</p> <p>しらたきソテー</p> <p>アスパラとうもろこし</p> <p>ミルクパン</p> <p>ミルクパン マカロニ 米油 バター 小麦粉 パン粉</p> <p>牛乳 うずらの卵 粉チーズ とり肉</p> <p>アスパラガス 玉ねぎ にんじん マッシュルーム 白滝 コーン 小松菜 マスカットゼリー</p> <p>671kcal 23.8g 21.3g 2.5g</p>
<p>13日(月)</p> <p>パンキンポール</p> <p>キムチごはん</p> <p>ごはん</p> <p>精白米 米油 ごま油 さとう ホットケーキの素</p> <p>牛乳 豚肉 サラダのり とり肉 おから</p> <p>しょうが にんにく たらこ キムチ 玉ねぎ たけのこ 干し椎茸 にんじん もやし 白滝 小松菜 かぼちゃ</p> <p>652kcal 21.6g 20.2g 2.3g</p>	<p>14日(火)</p> <p>スコッチブロス</p> <p>ごはん</p> <p>精白米 米油 さとう 小麦</p> <p>牛乳 豚肉 金時豆 レッドキドニー 肉</p> <p>にんにく 玉ねぎ マッシュルーム トマト缶 トマトピューレ 大根 にんじん 玉ねぎ 長ねぎ セロリ 小松菜 みかんゼリー</p> <p>623kcal 28.6g 18.9g 2.4g</p>	<p>15日(水)</p> <p>しろごまつね 低1高2</p> <p>ごはん</p> <p>精白米 じゃがいも 米油 さとう 白ごま</p> <p>牛乳 とり肉 白ごまつね</p> <p>しょうが にんじん たけのこ ごぼう こんにやく さやいんげん えのきだけ 小松菜</p> <p>660kcal 26.2g 20.4g 1.9g</p>	<p>16日(木)</p> <p>ツナピザトースト</p> <p>ごはん</p> <p>食パン 米油 バター じゃがいも</p> <p>牛乳 ツナ缶 チーズ とり肉</p> <p>玉ねぎ ビーマン マッシュルーム コーン キャベツ にんじん セロリ 小松菜</p> <p>628kcal 29.6g 24.8g 2.5g</p>	<p>17日(金)</p> <p>やさしいソテー</p> <p>ごはん</p> <p>精白米 小麦 じゃがいも 米油 ハヤシルウ ごま油</p> <p>牛乳 豚肉 おから ヨーグルト</p> <p>にんじん 玉ねぎ しょうが にんにく トマトピューレ グリーンピース 小松菜 キャベツ コーン</p> <p>684kcal 24.0g 18.6g 2.3g</p>	
<p>20日(月)</p> <p>ピビンバ</p> <p>ごはん</p> <p>精白米 米油 ごま油 さとう 白ごま りんごのタルト</p> <p>牛乳 豚肉 わかめ とうふ、とり肉</p> <p>にんにく 干し椎茸 長ねぎ にんじん 小松菜 もやし えのきだけ たけのこ</p> <p>681kcal 25.5g 21.2g 1.8g</p>	<p>21日(火)</p> <p>ぶどうパン</p> <p>ごはん</p> <p>精白米 米油 さとう 白ごま</p> <p>牛乳 豚肉 中華蒸し麺 米油</p> <p>発酵乳 とり肉 青のり ツナ缶</p> <p>玉ねぎ キャベツ もやし 小松菜 にんじん</p> <p>624kcal 22.1g 15.6g 2.6g</p>	<p>22日(水)</p> <p>さけのチーズあげ</p> <p>ごはん</p> <p>精白米 米油 ごま油 さとう てんぷん 小麦粉</p> <p>牛乳 豚肉 いか えび うずらの卵 さけ チーズ おから</p> <p>しょうが 玉ねぎ にんじん たけのこ キャベツ 干し椎茸 小松菜 パセリ</p> <p>677kcal 29.5g 23.8g 1.5g</p>	<p>23日(木)</p> <p>ハリハリサラダ</p> <p>ごはん</p> <p>味付パン じゃがいも カレールウ 米油 さとう</p> <p>牛乳 とり肉 ちりめんじゃこ</p> <p>にんじん 玉ねぎ りんごソース パセリ 切干大根 キャベツ きゅうり</p> <p>639kcal 23.3g 20.0g 2.9g</p>	<p>24日(金)</p> <p>とりにくのかおりあげ</p> <p>ごはん</p> <p>精白米 米油 小麦粉 てんぷん ごま油 さとう</p> <p>牛乳 豚肉 みそ とり肉</p> <p>こんにやく にんじん 大根 ごぼう 長ねぎ 小松菜 チンゲン菜 しめじ しょうが にんにく</p> <p>647kcal 24.9g 23.5g 1.9g</p>	
<p>27日(月)</p> <p>ビーマンのいためものはるさめ</p> <p>ごはん</p> <p>精白米 春雨 さとう 米油 てんぷん</p> <p>牛乳 とり肉 とうふ、豚肉</p> <p>にんじん 玉ねぎ 干し椎茸 小松菜 たけのこ ビーマン 赤パプリカ 梅しそふりかけ</p> <p>612kcal 25.7g 17.2g 2.1g</p>	<p>28日(火) 保護者献立 ★</p> <p>フライドポテト</p> <p>ごはん</p> <p>黒パン 米油 さとう じゃがいも 小麦粉</p> <p>牛乳 豚肉 青のり</p> <p>にんにく 玉ねぎ エリンギ なす ズッキーニ 赤パプリカ トマト パセリ 冷凍みかん</p> <p>651kcal 22.0g 20.6g 2.2g</p>	<p>29日(水)</p> <p>ごもくきんひら</p> <p>ごはん</p> <p>精白米 さとう とうもろこし じゃがいも 米油</p> <p>牛乳 とり肉 油揚げ 豚肉</p> <p>しょうが グリーンピース にんじん こねぎ 玉ねぎ 干し椎茸 こんにやく 小松菜</p> <p>607kcal 25.0g 14.9g 2.8g</p>	<p>30日(木)</p> <p>ゆてぶたサラダ</p> <p>ごはん</p> <p>ソフトフランスパン ブルーベリージャム じゃがいも 米油 小麦粉 バター さとう 白ごま</p> <p>牛乳 豆乳 豚肉</p> <p>玉ねぎ パセリ しょうが キャベツ にんじん</p> <p>630kcal 23.6g 20.7g 2.2g</p>	<p>★6月28日は「かながわ産品学校給食デー」令和4年度1回目 かながわ県産の食材を給食に使用し、県内の農林水産業に理解を深めるとともに食べ物の成り立ちを理解し大切にすることを育てることを目的としています。</p> <p>神奈川県 秦野市</p>	