

令和4年度 6月学校給食予定献立表

大野・内海・巽幼稚園、大野・内海・巽小学校、第三・巽中学校

日	曜	献立名	熱量		食品名		
			カロリー		赤色の食品 主に血液や筋肉 骨格になるもの	黄色の食品 主にエネルギーの もとになるもの	緑色の食品 主にからの調子を整えるもの
			小学校	中学校			
1	水	ぶたにくとやさいのしょうがどん ぎゅうにゅう さんしょくあえ	590	699	ぎゅうにゅう、ぶたにく あつあげ	ごはん こめあぶら	にんじん、たまねぎ、しめじ、ピーマン ほうれんそう、キャベツ
2	木	パン、ぎゅうにゅう やしそば、フルーツしらたま	745	878	ぎゅうにゅう、ぶたにく	パン、こめあぶら やしそばめん しらたま	にんじん、もやし、キャベツ たまねぎ、ピーマン、みかん もも、パイナップル
3	金	ごはん、ぎゅうにゅう アジフライ、ポイルキャベツ わかめのみそしる	645	771	ぎゅうにゅう、あじフライ とうふ、わかめ、みそ	ごはん、こめあぶら ら、とんかつソース	キャベツ、にんじん、だいこん、ねぎ
6	月	ごはん、ぎゅうにゅう キムチチゲふう かみかみサラダ	650	777	ぎゅうにゅう、ぶたにく とうふ、みそ	ごはん、たまごを つかっていないマ ヨネーズ	にんじん、はくさいキムチ、もやし たまねぎ、にら、ごぼう、こまつな
7	火	パン、ぎゅうにゅう チキンのトマトに チーズサラダ	627	725	ぎゅうにゅう、とりにく チーズ	パン、じゃがいも ドレッシング	にんじん、たまねぎ、キャベツ グリーンピース、ブロッコリー
8	水	セルフひじきごはん ぎゅうにゅう やさいたっぷりみそしる	598	710	ぎゅうにゅう、ぶたにく ひじき、ちくわ、みそ とうふ	ごはん こめあぶら	にんじん、たまねぎ、こまつな キャベツ、だいこん、しめじ、ねぎ
9	木	パン、ぎゅうにゅう ハンバーグ、そえやさい ABCマカロニスープ	674	786	ぎゅうにゅう、ハンバーグ	パン、マカロニ	キャベツ、にんじん、たまねぎ こまつな、コーン
10	金	ごはん、ぎゅうにゅう マーボーとうふ はるさめサラダ	611	727	ぎゅうにゅう、とうふ ぶたミンチ、ささみ あかみそ	ごはん、はるさめ ドレッシング かたくりこ	にんじん、たまねぎ、ねぎ、キャベツ
13	月	ごはん、ぎゅうにゅう かつおだいこん、うめあえ こうやとうふとやさいのいなか ふうスープ	600	712	ぎゅうにゅう、かつお こうやとうふ	ごはん	だいこん、つちしょうが、もやし にんじん、ほうれんそう、キャベツ こまつな、たまねぎ
14	火	パン、ぎゅうにゅう みかんどりのチキンカツ コールスローサラダ きりぼしだいこんのスープ	713	837	ぎゅうにゅう みかんどりのチキンカツ ぶたミンチ	パン、こめあぶら	にんじん、コーン、キャベツ、しめじ きりぼしだいこん、たまねぎ、もやし
15	水	ホイコーローどん ぎゅうにゅう、ちゅうかサラダ	609	724	ぎゅうにゅう、ぶたにく あつあげ、わかめ、 あかみそ	ごはん ドレッシング	キャベツ、たまねぎ、ピーマン にんじん、ほししいたけ もやし、こまつな
16	木	パン、ぎゅうにゅう ポークビーンズ イタリアンサラダ	645	748	ぎゅうにゅう、ぶたにく だいず、ツナ	パン、ドレッシング じゃがいも	にんじん、たまねぎ、キャベツ ブロッコリー
17	金	ごはん、ぎゅうにゅう あつあげとやさいのそぼろに かわりおひたし	604	717	ぎゅうにゅう、ぶたミンチ あつあげ、ひじき	ごはん じゃがいも	にんじん、たまねぎ、いとこんにやく グリーンピース、ほうれんそう キャベツ
20	月	カレーライス、ぎゅうにゅう ふくじんづけ、ゆずサラダ	675	810	ぎゅうにゅう、ぶたにく かいそうミックス	ごはん、じゃがいも オリーブオイル こめあぶら カレールウ	にんじん、たまねぎ、グリーンピース キャベツ、ふくじんづけ
21	火	パン、ぎゅうにゅう ツナとキャベツのパペロンチー ン、フルーツポンチ	659	767	ぎゅうにゅう、ツナ	パン、スパゲティ オリーブオイル カクテルゼリー	にんじん、たまねぎ、キャベツ マッシュルーム、みかん、パイナップル
22	水	わかめごはん、ぎゅうにゅう きりぼしだいこんに れいしゃがサラダ	595	706	ぎゅうにゅう、わかめ とりにく、ひらてん ぶたにく	ごはん	きりぼしだいこん、にんじん いとこんにやく、グリーンピース キャベツ、きゅうり
23	木	パン、ぎゅうにゅう ウイナーポトフ オーロラサラダ	657	764	ぎゅうにゅう、ウイナー	パン、じゃがいも たまごをつかって いないマヨネーズ	にんじん、キャベツ、たまねぎ グリーンピース、ブロッコリー
24	金	ごはん、ぎゅうにゅう こうやとうふのフライ ゆかりあえ、とんじる	685	823	ぎゅうにゅう、ぶたにく こうやとうふのフライ とうふ、みそ	ごはん こめあぶら	もやし、キャベツ、にんじん だいこん、ねぎ、ゆかり
27	月	ごはん、ぎゅうにゅう タツリタン チョコレギふうサラダ	662	793	ぎゅうにゅう、とりにく あつあげ、わかめ	ごはん、じゃがいも ごま、ごめあぶら	にんじん、たまねぎ、いんげん キャベツ、きゅうり
28	火	パン、ぎゅうにゅう にくだんごのあますあん やさいのこうみあえ	632	731	ぎゅうにゅう、にくだんご	ぱん、こめあぶら かたくりこ	にんじん、もやし、たまねぎ、ピーマン ほししいたけ、きゅうり、こまつな キャベツ、ねぎ
29	水	ガバオふうライス ぎゅうにゅう ビーフンスープ	595	706	ぎゅうにゅう、ぶたミンチ	ごはん、ビーフン こめあぶら	にんじん、たまねぎ、ピーマン エリンギ、キャベツ、こまつな
30	木	パン、ぎゅうにゅう カレースパじる レモンドレッシングのサラダ	639	741	ぎゅうにゅう、とりミンチ	パン、こめあぶら スパゲティ カレールウ	にんじん、たまねぎ、キャベツ グリーンピース、ブロッコリー、きゅうり

※材料の都合により、献立の一部を変更する場合がありますのでご了承下さい。

6月給食だよ



6月4日～10日は歯と口の健康週間

歯と口の健康を守ることは、食事をする上でとても大切なことです。自分の口の中を鏡で見てください。気になるところはありますか？ この1週間をきっかけにして、家族で健康な歯についてぜひ話題にしてみてください。



ジメジメとして過ごしやすい日が続きますが、栄養たっぷりの給食を食べて元気に過ごしましょう。

