




# 給食献立表



今月のもくひょう：骨や歯をじょうぶにしよう。せいけつな食事の場をつくろう。

これから本格的な梅雨の季節を迎えます。この時期は気温と湿度が上がり食欲がダウンしやすくなります。こまめな水分補給とバランスの良い食事、十分な睡眠で体力を維持しましょう。また、食育月間です。食べ物のこと、体と食事のこと、マナーのことなど子どもさんといっしょにできることから取り組めると良いですね。学校では6月22日～26日は「給食・歯の健康週間」で、給食や歯の健康についての取り組みをします。給食では、カルシウムを多く含む食品やそしゃくに配慮したメニューを取り入れました。お家でも一生使う歯を大切に食生活を心がけていきましょう。

日・曜	牛乳	こんだて	おもなざいりょう			たんぱく質 脂質 食塩相当量
			あかのなかま からだをつくる	みどりのなかま からだのちょうしをよくする	さいろのなかま ちからやねつになる	
1月	○	ごはん			こめ	631 kcal
		こおりどうふのたまごとじ	とりにく、こおりどうふ、たまご	たまねぎ、にんじん、ほししいたけ、にら	あぶら、さとう	26.0 g
		じゃがいもごまサラダ		きゅうり、にんじん	じゃがいも、ごま、マヨネーズﾀｲﾌﾟ	22.0 g
		キャベツとあげのみそしる	あぶらあげ、わかめ、みそ	たまねぎ、にんじん、キャベツ		2.3 g
2火	○	しよくパン			パン	589 kcal
		チキンフライ トマトソースかけ	とりにく	たまねぎ、トマトかん	こむぎこ、パンこ、あぶら	30.6 g
		レモンキャベツ		キャベツ、きゅうり、にんじん、レモンじる	さとう	20.2 g
		レタスとたまごのスープ	たまご	たまねぎ、にんじん、レタス	かたくりこ、ごまあぶら	2.7 g
3水	○	ごはん			こめ	580 kcal
		ブルコギ	ぶたにく 	たまねぎ、にんじん、にら	あぶら、さとう、ごま	24.0 g
		ゆかりあえ		キャベツ、きゅうり、にんじん		17.2 g
		はるさめスープ	とりにく	はくさい、にんじん、たまねぎ、チンゲンサイ、ほししいたけ	はるさめ	1.7 g
4木	○	ごはん			こめ	600 kcal
		さかなのカレーソース	メルルーサ	たまねぎ、にんじん、ピーマン	かたくりこ、あぶら	25.8 g
		キャベツともやしのごまあえ		キャベツ、もやし、にんじん	ごま、さとう	19.0 g
		だいこんのみそしる	あつあげ、みそ	だいこん、にんじん、たまねぎ、チンゲンサイ		2.0 g
5金	○	ごはん			こめ	664 kcal
		マーボーどんのぐ	ぶたにく、とうふ、みそ	たまねぎ、にんじん、たけのこ、ほししいたけ、ねぎ、にら	あぶら、さとう、かたくりこ	27.4 g
		ミルクビーンズ	だいず、れんにゆう、きなこ		かたくりこ、あぶら、さとう	23.2 g
		わかめスープ	わかめ	たまねぎ、にんじん、ほうれんそう、えのきたけ		2.4 g
8月	○	ごはん			こめ	612 kcal
		とりにくのパーベキューソースかけ	とりにく	ねぎ、りんごピューレー、レモンじる	さとう	26.1 g
		ポテトサラダ		にんじん、たまねぎ、きゅうり、コーン、キャベツ	じゃがいも、マヨネーズﾀｲﾌﾟ、さとう	20.8 g
		こおりどうふとこまつなのみそしる	あぶらあげ、こおりどうふ	たまねぎ、にんじん、えのきたけ、こまつな		1.9 g
9火	○	コッペパン			パン	606 kcal
		スペインオムレツ	たまご、ベーコン、ぎゅうにゆう	たまねぎ、にんじん	あぶら、バター、じゃがいも、さとう	27.2 g
		チーズサラダ	プロセスチーズ	キャベツ、きゅうり、にんじん	オリーブあぶら	24.4 g
		レタスとコーンのスープ	とりにく	たまねぎ、にんじん、コーン、レタス		3.1 g
10水	○	ごはん			こめ	589 kcal
		さかなのチーズやき	メルルーサ、チーズ	たまねぎ、にんじん、ピーマン	マヨネーズﾀｲﾌﾟ	27.1 g
		ツナとコーンのサラダ	ツナフレーク	キャベツ、きゅうり、コーン、レモンじる	あぶら	20.0 g
		もやしとあげのみそしる	わかめ、あぶらあげ、みそ	もやし、たまねぎ、にんじん	じゃがいも	2.2 g
11木	○	ごはん		梅づけを使った入梅こんだてです。	こめ	624 kcal
		こおりどうふとちくわのごまがらめ	ちくわ、こおりどうふ、みそ		じゃがいも、かたくりこ、あぶら、さとう、ごま	25.1 g
		キャベツのうめあじサラダ		キャベツ、きゅうり、うめづけ、たまねぎ	あぶら	19.6 g
		とんじる	ぶたにく、とうふ、みそ	ごぼう、にんじん、だいこん、たまねぎ、ねぎ	あぶら、こんにやく	2.0 g
12金	○	ごはん		6月から、たけしのきゅうり、玉ねぎがいただけるようになります。	こめ	625 kcal
		ヤンニョムチキン	とりにく		かたくりこ、こむぎこ、あぶら、さとう	28.2 g
		もやしのナムル		もやし、きゅうり	はるさめ、ごまあぶら、さとう、ごま	20.1 g
		キムチスープ	ぶたにく、とうふ、みそ	にんじん、たまねぎ、キムチ、はくさい、ねぎ、ほうれんそう	あぶら	1.9 g

歯を強くする  
カルシウムが多い食品



歯のおもな構成成分はカルシウムです。カルシウムは、牛乳・乳製品や小魚、青菜などに多く含まれています。カルシウムは日本人が不足しがちな栄養です。意識してとるようにしましょう。





日・曜	牛乳	こんだて	おもな ざいりょう			たんぱく質 脂質 食塩相当量	
			あかのなかま からだをつくる	みどりのなかま からだのちょうしをよくする	きいろのなかま ちからやねつになる		
15月	○	ごはん			こめ	669 kcal	
		レバーのみそがらめ	ぶたにくレバー 一口大、みそ		かたくりこ、こむぎこ、じゃがいも、あぶら、さとう、ごま	27.9 g	
		ちゅうかサラダ	とりにく	キャベツ、きゅうり、にんじん、もやし	さとう、ごまあぶら	19.3 g	
		コーンとたまごのスープ	ほたて、たまご	たまねぎ、にんじん、コーン、コーンペースト、ほうれんそう	かたくりこ、ごまあぶら	2.0 g	
16火	○	コッペパン			パン	629 kcal	
		とうふグラタン	とうふ、ツナフレーク、チーズ	たまねぎ 	マヨネーズﾀｲﾌﾟ	29.5 g	
		グリーンサラダ		きゅうり、キャベツ、ブロッコリー	あぶら	25.8 g	
		ABCスープ	とりにく	たまねぎ、にんじん、はくさい、えのきたけ、ほうれんそう、キャベツ	マカロニ	2.9 g	
17水	○	ごはん	”和食の日”献立です。		こめ	594 kcal	
		あじのねぎみそやき	あじ、みそ	ねぎ		31.8 g	
		ひじきのいために	とりにく、ひじき、あぶらあげ	にんじん、むきえだまめ	あぶら、こんにやく、さとう	16.8 g	
		むらくもじる	とうふ、たまご	たまねぎ、にんじん、ほししいたけ、ほうれんそう	かたくりこ	2.1 g	
		みしょうかん		みしょうかん			
18木	○	ごはん			こめ	633 kcal	
		チリコンカン	だいた、ぶたにく	たまねぎ、にんじん、エリンギ、ピーマン、トマトかん	あぶら、こめこ	27.3 g	
		チキンサラダ	とりにく	キャベツ、コーン、きゅうり、にんじん	さとう、マヨネーズﾀｲﾌﾟ	20.8 g	
		わかめのみそしる	あぶらあげ、みそ、わかめ	たまねぎ、にんじん、えのきたけ	じゃがいも	1.8 g	
19金	○	ごはん			こめ	637 kcal	
		あつあげカレーそぼろに	とりにく、あつあげ	たまねぎ、にんじん、むきえだまめ	こむぎこ、バター、あぶら	27.9 g	
		キャベツのサワーづけ		キャベツ、きゅうり、だいこん、にんじん	さとう	21.9 g	
		にらたまじる	たまご 	たまねぎ、にんじん、えのきたけ、にら	かたくりこ	2.0 g	
22月	○	ごはん	給食、歯の健康週間 22～26日まで		こめ	594 kcal	
		ちぐさたまごやき	たまご、ツナ	ねぎ、ほうれんそう、ほししいたけ	さとう、かたくりこ	25.1 g	
		ひじきのマリネ	ひじき、チーズ	にんじん、キャベツ、きゅうり	あぶら、さとう	20.3 g	
		じゃがいものみそしる	こおりどうふ、あぶらあげ、みそ	たまねぎ、にんじん、こまつな	じゃがいも	2.0 g	
23火	○	きなこトースト	きなこ		パン、マーガリン、さとう	639 kcal	
		だいたのサラダ	だいた	キャベツ、きゅうり、にんじん	ごまあぶら、さとう	25.4 g	
		コーンポタージュ	とりにく、ぎゅうにゅう	たまねぎ、にんじん、コーン、クリーム、コーン	あぶら、こめこ	25.0 g	
		みしょうかん		みしょうかん		2.3 g	
24水	○	ごはん	きびなごは ニシンの仲間的小魚です。		こめ	610 kcal	
		きびなごのなんぼんづけ	きびなご	ねぎ 	かたくりこ、あぶら、さとう	24.8 g	
		ブロッコリーとポテトのサラダ		ブロッコリー、にんじん、キャベツ、レモンじる	じゃがいも、マヨネーズﾀｲﾌﾟ	20.0 g	
		わかめととうふのスープ	とうふ、わかめ	たまねぎ、にんじん、えのきたけ、ねぎ、ほうれんそう		1.8 g	
25木	○	ごはん			こめ	570 kcal	
		ごもくまめ	だいた、とりむねにく	ごぼう、にんじん	こんにやく、じゃがいも、あぶら、さとう	26.5 g	
		パンバンジーサラダ	とりにく	キャベツ、きゅうり、にんじん、みずな	さとう、ラーユ、ごま	14.9 g	
		たまねぎのみそしる	あぶらあげ、わかめ、みそ	にんじん、たまねぎ、えのきたけ、こまつな		2.1 g	
26金	○	まめまめカレー	ひよこまめ、だいた、ぶたにく	たまねぎ、にんじん	こめ、あぶら、じゃがいも、バター、こむぎこ	706 kcal	
		ツナサラダ	わかめ、ツナフレーク	キャベツ、きゅうり、レモンじる	あぶら	24.7 g	
		てづくりりんごジュースゼリー	アガー	りんごジュース、レモンじる	さとう	22.8 g	
						2.1 g	
29月	○	ごはん			こめ	627 kcal	
		じゃがいものたこやきふう	かつおぶし、あおのり		じゃがいも、かたくりこ、あぶら、マヨネーズﾀｲﾌﾟ	22.0 g	
		しゃぶしゃぶサラダ	ぶたにく	にんじん、キャベツ、みずな、たまねぎ	ごま、あぶら、さとう	19.4 g	
		はくさいのそぼろじる	とりにく	にんじん、はくさい、えのきたけ、ほうれんそう、ねぎ	あぶら、はるさめ、かたくりこ	1.9 g	
30火	○	コッペパン			パン	635 kcal	
		とりにくのパンこやき	とりにく		オリーブあぶら、パンこ	32.4 g	
		コールスローサラダ		キャベツ、きゅうり、にんじん、コーン	さとう、あぶら	21.7 g	
		ミネストローネ	ぶたにく、だいた	にんじん、セロリ、ピーマン、たまねぎ	オリーブあぶら、じゃがいも、マカロニ	2.9 g	
摂取栄養平均(3、4年生)			エネルギー621 kcal	たんぱく質 26.9 g	脂肪 20.7 g	食塩相当量 2.2 g	今月の地元の食材
基準値(3,4年生)			650kcal	21.1~32.5 g	14.4~21.6 g	2g未満	こめ、だいた、たまねぎ、きゅうり、ブロッコリー、えのきたけ ★都合により献立を変更することがあります