2024年

6月の献立表

2024年4月24日発行

※牛乳は毎日つきます

★19日は「食育の日」です

日	献立名	あかの食品 ちや にく になる	きいろの食品 はたらく ちから になる	みどりの食品 からだの ちょうしを ととのえる	アレルギー表示	栄養基準値 エネルギー 640ｋｃａｌ たんぱく質 24ｇ	今日のひとこと
3日(月)	ごはん		ごはん			582 21.3	中国では、ぎょうざが主食として食べられることが多く、水ぎょうざや蒸しぎょうざが多いそうです。
	たまごちゅうかスープ	鶏肉　鶏ガラ　卵	ごま油	えのき　玉ねぎ　人参　木耳　椎茸 しょうが　にんにく	卵		
	あげぎょうざ	鶏肉　豚肉	でんぷん　砂糖　小麦粉 油	キャベツ　玉ねぎ にんにく　しょうが	餃子の皮（小麦）		
	ほうれんそうのごまサラダ		ごま油　ごま	ほうれん草　人参　大根			
4日(火)	ごまパン		ごまパン		パン （乳、卵、小麦）	503 20.6	クイティオは、タイの食材で米粉でできた麺です。ベトナムにもフォーと呼ばれる似た食材があります。
	チキンヌードルスープ	鶏肉　鶏ガラ	クイティオ	人参　玉ねぎ　しょうが　にんにく			
	かぼちゃコロッケ		パン粉（乳、小麦） じゃがいも　小麦粉　砂糖　油	かぼちゃ　玉ねぎ	パン粉（乳、小麦） 小麦粉		
	シーチキンサラダ	ツナ	マヨネーズ	キャベツ　人参			
5日(水)	ごはん		ごはん			617 28.5	むらくも汁は、溶き流した卵が汁の中に薄く広がり、それが空にたなびく「むら雲」のようであることから名づけられました。
	むらくもじる	豚肉　卵　豆腐 昆布　かつお節	でんぷん	ほうれん草　人参　長ねぎ	卵		
	さんまのおかかに	さんま　かつお節	砂糖				
	だいこんのあまずづけ		砂糖	大根			
6日(木)	わかめうどん	鶏肉　豚骨　わかめ 油揚げ	うどん	小松菜　椎茸　長ねぎ	うどん（小麦）	699 23.8	わかめうどんをしっかり食べてわかめの栄養をたくさんとりいれましょう。
	わかくさポテト		じゃがいも　油	青のり			
	フルーツのゼリーあえ		ゼリー	桃　パイン　みかん	パイン		
7日(金)	たけのこいりハヤシライス	豚肉　チーズ	ごはん　油 ルウ（小麦粉）	竹の子　玉ねぎ　人参　にんにく しょうが　りんご	チーズ ルウ（小麦粉）	794 29.2	今日の給食ではホタテ貝柱フライが出ています。とても食べ応えがあっておいしいですよ。
	ほたてかいばしらフライ	ほたて　大豆粉	パン粉（小麦粉）　小麦粉 油		ほたて、小麦粉 パン粉（小麦粉）		
	ピーチゼリー			桃			
10日(金)	ごはん		ごはん			573 20.5	トックとトッポギの原料は同じですが、スライス状のものはトック、スティック状のものをトッポギと呼ぶそうです。
	トックのちゅうかスープ	鶏肉　鶏ガラ	トック　ごま油	木耳　人参　キャベツ　ほうれん草 長ねぎ			
	あんかけオムレツ	卵　乳　脱脂粉乳	油　でんぷん　砂糖		卵　乳		
	だいこんナムル		ごま油　ごま	大根　もやし			
11日(火)	バターロールパン		バターロールパン		パン （乳、卵、小麦）	502 27.3	旬のアスパラガスを今日はサラダにしてみました。お味はどうでしょうか。
	ミートボールスープ	鶏ひき肉　豚ひき肉　鶏ガラ	じゃがいも　砂糖	キャベツ　玉ねぎ　人参 にんにく　しょうが			
	とりのぱりぱりやき	鶏肉		しょうが　にんにく			
	アスパラサラダ		油　砂糖	キャベツ　アスパラガス　大根			
12日(水)	ごはん		ごはん			555 25.4	地方や地域によって、ぶたじをとんじると呼ぶ場所もあるそうです。北海道では、ぶたじると呼ぶことが多いそうです。
	ぶたじる	豚肉　豆腐　昆布　かつお節 みそ	じゃがいも	ごぼう　大根　人参　つきこんにゃく 長ねぎ　しょうが			
	ほっけフライ	ほっけ	小麦粉　パン粉　砂糖		小麦粉 パン粉		
	もやしのあえもの		砂糖　ごま油	ほうれん草　もやし　大根			
13日(木)	かつうらタンタンメン	豚ひき肉　豚骨　鶏ガラ コチュジャン　赤みそ　豆板醤	ラーメン　ラー油　砂糖 ごま油	竹の子　人参　もやし　長ねぎ しょうが　にんにく	ラーメン（小麦） コチュジャン（小麦）	530 21.5	今月の日本の料理は千葉県です。勝浦タンタンメンは、千葉県のご当地グルメであり、しょうゆ味がベースになっています。
	コーンフライ	乳	小麦粉　パン粉　油　砂糖	コーン	乳、パン粉 小麦粉		
	メロン			メロン			
14日(金)	ぶたすきどん	豚肉	ごはん　砂糖　油	人参　玉ねぎ　竹の子　しめじ しょうが　つきこんにゃく		580 19.5	アセロラには、レモンの約34倍ものビタミンCが豊富に含まれています。
	たたききゅうり	豆板醤		きゅうり			
	アセロラゼリー			アセロラ			

＊献立表は、材料の都合により変更する場合がございますので、御了承ください。

日	献立名	あかの食品 ちや にく になる	きいろの食品 はたらく ちから になる	みどりの食品 からだの ちょうしを ととのえる	アレルギー表示	栄養基準値 エネルギー 640ｋｃａｌ たんぱく質 24ｇ	今日のひとこと
17日(月)	ごはん		ごはん			580 18.7	春雨という名前は、製造工程で小さな穴から出れば春ちる様子が、しとしと降る春の雨に似ていることから名付けられたそうです。
	あつあげのちゅうかに	豚肉　厚揚げ	砂糖　油　でんぷん	キャベツ　人参　小松菜　椎茸 竹の子　しょうが　にんにく			
	ひじきいりはるまき	豚肉　ひじき	油　ごま油　砂糖 春巻きの皮　でんぷん	椎茸　竹の子　玉ねぎ　キャベツ	春巻きの皮 （小麦）		
	はるさめサラダ	ハム	春雨　ごま　ごま油　砂糖	人参　きゅうり			
18日(火)	あまなっとうパン	甘納豆	パン		パン （乳、卵、小麦）	504 19.9	今日の給食では、旬のアスパラガスを中華風に炒めてみました。甘じょっぱい味付けがクセになります。
	ポトフ	ウインナー　鶏ガラ	じゃがいも	玉ねぎ　人参　キャベツ　バジル			
	ぶたにくとアスパラのオイスターソースいため	豚肉	ごま油　砂糖	玉ねぎ　キャベツ　椎茸 アスパラガス　にんにく　しょうが	オイスターソース		
	コールスローサラダ		マヨネーズ	キャベツ　きゅうり　人参　コーン			
★19日(水)	ごはん		ごはん			571 27.6	たらは、タンパク質が多く脂は少ないためヘルシーな魚です。日本でも、焼き魚やフライ、鍋などで親しまれています。
	かきたまみそしる	豆腐　卵　みそ　かつお節 昆布		小松菜　人参　キャベツ　玉ねぎ	卵		
	たらフライ	たら	パン粉　小麦粉　砂糖 でんぷん　油		パン粉　小麦粉 たら		
	のりあえ	のり	砂糖	ほうれん草　もやし　キャベツ			
	わかめふりかけ	わかめ　ちりめん　かつお節	砂糖　ごま	赤しそ	ちりめん（いわし） エビ、カニ		
20日(木)	かしわうどん	鶏肉　豚骨　鶏ガラ　油揚げ	うどん	ほうれん草　人参　長ねぎ　椎茸	うどん（小麦）	596 21.2	フレンチドックには串がついています。注意して食べましょう。
	フレンチドック	ソーセージ　卵　乳	小麦粉　砂糖　でんぷん 油		卵　乳　小麦粉		
	はちみつレモンゼリー		はちみつ	レモン			
21日(金)	チキンカレーライス	鶏肉	ごはん　じゃがいも　油 ルウ（小麦、乳）	玉ねぎ　人参　にんにく　しょうが	ルウ（小麦、乳）	676 20.0	≪クミンについて≫ クミンは、スパイスの一種でカレー特有のスパイシーな風味を持ちます。
	ふくじんづけ			大根　なす　きゅうり　れんこん しょうが			
	オレンジ			オレンジ			
24日(月)	ごはん		ごはん			727 29.1	人参ナムルは、大人気メニューの一つです。味付けとごま油でシンプルな味付けです。
	マーボーはるさめ	豆腐　豚ひき肉　鶏レバー みそ　豆板醤　鶏ガラ	春雨　砂糖　でんぷん	竹の子　人参　長ねぎ　椎茸 しょうが　にんにく			
	ミートボールのあまずあんかけ	豚ひき肉　鶏ひき肉	油　砂糖	玉ねぎ　しょうが　にんにく			
	にんじんナムル		ごま油　ごま	もやし　人参			
25日(火)	テーブルロールパン		テーブルロールパン		パン （乳、卵、小麦）	500 24.2	今月の世界の料理は、イタリアです。エビのマヨチーズやきは、簡単に作ることができおいしいことからイタリアの家庭でもよく作られている料理です。
	ミネストローネ	豚肉　鶏ガラ　大豆	マカロニ　じゃがいも バター	人参　玉ねぎ　コーン　バジル にんにく　トマト	マカロニ バター		
	エビのマヨネーズやき	えび　チーズ	マヨネーズ	玉ねぎ　人参　バジル	えび チーズ（乳）		
	フレンチサラダ		油　砂糖	人参　キャベツ　きゅうり			
26日(水)	わかめごはん	わかめ	ごはん			502 27.8	今日の給食ではわかめごはんが出ます。しっかりと食べて不足しがちな鉄分をきちんととりましょう。
	けんちんじる	豆腐　かつお節　昆布	じゃがいも	つきこんにゃく　大根　人参　長ねぎ ほうれん草　ごぼう　椎茸			
	とりにくのしょうがやき	鶏肉		しょうが			
	こんぶあえ	昆布		もやし　きゅうり			
27日(木)	やさいしおラーメン	豚肉　豚骨　鶏ガラ	ラーメン	もやし　人参　白菜　玉ねぎ キャベツ　しょうが　にんにく	ラーメン（小麦）	534 24.4	給食で人気のラーメンです。野菜がいっぱい入った塩ラーメンを食べてしっかり野菜をとりましょう。
	カレーコロッケ	牛乳	じゃがいも　砂糖　パン粉 小麦粉　油	玉ねぎ　人参	牛乳　パン粉 小麦粉		
	だいこんのぴりからサラダ		ごま油　ラー油	大根　人参			
28日(金)	ちゅうかどん	豚肉　うずら卵	ごはん　でんぷん	人参　キャベツ　玉ねぎ　椎茸 しょうが　にんにく	うずら卵	588 19.3	ぶどうは、顔に近い果実から順番に食べていくため、食べるときは下からの上に向かって食べるとよりおいしく食べることができます。
	キャベツのちゅうかあえ		ごま油　砂糖	キャベツ　人参　大根			
	ぶどうゼリー			ぶどう			