

6月 * こんだてひょう *

小学校栄養基準量
エネルギー640kcal
たんぱく質18~32g
脂質18~21g

天候等の都合により、献立・食材を変更する場合があります。

献立名	<p>食育とは (食育基本法より)</p> <p>生きる上での基本であって、知育・徳育・体育の基礎となるべきものであり、さまざまな経験を通じて「食」に関する知識と「食」を選択する力を習得し、健全な食生活を実現することができる人間を育てること。</p>	<p>1(火)</p> <p>みかん</p> <p>赤瓜のおかか和え / ホキのシークワサーみそ焼き</p> <p>麦ごはん / 肉じゃが</p>	<p>2(水)</p> <p>スライスチーズ</p> <p>コールスローサラダ / 豆腐のミートローフ</p> <p>バーガーパン / 卵スープ</p>	<p>3(木)</p> <p>プルーン</p> <p>ほうれん草の和え物 / 大学芋のミルクあえ</p> <p>和風スパゲティ</p>	<p>4(金)</p> <p>きんぴら / ししやもフライ</p> <p>れんこん / フライ</p> <p>玄米ごはん / もすくの味噌汁</p>
	献立名	<p>7(月)</p> <p>みかん</p> <p>キムチ和え / はるまき</p> <p>炊き込みチャーハン</p>	<p>8(火)</p> <p>赤瓜と福神漬けの和え物 / 厚焼き玉子</p> <p>麦ごはん / 種実入りカレー</p>	<p>9(水)</p> <p>ソファール</p> <p>ブロッコリーサラダ / 魚のバジル焼き</p> <p>あみパン / ポークビーンズ</p>	<p>10(木)</p> <p>洋なしコンポート</p> <p>ひじきのチーズサラダ / お好み焼き</p> <p>やきうどん</p>
献立名	<p>14(月)</p> <p>あまがし</p> <p>スーナー / 芋くじ天ぷら</p> <p>沖縄風焼きそば</p> <p>【ガンガアチガニ献立】</p>	<p>15(火)</p> <p>ゴーヤーチャンプル / アジフライ</p> <p>もずくのり / 冬瓜汁</p> <p>麦ごはん / 冬瓜汁</p>	<p>16(水)</p> <p>みかん</p> <p>いんげんソテー / チキンの照り焼き</p> <p>黒糖パン / 具たくさんスープ</p>	<p>17(木) 幼稚園弁当会</p> <p>パン缶</p> <p>大根とささみの生姜和え / 焼き豆腐のきのこあん</p> <p>もずく入りたきこみごはん</p>	<p>18(金)</p> <p>ナムル / きびなごのからあげ</p> <p>麦ごはん / マーボーヘチマ</p>
献立名	<p>21(月)</p> <p>青梅ゼリー</p> <p>コーンサラダ / ポテトのチーズ焼き</p> <p>スパゲティナポリタン</p>	<p>22(火)</p> <p>中華和え / 酢豚</p> <p>麦ごはん / かきたま汁</p>	<p>23(水)</p> <p>慰霊の日</p>	<p>24(木)</p> <p>もも缶</p> <p>ゴーヤーのウサチー / 大学芋</p> <p>ポロポロジュシー</p> <p>【慰霊の日献立】</p>	<p>25(金)</p> <p>小松菜の白和え / ホキの甘酢かけ</p> <p>あわごはん / 冬瓜の味噌汁</p>
献立名	<p>28(月)</p> <p>黒糖ビーンズ</p> <p>ゴーヤーの和え物 / 野菜のかきあげ</p> <p>ひじき入り炊き込みご飯</p>	<p>29(火)</p> <p>野菜コロッケ / 茄子とピーマンの肉みそ炒め</p> <p>麦ごはん / 春雨スープ</p>	<p>30(水)</p> <p>ネーブル</p> <p>マカロニサラダ / 魚の香草焼き</p> <p>コッパン / かぼちゃスープ</p>	<p>6月は『食育月間』です ~家族そろって食事をしましょう~</p> <p>心身ともに健康で、毎日を生き生きと暮らすためには、「おいしく楽しく食べる」ことがとても大切です。現代は、ライフスタイルの多様化により、家族そろって食事をやる「共食」の機会が減っているとされていますが、さまざまな研究データから、共食が健康な食生活に関係していることがわかってきました。子どものころから、「おいしく楽しく食べる」経験を積み重ねることは、豊かな人間性を育てていくことにつながります。</p>	

2021年 6月 献立 ※揚げ油(大豆)は、揚げ調理で複数回調理に使用しています。

* お知らせ * 天候等の都合により、献立・食材を変更することがあります。その際は、学校からの献立変更のお知らせをご確認ください。

使用食材一覧表

曜日	牛乳	献立名	使用食材			調味料
			畜	緑	食	
			おもに血・骨・肉になる (たんぱく質・無機質)	おもに体の調子を整える (ビタミン・無機質)	おもにかや熱になる (炭水化物・脂質)	
1 (火)	○	麦ごはん			米 麦	
		肉じゃが	牛肉	玉葱 人参 木くらげ こんにゃく イングン	じゃが芋 きび糖 こめ油	醤油 みりん 粉かつお
2 (水)	○	ホキのシーワッサーみそ焼き	ホキ	シーワッサー果汁	すりゴマ	料理酒 白みそ みりん 醤油
		赤瓜のおかか和え	糸けずり	赤瓜 胡瓜	三温糖	醤油 シママース
3 (木)	○	みかん		みかん		
		バーガーパン			バーガーパン【小麦・乳・大豆】	
4 (金)	○	卵スープ	たまご 大豆	白菜 ほうれん草	かたくり粉	シママース 醤油 鶏だし骨
		豆腐のミートローフ	鶏・牛ひき肉 大豆 豆腐 スキムミルク【乳】	玉葱 ビーマン	パン粉 きび糖 かたくり粉	シママース こしょう ケチャップ デミグラスソース
5 (土)	○	コールスローサラダ		キャベツ 胡瓜 コーン	きび糖	シママース 酢 コールスロードレシ【たまご 大豆】
		スライスチーズ	チーズ【乳】			
6 (日)	○	和風スハグティ	ツナ	玉葱 人参 しめじ 小松菜 しいたけ 木くらげ ニンニク	スハグティー【小麦】こめ油 オリーブ油	シママース こしょう 醤油
		大学芋のミルクあえ	スキムミルク【乳】		さつま芋 揚げ油 三温糖	シママース
7 (月)	○	ほうれん草の和え物	無添加ハム【大豆・豚・鶏】		三温糖 ごま油 ごま	醤油 シママース
		ブルー		ブルー		抹茶
8 (火)	○	玄米ごはん			米 玄米	赤みそ 白みそ 粉かつお
		もずくの味噌汁	もずく 豆腐	えのき 小松菜		
9 (水)	○	しゃもフライ	子持ちししゃもフライ【小麦 大豆】揚げ油		三温糖 こめ油 ごま油 ごま	かつおだし汁 醤油 みりん 料理酒
		きんぴられんこん	れんこん【大豆】	れんこん ごぼう イングン 人参	三温糖 こめ油 ごま油 ごま	シママース こしょう 醤油 豚だし骨
10 (木)	○	たまごみチャーハン	豚肉 ベーコン【乳 たまご 大豆】たまご	人参 玉葱 だけのこ ねぎ にんにく 生姜	米 麦 ごま油 こめ油 ゴマ	
		はるまき	はるまき【エビ 小麦 ごま 大豆 豚肉 鶏肉】揚げ油			
11 (金)	○	キムチ和え	昆布	白菜キムチ【小麦 りんご 大豆 さば】 胡瓜 赤瓜	三温糖	キムチの素【りんご・大豆・えび】 醤油
		みかん		みかん		
12 (土)	○	麦ごはん			米 麦	
		種菜入りカレー	鶏肉 レッドキドニー	人参 玉葱 グリンピース ニンニク	じゃが芋 くり こめ油	カレー粉 カレー粉 ウスター 鶏だし骨
13 (日)	○	厚焼きたまご	たまご おから ちりめん チーズ【乳】	玉葱 ビーマン	こめ油	料理酒 醤油 みりん
		赤瓜と福神漬の和え物	赤瓜 福神漬【28品目なし】	赤瓜 福神漬【28品目なし】		薄口醤油
14 (月)	○	あみパン			あみパン【小麦・乳・大豆】	
		ポークビーンズ	豚肉 大豆 ひよこ豆 レッドキドニー	人参 玉葱 トマト にんにく	じゃが芋 三温糖 こめ油	シママース こしょう 赤ワイン ローレル葉 豚だし骨
15 (火)	○	魚のバジル焼き	ホキ	ニンニク	オリーブ油	シママース こしょう バジル粉 鶏みそレタノ パセリ粉
		ブロッコリーサラダ		ブロッコリー コーン カリフラワー	アーモンド 三温糖	フレンチドレッシング【28品目なし】 酢
16 (水)	○	ソッフル	ソッフルアップル【乳 りんご ゼラチン】			
		焼きうどん	牛肉	白菜 にんじん 玉葱 ほうれん草 長ねぎ	うどん【小麦】こめ油 三温糖 こめ油	シママース 醤油 みりん 料理酒 粉かつお
17 (木)	○	お好み焼き	たまご イカ 豚肉 青のり 糸削り	キャベツ	小麦粉 ごま じゃが芋	ポークフィヨン【豚肉・鶏肉】 シママース A・B・G・H・I・お好みソース【もち りんご 大豆 小麦 鶏肉 豚肉】
		ひじきのチーズサラダ	ひじき チーズ【乳】 白いんげん豆	胡瓜 コーン	三温糖 オリーブ油	シママース こしょう 酢 レモン果汁 イタリアンドレシ【りんご 小麦 大豆】
18 (金)	○	洋なしコンポート		洋なし		
		麦ごはん			米 麦	
19 (土)	○	シカドムッチ	豚肉 かまぼこ【小麦・大豆】	冬瓜 椎茸 こんにゃく		シママース 醤油 粉かつお 豚だし骨
		さばの塩みそ焼き	鶏肉 たまご	人参 玉葱 じろ	こめ油	こしょう 薄口醤油 シママース
20 (日)	○	沖繩風焼きそば	豚肉 ちきあき【小麦・大豆】	玉葱 人参 キャベツ 木くらげ もやし にら しめじ	沖繩そば【小麦粉・大豆】こめ油	シママース こしょう 醤油 ウスター ケチャップ
		手くじ茶ぶら	手くじ茶ぶら【紅芋 じゃが芋 砂糖】揚げ油			
21 (月)	○	スノー	ツナ 豆腐	ほうれん草	三温糖	塩粒ごまドレッシング【小麦・大豆・ごま】 白みそ
		あまがし	金時豆 緑豆		三温糖 黒糖 押し麦	食塩
22 (火)	○	麦ごはん		冬瓜 小松菜 しいたけ	米 麦	醤油 シママース
		冬瓜汁	豚肉			
23 (水)	○	アジフライ	アジフライ【アジ 小麦】揚げ油		こめ油	シママース こしょう 薄口醤油
		ゴーヤーチャンプル	ツナ 厚揚げ	ゴーヤー 人参	三温糖	醤油 料理酒 みりん
24 (木)	○	もずくのり	もずく 糸けずり			
		黒糖パン			黒糖パン【小麦・乳・大豆 黒糖】	
25 (金)	○	貝たぐんスープ	ウインナー【小麦・乳・大豆・豚肉・牛肉】	人参 玉葱 キャベツ パセリ粉	じゃが芋	シママース こしょう カレー粉 鶏だし骨 ローレル粉
		チキンのてりやき	鶏肉	生姜 ニンニク	三温糖	醤油 みりん 料理酒
26 (土)	○	いんげんソテー	ちくわ【大豆】	インゲン 赤ビーマン こんにゃく	こめ油	オイスターソース シママース こしょう 醤油
		みかん		みかん		
27 (日)	○	もずく入り炊きこみご飯	もずく あさり 豚肉 油揚げ【大豆】	人参	米 麦 こめ油	シママース 醤油 料理酒 粉かつお
		焼き豆腐のきのこのあん	豆腐	しめじ えのき ねぎ	三温糖 かたくり粉 こめ油	薄口醤油 かつおだし汁 みりん
28 (月)	○	大根とささみの生姜和え	鶏ささみ	赤瓜 胡瓜 生姜	きび糖	酢 醤油
		ハイン缶				
29 (火)	○	麦ごはん			米 麦	
		マーボーへちま	豚ひき肉 大豆 豆腐	へちま 人参 玉葱 しいたけ にら ニンニク 生姜	三温糖 ごま油 こめ油 かたくり粉	赤みそ シママース 醤油 豆板油 ポークフィヨン【豚肉・鶏肉】
30 (水)	○	きびなごのから揚げ	きびなご		かたくり粉 小麦粉 揚げ油	シママース こしょう うっちゃん粉
		ナムル		もやし 人参 小松菜	ごま ごま油 三温糖	シママース 醤油
31 (木)	○	スパゲティナポリタン	鶏肉 ウインナー【小麦・乳・大豆・豚肉・牛肉】	玉葱 人参 ビーマン マッシュルーム トマト にんにく	スパゲティー【小麦】こめ油 オリーブ油 三温糖	ケチャップ ウスター シママース こしょう バジル粉
		ポテトのチーズ焼き	チーズ【乳】 豆腐 無添加ベーコン【豚肉 鶏 砂糖】	ミックス野菜【人参 トウモロコシ】	じゃが芋 マーガリン	シママース こしょう パセリ粉
32 (金)	○	コンソメ		ニンニク 胡瓜 もやし	三温糖	薄口醤油 フレンチドレッシング【28品目なし】
		青梅ゼリー	青梅ゼリー【28品目なし】			
33 (土)	○	麦ごはん			米 麦	
		かき玉汁	たまご 豆腐	えのき ねぎ	片栗粉	シママース 醤油 料理酒 粉かつお
34 (日)	○	酢豚	豚肉	生姜 にんにく 人参 玉葱 ビーマン 椎茸	揚げ油 じゃが芋 三温糖 こめ油 片栗粉	シママース ケチャップ ポークフィヨン【豚肉・鶏肉】
		中華和え	ツナ	もやし 人参 胡瓜	三温糖 ごま ごま油	シママース 醤油 酢
35 (月)	○	ポロポロジュース	ツナ	人参 小松菜 にら	米 麦 こめ油	白みそ 醤油 シママース 粉かつお
		大学芋			さつま芋 かたくり粉 揚げ油 三温糖 水あめ ごま	醤油 みりん
36 (火)	○	ゴーヤーのウサチ	かまぼこ【小麦・大豆】	ゴーヤー 胡瓜 もやし シークワサー果汁	三温糖	酢 薄口醤油
		もも缶				
37 (水)	○	あわごはん			米 あわ	
		冬瓜の味噌汁	豚肉 わかめ	冬瓜 えのき		赤・白みそ 粉かつお
38 (木)	○	ホキの日酢かけ	ホキ	玉葱 生姜	三温糖 ごま油 かたくり粉 揚げ油	醤油 料理酒 みりん 酢
		小松菜の白和え	ツナ 豆腐	人参 小松菜 もやし	すりゴマ すりごま 三温糖	薄口醤油
39 (金)	○	ひじき入り炊き込みご飯	豚肉 ひじき 大豆 あさり	人参 しいたけ ねぎ	米 麦 こめ油	醤油 シママース 料理酒 粉かつお
		野菜のかき揚げ	もずく さきいか たまご	玉葱 じろ	小麦粉 揚げ油	シママース
40 (土)	○	ゴーヤーの和え物	ツナ	ゴーヤー 赤瓜	アーモンド	塩粒ごまドレッシング【小麦・大豆・ごま】 和風ドレシ【小麦 大豆 りんご】
		黒糖ビーンズ	黒糖ビーンズ【大豆 黒糖】			
41 (日)	○	麦ごはん			米 麦	
		春雨スープ	鶏肉	キャベツ ねぎ	はるまき	薄口醤油 シママース 鶏だし骨 ローレルの葉
42 (月)	○	茄子とピーマンの肉みそいため	厚揚げ 豚ひき肉 大豆	茄子 ビーマン 玉葱 生姜	三温糖 こめ油	醤油 豆板油 赤みそ みりん
		野菜コロッケ	野菜コロッケ【小麦 大豆】揚げ油			
43 (火)	○	コッパパン			コッパパン【小麦・乳・大豆】	
		かぼちゃスープ	白たまご 豆腐 生クリーム チーズパウダー【乳】	かぼちゃ 玉葱 パセリ粉	じゃが芋 小麦粉 マーガリン	シママース こしょう 鶏だし骨
44 (水)	○	魚の香煎焼き	さば		パン粉 チーズパウダー【乳】 オリーブ油	シママース こしょう ガーリック粉
		マカロニサラダ	ツナ	トマト ほうれん草 人参	マカロニ【小麦粉】 アーモンド 三温糖 ノンエッグマヨネーズ【大豆・りんご】	コールスロードレシ【たまご 大豆】 シママース こしょう 酢
45 (木)	○	ネーブル		ネーブル		

※調味料・調理加工品に関しては、アレルギー28品目(乳・卵・小麦・そば・ピーナッツ・えび・かに・あわび・いか・いくら・オレンジ・キウイフルーツ・牛肉・くるみ・さけ・さば・大豆・鶏肉・豚肉・まいたけ・もも・やまいも・りんご・ゼラチン・バナナ・ごま・カシューナッツ・アーモンド)の表示をしています。
 ※揚げ油(大豆)は、揚げ調理で複数回調理に使用しています。
 ①醤油、薄口醤油は、小麦・大豆を含みます。②酢・特濃酢は、小麦を含みます。③ウスターソースは、大豆・りんごを含みます。
 ④醤油、薄口醤油は、小麦・大豆を含みます。揚げ油は、大豆を含みます。
 ⑤豆腐・豆乳・おから 赤みそ・白みそ・揚げ油は、大豆を含みます。
 ⑥カレー粉は、小麦・大豆・牛肉・鶏肉・りんごを含みます。カレー粉(香辛料のみ28品目なし)
 ⑦デミグラスソースは、小麦・牛肉・大豆・鶏肉・豚肉を含みます。⑧カレーパウダーは、小麦・大豆が原料となります。⑨ツナは大豆を含みます。⑩オイスターソースにはカキエキスを使用しています。⑪マーガリンは、乳・大豆・豚肉を含みます。⑫枝豆、もやしは大豆を含みます。