



# 6月献立表



日付	献立	エネルギー たんぱく質 脂質	材 料 名				3時のおやつ
			熱と力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの	調味料	
1 木	豚肉の生姜焼き 野菜のマヨネーズ和え パイナップル	497 18 16	マヨネーズ、 砂糖、油	豚肉、ちくわ、白ごま	キャベツ、小松菜、玉葱、 パイナップル、人参、 切干大根、しょうが	しょうゆ	きな粉ボール
2 金	白身魚のぼん酢焼き 豚汁 メロン	427 20 8	板こんにゃく	カラスカレイ、豆腐、 豚肉、みそ、 油揚げ、バター	玉葱、メロン、人参、 ごぼう、葉ねぎ、 レモン果汁	みりん、しょうゆ、 酢、いりこだし	ぶどうゼリー
3 土	カレーうどん バナナ	578 19 14	干しうどん	牛肉、油揚げ、ちりめん	バナナ、玉葱、 人参、葉ねぎ	カレーパウダー、 しょうゆ、 いりこだし、食塩	おかかむすび
5 月	チキンナゲット マカロニのケチャップ炒め キウイ	569 23 20	マカロニ、 片栗粉、油	鶏ミンチ、豆腐、 ベーコン、卵、バター	玉葱、キウイ、人参、 マッシュルーム缶、 ピーマン	しょうゆ、 ケチャップ、 食塩	ロッククッキー
6 火	鮭のみそ焼き わかめスープ パイナップル	553 22 21	砂糖	鮭、ベーコン、 みそ、わかめ	キャベツ、玉葱、 パイナップル、 小松菜、人参	白湯スープ、 本みりん	クロワッサンサンド
7 水	肉じゃが じゃこサラダ メロン	491 17 15	じゃがいも、 糸こんにゃく、 砂糖、油	牛肉、油揚げ、ちりめん	メロン、キャベツ、 人参、小松菜、玉葱、 干しいたけ	しょうゆ、酢、 食塩	ふすま
8 木	さばのおろし煮 きんぴら オレンジ	543 23 16	糸こんにゃく、 砂糖、油	さば、牛肉、白ごま	大根、オレンジ、人参、 小松菜、れんこん、ごぼう、 大根葉、切干大根	しょうゆ、みりん	プリン
9 金	タンダーチキン クリームシチュー パイナップル	549 27 17	じゃがいも、油	鶏肉、牛乳、ヨーグルト、 ベーコン、チーズ	玉葱、パイナップル、 人参、コーン、小松菜、 しょうが、レモン果汁	ケチャップ、 カレー粉、食塩	簡単ピザ
10 土	きつねうどん バナナ	528 27 17	干しうどん	豚肉、油揚げ、わかめ	バナナ、玉葱、 人参、小松菜	しょうゆ、 みりん、食塩、 いりこだし、 だし用削り節	鮭むすび
12 月	まぐろの五色揚げ かぼちゃスープ キウイ	450 19 9	さつまいも、油、 砂糖、片栗粉	牛乳、まぐろ、豚レバー、 ベーコン、蒸し大豆、 有塩バター	かぼちゃ、玉葱、 キウイ、人参	コンソメ、 ケチャップ、 しょうゆ	りんごゼリー
13 火	ポークチャップ ハムのポテトサラダ メロン	612 21 20	じゃがいも、 マヨネーズ、油	豚肉、ハム、卵	玉葱、メロン、 人参、きゅうり	ケチャップ、 ウスターソース、 酢、食塩	さつまいも蒸しパン
14 水	鶏肉の磯辺揚げ 春雨のごま酢和え パイナップル	530 21 16	油、春雨、片栗粉、 小麦粉、砂糖	鶏ささ身、卵、ちくわ、 ごま、カットわかめ	パイナップル、きゅうり、 人参、あおのり	酢、しょうゆ、食塩	おからバナナクッキー
15 木	ハッシュドビーフ フルーツヨーグルト	631 18 17	砂糖、油	牛肉、蒸し大豆、 ヨーグルト、生クリーム	玉葱、バナナ、人参、 もも缶、パイナップル、 マッシュルーム缶、キウイ	ハヤシルウ	わらび餅
16 金	マーボー豆腐 野菜の酢の物 オレンジ	545 19 19	砂糖、片栗粉、油	豆腐、合ミンチ、みそ、 ツナ、黒ごま、白ごま、 わかめ、削り節粉	オレンジ、玉葱、キャベツ、 人参、たけのこ、きゅうり、 えのきたけ、葉ねぎ、 切干大根	しょうゆ、酢、 いりこだし	チーズカップケーキ
17 土	ナポリタン バナナ	570 18 17	スパゲティ、油	ウインナー	バナナ、玉葱、人参、 ピーマン、マッシュルーム	ケチャップ、 ウスターソース、 食塩	ふかし芋
19 月	鶏肉の照り煮 ひじきのマリネ パイナップル	500 21 14	じゃがいも、 砂糖、油	鶏肉、ツナ	パイナップル、きゅうり、 人参、ひじき	酢、しょうゆ、 酒、みりん、食塩	きな粉スコーン
20 火	鮭のレモン焼き キャベツツナサラダ キウイ	512 21 17	油、マヨネーズ、 パン粉	鮭、ツナ、バター	キャベツ、キウイ、 きゅうり、コーン、 人参、レモン、パセリ	酢、食塩	黒糖蒸しパン
21 水	ミンチボール マカロニサラダ メロン	542 20 19	マカロニ、 マヨネーズ、パン粉、 片栗粉、砂糖	合ミンチ、ツナ、卵	メロン、キャベツ、 きゅうり、人参、コーン	ケチャップ、 ウスターソース、 食塩	いちごゼリー
22 木	さばの味噌煮 かき玉汁 オレンジ	579 25 18	砂糖、片栗粉	さば、卵、みそ	パイナップル、きゅうり、 人参、ひじき	みりん、酒、 しょうゆ	きなこ揚げパン
23 金	親子煮 野菜としらすのごま炒め キウイ	489 22 12	砂糖、油	鶏肉、卵、ちりめん、 バター、白ごま	小松菜、玉葱、キャベツ、 キウイ、人参、葉ねぎ	しょうゆ	ココアボール
24 土	焼きそば バナナ	583 20 13	焼きそばめん、油	豚肉、削り節粉	オレンジ、玉葱、 えのきたけ、人参、ねぎ	みりん、酒、 しょうゆ	わかめむすび
26 月	納豆すり身揚げ 炒めビーフン キウイ	535 22 15	ビーフン、 油、片栗粉	たら、豚肉、豆腐、 納豆、卵	玉葱、キウイ、キャベツ、 人参、にら、葉ねぎ、 干しいたけ	しょうゆ	カントリークッキー
27 火	鶏肉のトマトソース煮 ジャーマンポテト パイナップル	535 25 17	じゃがいも	鶏肉、ベーコン、 粉チーズ、バター	玉葱、パイナップル、 トマトピューレ、 ピーマン、パセリ	白ワイン、 ケチャップ、 食塩、コンソメ	チーズ蒸しパン
28 水	鶏の竜田揚げ ばんさんし オレンジ	636 25 21	片栗粉、春雨、油	鶏肉、豚肉、ハム、卵	オレンジ、小松菜、 きゅうり、しょうが	冷やし中華のたれ、 しょうゆ、酒、 みりん、食塩	ラスク
29 木	チキンカレー りんごサラダ	605 21 21	じゃがいも、油	鶏肉、ハム	キャベツ、玉葱、人参、 りんご、きゅうり	カレーパウダー、 ケチャップ、 酢、食塩	ボンデケーキ
30 金	白身魚のマーマレード焼き 高野豆腐のそぼろ煮 キウイ	431 21 10	油	カラスカレイ、 牛ミンチ、高野豆腐	玉葱、キウイ、 マーマレード、 人参、たけのこ、葉ねぎ、 干しいたけ	白湯スープ、 しょうゆ	ココアゼリー

給食だより

熱中症に気を付けて

雨がしとしと降り続き、紫陽花が色とりどりの花を咲かせる季節となりました。  
6月に入ると気温と湿度が上昇し、まだ暑い季節に体が慣れず、油断していると『熱中症』への危険も高まります。  
とくに子どもたちは、汗をかく機能が未熟で、大人と比べ、暑さを感じてから汗をかくまでに時間がかかり、  
体温を下げるのにも時間がかかってしまうため、体に熱がこもりやすく体温が上昇しやすくなります。  
これから熱くなる夏に向け、喉が渇く前から少しずつ、水分と塩分を補給し、早めの対策を心掛けましょう！！

