



一口メモ	日	曜	飲み物	献立名	体の組織を作る食品群			体の調子を整える食品群		エネルギーとなる食品群		エネルギー (kcal)	
					1群	2群	3群	4群	5群	6群	たんぱく質 (g)		脂質 (g)
					魚・肉・卵 豆製品	牛乳・乳製品 小魚・海藻	緑黄色野菜	その他の野菜 きのこ・果物	米・パン・めん いも類・砂糖	油脂 種実			
6月4日から10日は『歯と口の健康週間』です。6月の給食はよく噛む料理がたくさんあります。	1	火	牛乳	干飯 たこ飯	おかず (たこ飯の具) 豚肉とキャベツの味噌炒め かき玉汁	1群 たこ・鶏肉 豆腐・豚肉 卵・油揚げ	2群 牛乳	3群 人参 ピーマン ほうれん草	4群 ごぼう・干しいたけ きゅうり・枝豆	5群 ご飯 砂糖 片栗粉	6群 米油	747 33.8 24.5	
☆食中毒に注意しましょう!! 高温多湿になり、食中毒の発生が増えるため注意が必要です。 【食中毒予防の三原則】 ・つけない ・増やさない ・やっつける を、実践していきましょう。 「こまめに手を洗う」は、食中毒予防の第1歩です。	2	水	牛乳	シュガー揚げパン	ささみと切干大根のプチプチ和え ワンタンスープ	ささみ 豚肉 なると	牛乳	人参 ニラ	きゅうり・もやし きゅうり・メンマ キャベツ	パン 砂糖 ワンタンの皮	米油 ごま	744 28.8 21.8	
《6月の太田野菜》 ◎太田市の農家さんが育てた小玉すいか	3	木	牛乳	ごはん	麻婆豆腐 ナムル 型抜きチーズ	豚肉 豆腐	牛乳 チーズ	人参 ニラ ほうれん草	きゅうり・もやし 長ねぎ・玉ねぎ 干しいたけ	ご飯 砂糖 片栗粉	米油 ごま	770 30.8 24.2	
◎飯塚さんが育てた玉ねぎ	4	金	牛乳	ぶどうパン	ミートスパゲティ キャベツのさっぱり煮 小玉すいか	豚肉 鶏肉 油揚げ	牛乳	人参 ピーマン	玉ねぎ・キャベツ マッシュルーム水菜 小玉すいか	パン・砂糖 片栗粉 スパゲティ	米油	874 33.4 21.4	
◎飯塚さんが育てたフロッコリー	7	月	牛乳	ごはん	みそたれ焼肉 山吹和え チンゲン菜のスープ	豚肉 かまぼこ 豆腐	牛乳 乾わかめ	人参・ピーマン ほうれん草 チンゲンサイ	玉ねぎ・長ねぎ きゅうり・コーン しめじ・干しいたけ	ご飯 砂糖 ごま	米油	747 31.4 24.2	
◎新鮮な野菜を届けてくれます。献立表の○印に注目して下さい!	8	火	牛乳	ごはん	カミカミかき揚げ/天つゆ 香味和え 豚汁	豚肉 豆腐	牛乳	人参 キャベツ	きゅうり たくあん・しょうが甘酢漬け 長ねぎ・大根・ごぼう	ご飯 米油 じゃがいも こんにやく	米油	823 30.7 25.2	
	9	水	牛乳	コッペパン	ポテトのバター煮 プチプチ海藻サラダ	ベーコン 鶏肉	牛乳 乾わかめ	人参	玉ねぎ・キャベツ コーン・きゅうり	パン じゃがいも バター	米油	748 33.0 23.6	
	10	木	牛乳	鶏ごぼう飯	(鶏ごぼう飯の具) さんまのおかか煮 きのこのみそ汁	鶏肉・豆腐 油揚げ さんまのおかか煮	牛乳	人参	ごぼう・しめじ 枝豆・長ねぎ えのき・大根	ご飯 砂糖 ごま	米油	748 32.5 25.4	
	11	金	牛乳	ハヤシライス	(ハヤシライスのルウ) ささみとわかめのサラダ	豚肉 ささみ	牛乳 乾わかめ	人参	玉ねぎ・きゅうり キャベツ グリーンピース	ご飯 米油 じゃがいも	米油	797 27.8 20.7	
	14	月	牛乳	ごはん	さばの生姜煮 茎わかめのさんぴら なめこ汁	さばの生姜煮 豚肉・豆腐 さつま揚げ	牛乳 茎わかめ	人参 みつば	ごぼう なめこ 大根	ご飯 こんにやく 砂糖	米油	759 30.6 24.0	
	15	火	牛乳	ゆかりご飯	関東煮 酢の物 手巻きのみ	鶏肉・ツナ 焼竹輪 さつま揚げ	牛乳 乾わかめ	人参	大根 きゅうり	ご飯・砂糖 じゃがいも こんにやく	米油	793 30.6 22.4	
	16	水	牛乳	ミルクパン	照り焼きチキン カラフルサラダ ラビオリスープ	照り焼きチキン ベーコン	牛乳 チーズ	人参 小松菜	フロッコリー キャベツ・コーン きゅうり・玉ねぎ	パン 米油	米油	768 31.9 25.0	
	17	木	牛乳	ごはん	豚キムチ炒め 棒々鶏サラダ 春雨スープ	豚肉 ささみ ベーコン	牛乳	人参 ニラ	キムチ・きゅうり もやし 干しいたけ・大根	ご飯 砂糖 春雨	米油 ドレッシング	751 32.0 21.6	
	18	金	牛乳	食パン	メンチカツ/ポトルソース 大根サラダ 野菜のコンソメスープ	メンチカツ ツナ ベーコン	牛乳	人参 ほうれん草	大根・きゅうり 玉ねぎ キャベツ	パン じゃがいも	米油	761 27.3 28.3	
	21	月	牛乳	ごはん	いわしの甘露煮 切干大根の煮付け 豆腐のみそ汁	いわしの甘露煮 豚肉・さつま揚げ 油揚げ・豆腐	牛乳	人参 小松菜	切干大根・えのき しめじ・長ねぎ 干しいたけ	ご飯 砂糖	米油	768 30.6 23.2	
	22	火	牛乳	ごはん	じゃがいもの南蛮煮 梅肉和え 味付きのみ	豚肉・ツナ 生揚げ かつお節	牛乳 味付きのみ	人参 小松菜	キャベツ・玉ねぎ もやし うめ	ご飯 砂糖 じゃがいも	米油	783 30.7 20.4	
	23	水	牛乳	背割コッペ	ソースもまるごとおたやきそば フルーツポンチ	豚肉	牛乳	人参 小松菜	キャベツ・もやし ナタデココ・黄桃 パイン・みかん	パン 焼きそば ゼリー	米油	758 26.7 19.5	
	24	木	牛乳	麦ご飯	チキンカレーライスのルウ ツナサラダ ヨーグルト	鶏肉 ツナ	牛乳 ヨーグルト	人参	玉ねぎ・りんご きゅうり・コーン キャベツ	麦ご飯 じゃがいも	米油	912 30.9 24.1	
	25	金	牛乳	ココアパン	アジフライ/ポトルソース こんにやくサラダ お豆のミネストローネ	アジフライ ベーコン	牛乳	人参	キャベツ・きゅうり 玉ねぎ・コーン・セロリ ひよこ豆・レンズ豆	パン・マカロニ じゃがいも こんにやく	米油	800 31.0 25.2	
	28	月	シリア	ごはん	和風きんぴら包み焼き 厚揚げのオイスターソース炒め もやしとコーンの中煮スープ	和風きんぴら包み焼き 生揚げ・豚肉 ベーコン	シリア	人参 ニラ チンゲンサイ	長ねぎ・キャベツ 玉ねぎ もやし・干しいたけ	ご飯 砂糖 片栗粉	米油	750 32.6 19.5	
	29	火	牛乳	カレーピラフ	(カレーピラフの具) チーズサラダ ポトフ	豚肉 鶏肉 ウィンナー	牛乳 チーズ	人参 ピーマン	玉ねぎ・かぶ きゅうり キャベツ	ご飯 じゃがいも ドレッシング	米油	777 33.3 22.4	
	30	水	牛乳	黒コッペパン	わかめうどん 鶏肉と大豆の炒め物	豚肉・鶏肉 水煮大豆	牛乳 乾わかめ	人参 ピーマン	長ねぎ・生しいたけ 大根・干しいたけ 水煮たけのこ	パン・砂糖 冷凍うどん 片栗粉	米油	766 36.0 23.6	

※ 野菜類はすべて加熱してあります。

※ 都合により献立を変更する場合がありますので、予めご了承下さい。

※ 6月の給食費口座振替日は6月30日(水)です。前日までに入金をお願いします。

