



日	曜	献立名			体の組織を作る食品群		体の調子を整える食品群		エネルギーになる食品群		一口メモ
		主食	飲み物	おかず	1群 魚・肉・卵・豆・豆製品	2群 牛乳・乳製品・小魚・海藻	3群 緑黄色野菜	4群 その他の野菜・果物	5群 米・パン・麺・いも・砂糖	6群 油脂・種実	
3	月	ごはん	牛乳	じゃがいもの南蛮煮 梅味大根サラダ わかめふりかけ	豚肉 生揚げ かつお節	牛乳 わかめ	にんじん ピーマン	玉ねぎ 大根 きゅうり 梅 枝豆 もやし	ごはん じゃがいも 砂糖	油	歯と口の健康週間 6月4日から10日まで、歯と口の健康週間です。この期間、給食ではよく噛んで食べるものや、カルシウムの多いものになっています。噛む回数が多いと、歯や顎が強くなり、消化がよくなり全身の血流もよくなります。
4	火	ソフトフランス ブルーベリージャム	牛乳	スパゲッティ ミートソース コールスローサラダ	豚肉 大豆	牛乳	にんじん ピーマン トマト パセリ	玉ねぎ しめじ にんにく キャベツ きゅうり コーン	パン スパゲッティ 砂糖 ジャム	オリーブ油 ドレッシング	
5	水	たこめし	牛乳	(たこめしの具) アジのみりん醤油フライ 豆腐とわかめのみそ汁	たこ 鶏肉 アジ 豆腐 油揚げ みそ	牛乳 わかめ	にんじん	しいたけ 枝豆 玉ねぎ 生姜	ごはん じゃがいも 砂糖	油	
6	木	ミルクパン 黒豆きなこクリーム	牛乳	煮込みカレーうどん チーズサラダ	鶏肉 なると	牛乳 チーズ	にんじん	玉ねぎ ねぎ しいたけ きゅうり キャベツ コーン	パン うどん 黒豆きなこクリーム	油 ルウ ドレッシング	
7	金	ごはん	牛乳	ハヤシライス カルシウムサラダ 芋けんぴ	豚肉 海藻 小魚	牛乳	にんじん	玉ねぎ 生姜 切り干し大根 マッシュルーム キャベツ グリーンピース きゅうり 生姜	ごはん じゃがいも さつまいも	油 ルウ ドレッシング	 よく噛んで食べよう!
10	月	ごはん	牛乳	いわしの薬味ソースがけ 荳わかめのきんぴら 鶏団子汁	いわし さつま揚げ 鶏肉	牛乳 荳わかめ	にんじん 小松菜	ねぎ 生姜 ごぼう 玉ねぎ 大根	ごはん 砂糖 片栗粉 こんにゃく	油 ごま油 ごま	
11	火	黒パン	牛乳	煮込みみそラーメン しゅうまい2個 中華サラダ	豚肉 みそ	牛乳 わかめ	にんじん にら	キャベツ にんにく コーン もやし メンマ きゅうり ねぎ コーン 生姜	パン ラーメン しゅうまいの皮	ごま油 ドレッシング ごま	
12	水	ごはん	牛乳	豚丼の具 おかか和え じゃがいものみそ汁	豚肉 かつお節 油揚げ みそ	牛乳	にんじん 小松菜 いんげん	玉ねぎ もやし 生姜 玉ねぎ えのき しめじ	ごはん 砂糖 しらたき じゃがいも	油	
13	木	黒食パン	牛乳	コーングラタン ごぼうサラダ コンソメスープ	ウインナー	牛乳	にんじん 小松菜	玉ねぎ 大根 きゅうり コーン キャベツ ごぼう	パン じゃがいも	マヨネーズ	旬の魚アジ アジは春から夏にかけて旬を迎える魚です。刺身で食べるだけでなく、なめろうにしたり、干物を焼いたり、アジフライにしたりなどたくさん調理方法で食べられています。
14	金	ごはん	牛乳	かに玉の甘酢あんかけ 生揚げのオイスターソース炒め 春雨スープ	卵 豚肉 生揚げ	牛乳	にんじん いんげん	しめじ 生姜 玉ねぎ キャベツ ねぎ しいたけ	ごはん 春雨 砂糖 片栗粉	油 ごま油	
17	月	ごはん	牛乳	鮭の塩焼き ひじきの炒め煮 豚汁	鮭 大豆 ちくわ 油揚げ 豆腐 豚肉 みそ	牛乳 ひじき	にんじん	枝豆 ねぎ 大根 ごぼう	ごはん 砂糖 じゃがいも こんにゃく	油 ごま	
18	火	ナン	牛乳	キーマカレー 海藻サラダ	豚肉 大豆	牛乳 海藻	にんじん ピーマン トマト	玉ねぎ コーン にんにく 生姜 キャベツ きゅうり	ナン じゃがいも	油 ルウ ドレッシング	
19	水	ごはん	牛乳	ソースメンチ 香味漬け かき玉汁	豚肉	牛乳	にんじん にら	きゅうり キャベツ 生姜 たくあん 玉ねぎ	ごはん 砂糖 パン粉 片栗粉 じゃがいも	油 25.1 24.5	 6月は食育月間 毎年6月は、「食育月間」です。自分の食生活について、毎日の食事について、改めて考えるきっかけにしてもらえればと思います。難しく考えずに食事を楽しむことが大切です。
20	木	洋風ちらし	牛乳	(洋風ちらしの具) 肉だんご2個 押し麦のミネストローネ	ウインナー 油揚げ 豚肉 大豆	牛乳	にんじん パセリ トマト	枝豆 コーン にんにく セロリ 玉ねぎ	ごはん 麦 砂糖 オリーブ油	油 27.1 25.9	
21	金	ごはん	牛乳	韓国風焼き肉 春雨サラダ わかめスープ	豚肉 うすらの卵	牛乳 わかめ	にんじん にら チンゲン菜	玉ねぎ ねぎ にんにく キャベツ きゅうり もやし	ごはん 砂糖 春雨	ごま油 ごま 22.1	
24	月	ごはん	牛乳	さばの塩こうじ焼き 切り干し大根のスタミナ炒め 田舎汁	さば 豚肉 みそ 生揚げ	牛乳	にんじん にら	切り干し大根 ねぎ 生姜 にんにく 大根 ごぼう	ごはん 砂糖 じゃがいも こんにゃく	ごま油 29.5	
25	火	横切り丸パン	牛乳	ハムカツ(ソース) カラフルサラダ 白いんげん豆のポタージュ	ハム 鶏肉 白いんげん豆	牛乳 生クリーム	にんじん ほうれん草	キャベツ 枝豆 きゅうり コーン 玉ねぎ	パン パン粉 じゃがいも	油 ドレッシング 28.5	 栄養満点!
26	水	ごはん	牛乳	マーボー豆腐 バンバンジーサラダ	豆腐 豚肉 鶏肉 みそ	牛乳	にんじん にら	ねぎ 生姜 もやし しいたけ きゅうり キャベツ にんにく	ごはん 片栗粉	油 ごま油 ドレッシング	
27	木	背割りコッペ	牛乳	にら入り焼きそば ごま酢和え	豚肉	牛乳	にんじん にら	キャベツ もやし コーン	パン 焼きそば 砂糖	油 ごま 24.4	
28	金	麦ごはん	牛乳	ポークカレー 小松菜サラダ	豚肉 ツナ	牛乳	にんじん 小松菜	玉ねぎ きゅうり りんご キャベツ にんにく レモン	ごはん 麦 じゃがいも 砂糖	油 ルウ 20.9	

※都合により、献立および材料を変更する場合がありますので、ご了承ください。

◇○印の野菜は藪塚産の予定です。

にら(諸星農園さん)、玉ねぎ(清水利行さん)、大根(加藤直哉)、じゃがいも(戸田正夫)

毎月19日は「家族でいただきますの日」

豊かな心を育み伝える場である「家庭の食卓」の役割について、改めて考えてみましょう。

