

日	こんだて	ちやくになる あかのなかま	ねつやちからのもとなる きいろのなかま	からだのちやしをととのえる みどりのなかま	エネルギー たんぱく質 しょくえん そうとうりょう	ひとこと コメント
1月	きなこあげパン	きなこ	あげあぶら,ミルクパン,グラニューとう		570 kcal	きな粉は大豆を細かくして作られます。血や肉をつくるもとになるたんぱく質が豊富です。
	ちりめんじゃこのサラダ	ちりめんじゃこ	あぶら,さとう,しろごま	きゅうり,きゃべつ,ホールコーン,にんじん,たまねぎ	25.4 g	
	ポトフ	とりにく	あぶら,じゃがいも	セロリ,たまねぎ,にんじん,きゃべつ	2.3 g	
2火	ごはん(コシヒカリ)		こめ		602 kcal	暑い日でもさっぱりと食べられるような、レモンソースをお魚にかけます。レモンは疲れた体にもひたたりです。
	さかなのレモンしょうゆやき	さけ	さんおんとう,でんぷん	レモンじる	28.3 g	
	わかめのおえもの	わかめ	さとう,ねりごま,ごまあぶら	きゃべつ,きゅうり	2.2 g	
	とんじり	ぶたにく,とうふ,みそ	ごまあぶら,こんにゃく,じゃがいも	ごぼう,にんじん,だいこん,ねぎ,こねぎ		
3水	トマトライスのクリームソース	とりにく,きゅうりにゅう,とうにゅう	こめ,おしむぎ,オリーブあぶら,あぶら,バター,こむぎこ	たまねぎ,にんじん,マッシュルーム	636 kcal	沖縄産のサクパイナップルです。手でちぎって食べることができます。
	カレードRESSINGサラダ		じゃがいも,あぶら,さとう	きゅうり,きゃべつ,にんじん,ホールコーン	22.8 g	
	くだもの(パイナップル)			パイナップル	2.0 g	
4木	ホイコーローどん	あかみそ,ぶたにく	こめ,おしむぎ,あぶら,さとう,でんぷん,ごまあぶら	しょうが,にんにく,たまねぎ,きゃべつ,にんじん,ピーマン	639 kcal	4日~10日までは「歯と口の健康週間」です。かみゆえのある食材を食べよう!
	ごさかなとおまめのカリカリ	だいたい,あおだいず,くろだいず,にぼし	あげあぶら,でんぷん		27.3 g	
	チンゲンサイととうふのスープ	ベーコン(卵・乳なし),とうふ	ごまあぶら	たまねぎ,にんじん,しょうが,えのきだけ,チンゲンサイ	2.4 g	
5金	しせんふうやきそば	ぶたにく,あかみそ,イカ,むきエビ	むしちゅうかめん,あぶら,さとう,でんぷん	しょうが,たまねぎ,にんじん,もやし,きゃべつ,にら	616 kcal	骨ごと食べられるししゃもには、歯を強くするカルシウムがたっぷり含まれています。
	ししゃものごまやき	ししゃも,たまご	でんぷん,しろごま		29.2 g	
	くだもの(かわちばんかん)			かわちばんかん	2.6 g	
8月	こぎつねずし	あぶらあげ,たまご	こめ,おしむぎ,さとう,しろごま	にんじん,さやいんげん	593 kcal	だん力のあるイカをよくかんで食べましょう。よくかむとうまみも味わえます。
	いかのしょうがやき	イカ	しろごま	しょうが	30.6 g	
	みそしる	とうふ,みそ	じゃがいも	にんじん,たまねぎ,ごま	2.8 g	
9火	ビビンバ	とりひきにく,ぶたひきにく,ぶたレバーチップ,あかみそ,たまご	こめ,おしむぎ,あぶら,さとう,しろごま,ごまあぶら	にんにく,しょうが,きりぼしだいこん,もやし,にんじん,ごま	600 kcal	ビビンバに、切り干し大根を使いました。シャキシャキの歯ごたえを楽しんでください。
	ちゅうかふうスープ	ベーコン(卵・乳なし),とうふ,わかめ	あぶら,ごまあぶら,しろごま	たまねぎ,にんじん,しょうが	23.8 g	
	くだもの(メロン)			メロン	2.2 g	
10水	にしょくガーリックフランス		ソフトフランスパン,バター	にんにく,パセリ	557 kcal	フランスパンをサクサクになるよう焼きます。ひじき、大豆も歯を強くする栄養素が豊富です。
	ひじきサラダ	めひじき	はちみつ,あぶら	きゃべつ,きゅうり,にんじん,たまねぎ	21.7 g	
	ポークビーンズ	ぶたにく,ぶたレバーチップ,だいたい	あぶら,じゃがいも,さとう,バター,こむぎこ	セロリ,たまねぎ,にんじん,マッシュルーム	2.3 g	
11木	ごはん(コシヒカリ)		こめ		565 kcal	6月11日は入梅です。梅雨が始まる目安の日です。この時期はいわゆる梅を味わう風習があります。
	いわしのカレーからあげ	いわし	あげあぶら,さとう,でんぷん		21.5 g	
	うめドレッシングあえ		はちみつ,あぶら	ごま,もやし,にんじん,きゃべつ,ねりうめ	1.9 g	
	けんちんじり	とうふ	ごまあぶら	ごぼう,にんじん,だいこん,たまねぎ,ごま		
12金	ひやしラーメン	ぶたにく,はっしょうみそ	ラーメン,ごまあぶら,あぶら,さとう	もやし,にら,にんじん,たまねぎ,なましいたけ,ねぎ,しょうが,にんにく	619 kcal	水無月は京都の伝統的な和菓子です。透明感のある見た目が涼感をイメージしています。
	ポテのこみあえ	あおのり	じゃがいも		24.5 g	
	みなづき	あずき	しらたまご,こめ,でんぷん,こむぎこ,さとう,あまなっとう		2.4 g	
15月	ミルクパン		ミルクパン		561 kcal	11日にサッカーワールドカップが始まります。日本の初戦相手はオランダです。オランダ料理を食べよう!
	ポイルウィンナー	ウィンナー(卵・乳なし)			23.4 g	
	スタンポット	きゅうにゅう	じゃがいも,バター	ほうれんそう,にんじん	2.5 g	
	エルテンスープ	ベーコン(卵・乳なし),ぶたにく	あぶら,じゃがいも	にんじん,たまねぎ,グリーンピース		
16火	あじのかばやきどん	アジ	こめ,おしむぎ,でんぷん,あげあぶら,さとう,しろごま	しょうが	592 kcal	アジの身を、油で揚げたかば焼きにします。ご飯に合う味付けにしました。
	きゃべつのみそしる	わかめ,みそ		えのきだけ,きゃべつ,にんじん	22.3 g	
	くだもの(すいか)			すいか	2.3 g	
17水	なすのミートソーススパゲッティ	ぶたひきにく,とりひきにく,ぶたレバーチップ,ごなチーズ	スパゲッティ,あぶら,こむぎこ,さとう,バター	セロリ,にんにく,たまねぎ,にんじん,ダイズ,トマト,なす,マッシュルーム(水煮),ピーマン	578 kcal	夏にかけてナスが旬を迎えます。夏のナスは歯ごたえを楽しめることができます。
	まめサラダ	だいたい,とうにゅう	あぶら,さとう	きゃべつ,にんじん,きゅうり,ホールコーン,にんにく,たまねぎ	25.2 g	
	くだもの(さくらんぼ)			さくらんぼ	1.9 g	
18木	ごはん(コシヒカリ)		こめ		590 kcal	汁二菜の和食献立です。白いご飯と、おかずを交互に食べて、バランスよく食べてください。
	ごもちたまごやき	とりひきにく,あぶらあげ,たまご	あぶら,さとう	なましいたけ,にんじん,ごま	24.6 g	
	やさしいだめ		あぶら,でんぷん	にんにく,にんじん,きゃべつ,ピーマン,もやし	2.4 g	
	ごまみそしる	あぶらあげ,わかめ,みそ	しろすりごま,ねりごま	たまねぎ,にんじん,きゃべつ		
19金	シーフードピラフ	ツナ,イカ,むきエビ	こめ,おしむぎ,オリーブあぶら,あぶら	にんにく,たまねぎ,にんじん,マッシュルーム(水煮),ピーマン	552 kcal	チーズ焼きには今の旬のススキニを使います。かぼちゃの中間の野菜です。
	じゃがいものチーズやき	ベーコン(卵・乳なし),ピザチーズ	あぶら,じゃがいも,ばんこ	たまねぎ,にんじん,スッキーニ,パセリ	25.1 g	
	トマトスープ	ぶたにく	あぶら	たまねぎ,にんじん,きゃべつ,ホールコーン,ダイズ,トマト,ごま	2.4 g	
22月	なごしどん	イカ,たまご	こめ,ざつこく,あげあぶら,こむぎこ,さとう	たまねぎ,かぼちゃ,ピーマン,にがり,えだまめ	662 kcal	夏越祭は6月30日の神事「夏越のほらえ」に合わせました。夏野菜を使ったかき揚げが縁起が良く、縁の上にのります。
	すましじり	とうふ,かまぼこ		たまねぎ,にんじん,えのきだけ,ごま	21.1 g	
	くだもの(パイナップル)			パイナップル	1.7 g	
23火	ごはん(コシヒカリ)		こめ		568 kcal	少し辛みのきいたみそに魚をつけて焼き上げます。ピリ辛味は食欲アップさせる効果があります。
	さかなのびりからみそつけやき	しいら,はっしょうみそ	さとう,しろごま	にんにく,ねぎ	30.3 g	
	カリカリあぶらあげのわふうサラダ	あぶらあげ	あぶら,ごまあぶら,さとう	きゃべつ,もやし,ごま,にんじん	2.2 g	
	きのこのかきたまじり	とりにく,たまご	でんぷん	にんじん,たまねぎ,なましいたけ,えのきだけ,エリンギ,ごま		
24水	ひやしきつねうどん	とりにく,あぶらあげ	さとう,うどん,あぶら	しょうが,たまねぎ,にんじん,ねぎ,ごま	639 kcal	油揚げは甘辛く煮て、味がよく染み込んでいます。冷たいうどんにぴったりです!
	じゃがいものみそだれ	あかみそ,しろみそ	じゃがいも,さんおんとう,しろごま		27.9 g	
	くだもの(メロン)			メロン	2.2 g	
25木	バエリア	とりにく,ツナ,イカ,むきエビ	こめ,おしむぎ,オリーブあぶら,あぶら	にんにく,たまねぎ,にんじん,ピーマン	592 kcal	ポパイとはほうれん草が好きなアニメのキャラクターです。
	キャベツスープ	ぶたにく	あぶら	たまねぎ,にんじん,しょうが,きゃべつ,ごま	24.6 g	
	ポパイむしパン	とうにゅう	こむぎこ,さとう,あぶら,チョコレート	ほうれんそう	2.2 g	
26金	セルフてりやきチキンバーガー	とりにく	ミルクパン,さとう,でんぷん,はちみつ,あぶら	しょうが,きゃべつ,にんじん	555 kcal	照り焼きチキンと野菜をパンに挟んでバーガーを作りましょう。天きなお口で食べてね!
	じゃがいもとコーンのポタージュ	ベーコン(卵・乳なし),きゅうにゅう	あぶら,じゃがいも	クリームコーン,にんじん,たまねぎ,ホールコーン,マッシュルーム(水煮),パセリ	28.4 g	
					2.7 g	
29月	こうやとうふのみそそば	とりひきにく,ぶたひき,こおりとうふ,あかみそ	こめ,ごまあぶら,さとう,しろごま	しょうが,たまねぎ,にんじん,なましいたけ,さやいんげん	597 kcal	あじさいに見立てて、紫色がきれいなゼリーを作ります。
	わかめスープ	ぶたにく,とうふ,わかめ	しろごま	しょうが,にんじん,たまねぎ,ねぎ	25.1 g	
	あじさいゼリー	こなかんてん	さとう	ぶどうジュース	2.2 g	
30火	ガルバンゾーカレーライス	ぶたにく,ぶたレバーチップ,ひよこめ	こめ,おしむぎ,あぶら,こめ,マンゴチャツネ	にんにく,しょうが,ねぎ,たまねぎ,にんじん	647 kcal	ガルバンゾーとはひよこ豆のことです。お豆たっぷりでボリューム満点です!
	かいそうサラダ	かいそうミックス	さとう,ごまあぶら,しろごま	もやし,きゅうり,にんじん	20.8 g	
	くだもの(バレンシアオレンジ)			バレンシアオレンジ	2.1 g	

*給食の食材や献立は、変更する場合があります。アレルギー等で対応が変更になる方のみ、事前にご連絡いたします。ご了承ください。

6月の給食目標



衛生に気を付けて食事をしよう



本日の食材は東京都産の食材を使用する予定です。



ランチョンマットはまいにちもってこよう!
きゅうしょくとうばんはマスクをすすすに。

