



日	献立	牛乳	赤の仲間・ 血や肉になる	黄の仲間・ 熱や力の元になる	緑の仲間・ 体の調子を整える	I初ギ- たんぱく質
3水・4木	ターメリックライス ドライカレー	○	バック牛乳、豚挽肉、刻み大豆	米、炒め油、小麦粉	にんにく、生姜、玉葱、人参、ホールトマト	621 kcal 21.1 g
5金・8月	ゆかりごはん 筑前煮(ちくぜんじ)	○	バック牛乳、鶏こま肉、生揚げ	米、炒め油、こんにゃく、じゃがいも、砂糖	ゆかり、ごぼう、たけのこ(茹)、大根、人参、干し椎茸、いんげん	622 kcal 20.6 g
9火・10水	コーンごはん ガーリックチキン チンゲン菜のソテー	○	バック牛乳、鶏もも肉 <b>歯と口の健康週間</b>	米、炒め油	ホールコーン、にんにく、チンゲン菜、エリンギ、キャベツ	574 kcal 21.1 g
11木・12金	チャーハン 回鍋肉(ホイコーロー)	○	バック牛乳、豚挽肉(粗挽)、豚ばら肉、生揚げ、赤味噌	米、炒め油、でんぷん	にんにく、ねぎ、ホールコーン、チンゲン菜、ニラ、生姜、キャベツ、ピーマン、干し椎茸	709 kcal 25.4 g
15月	五目(ごもく)ごはん ヒレカツ 野菜のお浸し(おひたし)	○	バック牛乳、鶏もも肉、油揚げ、けずり、豚ひれ肉	米、炒め油、砂糖、小麦粉、乾パン粉(大豆・卵・乳なし)、揚げ油	人参、ごぼう、干し椎茸、いんげん、キャベツ、ほうれんそう	718 kcal 32.5 g
16火	えびピラフ からあげ ピーマン炒め(いため)	○	バック牛乳、むきえび、鶏もも肉、豚もも肉	米、炒め油、でんぷん、小麦粉、揚げ油、ピーマン	パセリ、人参、玉葱、生姜、にんにく、ピーマン、キャベツ、たけのこ、干し椎茸	675 kcal 28.5 g
17水	わかめごはん 肉じゃが	○	バック牛乳、炊き込みわかめ、豚ばら肉、けずり	米、炒め油、じゃがいも、しらたき、砂糖	人参、生姜、玉葱、いんげん	627 kcal 17.4 g
18木	メキシカンライス 鶏肉のハーパン粉焼き ジャーマンポテト	○	バック牛乳、豚挽肉、ウィンナーソーセージ、鶏もも肉、ベーコン	米、炒め油、オリーブ油、乾パン粉(大豆・卵・乳なし)、じゃがいも	玉葱、人参、ホールコーン、マッシュルーム、にんにく、パセリ、ホールコーン	728 kcal 26.0 g
19金	中華風炊込ごはん ブルコギ	○	バック牛乳、豚もも肉、豚ばら肉	米、ごま油、炒め油、砂糖、でんぷん	干し椎茸、人参、たけのこ、ねぎ、小松菜、にんにく、玉葱、もやし、パプリカ(赤)、セロリー、ニラ	630 kcal 21.5 g
22月	きんぴらごはん 鶏の照り焼き(てりやき) 小松菜のお浸し	○	バック牛乳、豚こま肉、鶏もも肉	米、炒め油、ごま油、しらたき、砂糖	ごぼう、人参、いんげん、白菜、小松菜	538 kcal 21.2 g
23火	たけのこごはん いかの梅風味揚げ(うめふうみあげ) 野菜のわさびじょうゆあえ	○	バック牛乳、油揚げ、いか	米、砂糖、でんぷん、揚げ油	フレッシュたけのこ、人参、絹さや、生姜、ねり梅、ゆかり、キャベツ、もやし、きゅうり	573 kcal 23.5 g
24水	ごはん 麻婆豆腐(マーボー豆腐)	○	牛乳、豚挽肉、押し豆腐	米、炒め油、砂糖、ごま油、でんぷん	生姜、にんにく、人参、玉葱、たけのこ、ねぎ、干し椎茸	590 kcal 20.4 g
25木	スバゲティナポリタン フレンチサラダ	○	バック牛乳、ウィンナーソーセージ	スバゲティ(卵なし)、炒め油、サラダ油、砂糖	人参、玉葱、マッシュルーム、グリーンピース、ホールトマト、キャベツ、きゅうり	461 kcal 16.1 g
26金	麦ごはん さんまの松前煮(まつまえじ) カレーきんぴら	○	牛乳、さんま、角切昆布、豚もも肉	米、おおむぎ(押麦)、砂糖、じゃがいも、炒め油	にんにく、生姜、玉葱、人参、ピーマン	658 kcal 23.2 g
29月	中華風おこわ 豚肉の生姜焼き(しょうがやき) ハンサンスー	○	バック牛乳、焼き豚、豚もも肉、ロースハム	米、もち米、三温糖、サラダ油、砂糖、でんぷん、春雨、サラダ油、ごま油	人参、ごぼう、たけのこ、干し椎茸、生姜、玉葱、キャベツ、きゅうり	670 kcal 28.6 g
30火	枝豆(えだまめ)こんぶごはん 鶏ささみフライ コールスローサラダ	○	バック牛乳、塩昆布、鶏肉ささ身、ロースハム	米、小麦粉、乾パン粉(大豆・卵・乳なし)、揚げ油、サラダ油	枝豆、人参、キャベツ、きゅうり、ホールコーン	677 kcal 29.2 g

※6月3日(水)～30(火)は、新型コロナウイルス感染拡大防止対策として、弁当箱(バック)を使用した給食を提供致します。  
 ※行事や仕入れの都合により、献立を変更する場合があります。ご了承ください。※学校給食で使用する食材の安全確保に努めております。  
 ♪6月の地場食材 小松菜

♪6月の給食目標 よくかんで給食を食べよう

め やす ひとくち かい

**目安は一口 30 回**

6月4日～10日「歯と口の健康週間」

**しっかりよくかんで食べよう!**

食事の時に一口何回くらいかんでい  
ますか? よくかんで食べると、唾液  
がたくさん出て虫歯を防いでくれたり、  
食べ物の味がよくわかり、薄味や少量  
でも満足感が得られたりと、体にとっ  
ていいことがたくさんあります。

**よくかむと...**

**虫歯や肥満  
の予防**

**集中力・  
記憶力アップ**

**あごや歯の  
発育の助けに**

そして...6月1日は「牛乳の日」です。

歯や骨の健康のために、カルシウム

たっぷりのお乳を飲みましょう！

