



6月献立表



日	献立名	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	その他	1人1日 たんぱく質 食塩相当量	ひとこと メモ
3月	チキンピラフ		とりにく	こめ,おしむぎ,バター,あぶら	にんにく,たまねぎ,にんじん,ピーマン	しお,こしょう,しろワイン	674 kcal	だんだん暑くなる季節に、さわやかなフルーツポンチが食べたくてなりますね。
	いんげんまめのクリームに	○	ちょうりょうぎゅうにゅう,とりにく,いんげんまめ,なまクリーム	あぶら,バター,こむぎこ,じゃがいも	せろり,たまねぎ,にんじん,しめじ	とりがら,しお,こしょう,パセリ	21.6 g	
	フルーツポンチ		にゅうさんきんいんりょう	さとう	みかんかん,パインかん,ももかん		2.2 g	
4月	ごはん			こめ			563 kcal	今日から10日までは、「歯と口の健康週間」です。小魚とこんにゃくを特によくかみましょう！
	こざかなのなんぼんづけ	○	こあじ	あげあぶら,でんぷん,さとう	しょうが,ネギ	せいしゅ,しょうゆ,しょうゆ,す,しちみつとうがらし	21.0 g	
	いとこんにゃくのあえもの			ごまあぶら,いとこんにゃく,さとう	きゃべつ,にんじん,きゅうり	しょうゆ,うすくちしょうゆ,からし,す,だしじる	2.2 g	
	いなかしる		あぶらあげ,しろみそ,あかみそ,とうふ,わかめ	じゃがいも	にんじん,きゃべつ,えのきだけ	だしこんぶ,あつけすり,しょうゆ		
5月	にしよくガーリックフランス			ソフトフランスパン,マーガリン	にんにく,パセリ	パプリカ	557 kcal	【歯と口の健康週間】 かりかりのフランスパンを特によくかんで食べましょう。
	フレンチサラダ	○		さとう,あぶら	きゃべつ,にんじん,きゅうり,ホールコーン	しお,す,からし	20.5 g	
	トマトシチュー		とりにく,だいず	あぶら,じゃがいも,バター,こむぎこ	にんにく,せろり,たまねぎ,にんじん,ダイストマト,ピーマン	あかワイン,とりがら,ケチャップ,トマトビュレ,ソース,オレガノ,しお,こしょう	2.5 g	
6月	こぎつねずし		あぶらあげ,たまご	こめ,さとう,しろごま	にんじん,さやいんげん	みりん,こめず,しお,しょうゆ,せいしゅ,だしじる	565 kcal	【歯と口の健康週間】 味が染みこんだイカを特によくかんで食べましょう。
	いかのしょうがやき	○	イカ		しょうが	しょうゆ,せいしゅ,みりん	28.9 g	
	けんちんじる		とうふ	ごまあぶら,こんにゃく	ごぼう,にんじん,だいこん,たまねぎ,こまつな	だしこんぶ,あつけすり,しお,しょうゆ	2.7 g	
7月	しせんふうやきそば		ぶたにく,あかみそ,イカ	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	しお,こしょう,せいしゅ,しょうゆ,とんこつ,テンメンジャン,コチュジャン,す	562 kcal	【歯と口の健康週間】 かりかりに揚げたお豆を特によくかんで食べましょう。
	さんしょくビーンズ	○	だいず,あおだいず,くらだいず	あげあぶら		しお	27.6 g	
	くだもの(メロン)				メロン		2.4 g	
10月	うめわかめごはん		たきこみわかめ	こめ,おしむぎ,しろごま	かりかりうめ	だしこんぶ,あつけすり	606 kcal	今日は「入梅」です。こよみの上では梅雨入りする頃のことです。梅といわしは入梅を連想する食材です。
	いわしのカレーからあげ	○	いわしひらき	あげあぶら,でんぷん		しお,こしょう,カレーこ	26.0 g	
	ごますあえ		わかめ	しろごま,さとう	もやし,にんじん,きゅうり	しょうゆ,す	2.0 g	
	とんじる		ぶたにく,とうふ,しろみそ,あかみそ	こんにゃく,じゃがいも	にんじん,ごぼう,たまねぎ,だいこん,こまつな	だしこんぶ,あつけすり,しょうゆ		
11月	ちゅうかどん		ぶたにく,イカ	こめ,あぶら,さとう,でんぷん,ごまあぶら	にんにく,しょうが,ほししいたけ,きくらげ,きゃべつ,にんじん,もやし	せいしゅ,とりがら,しお,しろこしょう,しょうゆ,オイスターソース	580 kcal	今の時期が見頃のあじさいをイメージして、かわいいゼリーを作りました。
	もずくスープ	○	とりにく,とうふ,もずく		しょうが,にんじん,たまねぎ,こまつな	とりがら,せいしゅ,しお,こしょう,しょうゆ	24.2 g	
	あじさいゼリー		こなかんでん	さとう	ぶどうジュース	サイダー	2.3 g	
12月	ビーンズピザサンド		ベーコン(卵・乳なし),だいず,ピザソース	コッパン,あぶら	にんにく,たまねぎ,ダイストマト,マッシュルーム,ピーマン	ケチャップ,オレガノ	556 kcal	パンの間に細かくした大豆のトマトソースをたっぷり挟みました。
	ごまだれサラダ	○		しろすりごま,さとう,ごまあぶら,あぶら	きゃべつ,きゅうり,にんじん,ホールコーン	しょうゆ,す	26.1 g	
	マカロニスープ		ぶたにく	あぶら,マカロニ	たまねぎ,にんじん,きゃべつ,こまつな	とんこつ,とりがら,ローリエ,しお,しろこしょう	2.8 g	
13月	ごはん			こめ			583 kcal	一汁二菜の和食献立です。ご飯は左側、汁物は右側、おかずは真ん中に置きましょう。
	さばのごまみそがけ	○	さば,あかみそ	あぶら,さとう,でんぷん,しろごま	しょうが	せいしゅ,しょうゆ,みりん,しょうゆ,だしじる	26.9 g	
	わかめのあえもの		わかめ	さとう	もやし,にんじん,きゅうり	しょうゆ,す	2.0 g	
	きのことうふのすましじる		とうふ		にんじん,たまねぎ,なまししいたけ,えのきだけ,こまつな	だしこんぶ,あつけすり,せいしゅ,しお,しょうゆ		
14月	ひやしラーメン		ぶたにく,はっちょうみそ	ラーメン,ごまあぶら,あぶら,さとう	もやし,にんにく,にんじん,たまねぎ,ほししいたけ,ネギ,しょうが,にんにく	だしこんぶ,あつけすり,しお,しょうゆ,トウバンジャン,せいしゅ,しょうゆ,ラー油	558 kcal	だんだん暑くなって来たので冷たいめんがおいしいですね。野菜も一緒に食べましょう。
	マーボーじゃが	○	ぶたひき,あかみそ	じゃがいも,あぶら,さとう,ごまあぶら,でんぷん	にんにく,しょうが	しお,だしじる,トウバンジャン,しょうゆ,せいしゅ,	24.8 g	
	くだもの(オレンジ)				パレンシアオレンジ		2.5 g	
17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		しお	558 kcal	きな粉揚げパンは外はサクッと、中はふわふわです。三吾給食の人気メニューの一つです。
	マロニーあえ	○		マロニー,さとう	きゃべつ,にんじん,もやし,こまつな	しょうゆ,みりん,からし,しお	22.9 g	
	ポトフ		とりにく	あぶら,じゃがいも	せろり,たまねぎ,にんじん,きゃべつ	とりがら,しお,しろこしょう,しろワイン,パセリ	2.3 g	
18月	ごはん			こめ			631 kcal	さけをしもんでさっぱりと味付けしました。暑いときこそ、しつかりとご飯を食べましょう！
	さけのれもんじょうゆやき	○	さけ	さんおんとう,でんぷん	レモンじる	しょうゆ,みりん,せいしゅ,しょうゆ,だしじる,	28.9 g	
	かりかりあぶらあげのサラダ		あぶらあげ	あぶら,ごまあぶら,さとう	きゃべつ,こまつな,にんじん	しょうゆ,す	2.2 g	
	きのこのかきたまじる		たまご	でんぷん	にんじん,たまねぎ,しめじ,えのきだけ,エリンギ	だしこんぶ,あつけすり,せいしゅ,しお,しょうゆ		
19月	パエリア		とりにく,ツナ,イカ	こめ,おしむぎ,バター,あぶら	にんにく,たまねぎ,にんじん	しお,ターメリ,こしょう,しろワイン	589 kcal	【食育の日】 スペイン料理献立です。スペイン風オムレツはスペインでは「トルティージャ」と言います。
	スペインふうオムレツ	○	たまご,ベーコン(卵・乳なし)	じゃがいも,バター	たまねぎ,ほうれんそう	しお,こしょう,ケチャップ	29.8 g	
	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	とんこつ,とりがら,しお,こしょう,しょうゆ,パセリ	2.9 g	
20月	ホイコーローどん		あかみそ,ぶたにく	こめ,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	とんこつ,しお,せいしゅ,しょうゆ,オイスターソース,トウバンジャン	620 kcal	パンサンデーは細切りにした具材が入った、春雨サラダのことです。
	パンサンデー	○		はるさめ,しろごま,さとう,ごまあぶら	きゃべつ,きゅうり,にんじん	す,しょうゆ,うすくちしょうゆ,からし	22.0 g	
	とうふとわかめのスープ		ぶたにく,とうふ,わかめ	あぶら,ごまあぶら	たまねぎ,にんじん,もやし	せいしゅ,とりがら,しお,こしょう,しょうゆ	2.5 g	
21月	なすのミートソーススパゲッティ		ぶたひき,とりひき,こなチーズ	スパゲティ,あぶら,こむぎこ,さとう,バター	せろり,にんにく,たまねぎ,にんじん,ダイストマト,なす,マッシュルーム,ピーマン	ゆでしお,あかワイン,とんこつ,ソース,ケチャップ,しお,しろこしょう	588 kcal	夏が旬のナスをたっぷり使って、ミートソーススパゲッティを作ります。
	ひじきサラダ	○	ひじき	しろごま,はちみつ,あぶら	きゃべつ,きゅうり,にんじん,たまねぎ	うすくちしょうゆ,しお,す	23.4 g	
	くだもの(すいか)				すいか		2.0 g	
24月	シーフードライス		とりにく,イカ	こめ,おしむぎ,バター,あぶら	にんにく,たまねぎ,にんじん,ピーマン	しお,こしょう,じる,しろワイン,ケチャップ	654 kcal	パインの缶詰をたっぷり使ってしっとりふわふわのケーキを焼きます。
	みそドレッシングサラダ	○	しろみそ	じゃがいも,はちみつ	きゃべつ,きゅうり,にんじん,ホールコーン	しお,す	22.1 g	
	パインケーキ		たまご,ちょうりょうぎゅうにゅう	さんおんとう,こむぎこ,バター	レモンじる,パインアップルかん	ベーキングパウダー	2.2 g	
25月	ごはん・こざかなのつくだに		こうな,ごちめん,じゃこ	こめ,しろごま,さとう		せいしゅ,しょうゆ,みりん	587 kcal	6・7月になるとさくらんぼがおいしい時期になります。旬の果物を味わって食べましょう。
	ほっけのしおやき	○	ほっけ(生)			しお	29.5 g	
	ごまみそしる		とうふ,あぶらあげ,しろみそ,わかめ	しろすりごま,ねりごま	たまねぎ,にんじん,こまつな	だしこんぶ,あつけすり	2.2 g	
	さくらんぼ				さくらんぼ			
26月	セルフ तरीやきチキンバーガー		とりにく	はいがパン,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	せいしゅ,しょうゆ,みりん,しょうゆ,しお,からし,す	564 kcal	みなさん自身でパンにチキンと野菜を挟んで、バーガーを作ってみましょう！
	(はいがパン・ तरीやきチキン・ やさい)	○					31.9 g	
	とうにゅうこめこシチュー		ベーコン(卵・乳なし),とりにく,とうにゅう	あぶら,じゃがいも,こめこ	せろり,たまねぎ,にんじん,こまつな	とりがら,しお,こしょう	2.6 g	
27月	なつやさいのドライカレーライス		ぶたひき,とりひきに	こめ,あぶら,こむぎこ,バター	にんにく,しょうが,せろり,ほししいたけ,たまねぎ,にんじん,なす,ほしぶどう,さやいんげん,ピーマン	しお,カレーこ,あかワイン,ケチャップ,ソース	672 kcal	夏野菜がたっぷり入ったカレーは栄養も満点です。暑い時期にカレーはぴったりですね。
	じゃがいものハニーサラダ	○	あげあぶら,じゃがいも,はちみつ,あぶら		にんじん,きゅうり,きゃべつ	しお,す,からし	21.6 g	
	れいとうみかん				れいとうみかん		2.3 g	
28月	ひやしごまだれうどん		ポーカハム(卵・乳なし),たまご,しろみそ,した,はっちょうみそ	うどん,あぶら,さとう,しろすりごま	にんじん,もやし,きゅうり	しお,あつけすり,しょうゆ,みりん	584 kcal	ごまがたっぷりのタレをめんによくからめて食べてください。
	ポテのこみあえ	○	あおりのり	じゃがいも		しお,こしょう	25.7 g	
	くだもの(あまなつ)				あまなつ		2.5 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。