



Main menu table with columns for Date, Day, Dish Name, Milk, Meat/Fish, Vegetables, Energy, Protein, Fat, and Remarks.

*献立は、食材やその他の都合により、内容を変更する場合があります。
*エネルギー・たんぱく質・脂質は、中学年の値です。低学年は0.9倍、高学年は1.1倍が目安になります。

6月の給食で使用予定の「東京食材」
にんにく キャベツ こまつな ズッキーニ きゅうり
だいこん 玉ねぎ かぶ トマト なす じゃがいも
※給食では積極的に東京都産・国産の食材を使用する予定です。
地場産物に感謝をしていただきましょう!

Table with 12 columns: エネルギー, たんぱく質, 脂質, カルシウム, マグネシウム, 鉄, 亜鉛, ビタミンA, ビタミンB1, ビタミンB2, ビタミンC, 食塩相当量, 食物繊維

6月の給食目標
衛生に気をつけて食事をしよう





日	曜	こんだてめい 献立名	牛乳	あか 赤のなかま	きいろ 黄色のなかま	みどり 緑のなかま	エネルギー (kcal) たんぱく質 (g) 脂質 (g)	ひとロメモ
				血や肉、骨や歯になるもの	体を動かす熱や力になるもの	からだの調子を整えるもの		
16	月	カレートースト	○	豚ひき肉、★チーズ	★食パン、サラダ油、砂糖、★小麦粉	にんじん、玉ねぎ	516	【国産小麦パン】 普段のパンはカナダ・アメリカ産の小麦粉を使っていますが、16日の給食では北海道産の小麦粉を使った食パンを使います。
		ポトフ		豚肉、揚げボール	サラダ油、じゃがいも	にんにく、かぶ、かぶ(葉)、キャベツ、玉ねぎ、にんじん	25.1	
		もやしとコーンのソテー			サラダ油	もやし、にんじん、コーン	19.6	
		くだもの(河内晩柑)				かわちばんかん		
17	火	ガーリックライス	○		米、オリーブ油	にんにく、パセリ	531	【レタスのスープ】 レタスは加熱すると甘味が増すので、生とは違った味わいがあります。
		しろみぎかな 白身魚のトマトソースかけ		メルルーサ、ベーコン	オリーブ油、砂糖	にんにく、★トマト、にんじん、玉ねぎ	23.9	
		マカロニサラダ		ツナ缶	マカロニ、サラダ油、砂糖	キャベツ、こまつな、にんじん、玉ねぎ	14.0	
		レタスのスープ		鶏肉	サラダ油、じゃがいも、砂糖	にんにく、玉ねぎ、にんじん、レタス		
18	水	ごはん	○		米		572	【夏が旬でも冬瓜】 冬瓜は保存性が高く、夏に収穫されたものが冬までもつため、冬瓜という名前がついたそうです。
		さばのカレー焼き		さば	★小麦粉		28.0	
		とうがんにく 冬瓜の肉みそかけ		鶏ひき肉、赤みそ	砂糖、サラダ油、かたくり粉	とうがん、しょうが	17.9	
		とうぶじる 豆腐汁		鶏肉、豆腐	かたくり粉	だいこん、にんじん、干し椎茸、ねぎ、こまつな		
19	木	おろし豚丼	○	豚肉	米、サラダ油、こんにゃく、砂糖	にんにく、玉ねぎ、にんじん、はくさい、ねぎ、だいこん、★大葉	583	【おろし豚丼】 豚肉は、体の疲れをとるようにつけてくれるビタミンが多い食べ物です。
		カリカリ大豆サラダ		大豆	かたくり粉、揚げ油、サラダ油、砂糖	にんじん、キャベツ、玉ねぎ	23.4	
		くだもの(河内晩柑)				かわちばんかん	19.3	
20	金	ごもく 五目あんかけ焼きそば	○	豚肉、★なた豆、★うずら卵	サラダ油、★蒸し中華めん、かたくり粉、ごま油	にんにく、しょうが、玉ねぎ、干し椎茸、にんじん、キャベツ、はくさい、チンゲンサイ	590	【みそポテト】 埼玉県秩父を代表する郷土料理です。じゃがいものでんぷらに、甘めのみそダレをかけて作られます。
		くき 茎わかめともやしのナムル		茎わかめ	ごま油、砂糖、ごま	豆もやし、にんじん、しょうが、にんにく	21.9	
		みそポテト		白みそ	じゃがいも、★小麦粉、揚げ油、砂糖、かたくり粉		23.2	
23	月	キムチチャーハン	○	豚肉	米、サラダ油	にんにく、玉ねぎ、にんじん、★白菜キムチ、干し椎茸、ピーマン	548	【プラム】 山梨県で収穫されたプラムを使用する予定です。木の上で完熟させてから収穫された樹上完熟プラムなので、甘くておいしいです。
		かぶのナムル			ごま油、砂糖、ごま	かぶ、きゅうり、しょうが、にんにく	22.0	
		たま ニラ玉スープ		鶏肉、豆腐、★たまご	かたくり粉	玉ねぎ、にら、ねぎ	18.9	
		くだもの(プラム)				すもも		
24	火	こ 子ぎつねごはん	○	油揚げ、鶏肉	米、もち米、サラダ油、砂糖、ごま	にんじん	605	【子ぎつねごはん】 ぎつねの好物だといわれている「油揚げ」をたっぷり使った「まぜごはん」です。甘めに煮た油揚げはごはんとの相性が抜群です。
		わかさぎの南蛮漬け		★わかさぎ	★小麦粉、かたくり粉、揚げ油、砂糖、サラダ油	玉ねぎ、★トマト、ピーマン	25.1	
		から ピリ辛きゅうり			ごま油、ごま	きゅうり、にんにく	21.3	
		かぼちゃのみそ汁		生揚げ、白みそ、赤みそ		玉ねぎ、西洋かぼちゃ、にんじん、ねぎ、こまつな		
25	水	ごはん	○		米		566	【イカのチリソース】 チリソースは中華料理で使われている辛いソースです。給食では辛さをおさえて甘めに作っています。
		イカのチリソース		★いか	かたくり粉、★小麦粉、揚げ油、サラダ油、砂糖	しょうが、ねぎ、にんにく	24.8	
		まめ 豆もやしのナムル			ごま油、砂糖、ごま	豆もやし、にんじん、こまつな、しょうが、にんにく	17.3	
		ワカメスープ		鶏肉、豆腐、わかめ	ごま油	にんじん、ねぎ		
26	木	しんしょうが 新生姜ごはん	○	油揚げ	米、砂糖、ごま	新しょうが	618	【新生姜】 6~8月頃に出回る新生姜は、一年中売られている生姜と比べて辛味が穏やかで、みずみずしいのが特徴です。
		たまごや あんかけ玉子焼き		豚ひき肉、ひじき、★たまご	サラダ油、砂糖、かたくり粉	にんじん、玉ねぎ	28.2	
		やさしい 野菜のごま和え			白すりごま、砂糖、ごま	こまつな、キャベツ、にんじん	22.9	
		ごじる 呉汁		豚肉、豆腐、大豆、白みそ、赤みそ	ごま油、じゃがいも	ごぼう、だいこん、にんじん、ねぎ、こまつな		
27	金	パンズパン	○		★丸パン		607	【フランス料理*ラトウイユ】 フランスの郷土料理で、トマト・ナズ・ズッキーニなどの夏野菜をたっぷり使った煮込み料理です。
		かぼちゃのコロッケ		ツナ缶	サラダ油、砂糖、乾燥マッシュポテト、★小麦粉、★パン粉、揚げ油	玉ねぎ、西洋かぼちゃ	21.7	
		ラトウイユ		ベーコン	オリーブ油、砂糖	にんにく、玉ねぎ、★なす、ズッキーニ、黄ピーマン、トマト缶、パセリ	21.8	
		ABCスープ		鶏肉	オリーブ油、じゃがいも、★ABCマカロニ	にんじん、玉ねぎ、セロリー、こまつな		
30	月	ごはん	○		米		621	【夏越しの祓え】 1年間の折り返しにあたる6月30日に、半年分の汚れを落として残り半年の息災を祈る行事です。 水無月は夏越しの祓えに食べられている白いうろのうの上に小豆をのせて三角形に切った和菓子です。
		のり 海苔の佃煮		焼きのり	砂糖		21.1	
		にく 肉じゃが		豚肉	サラダ油、こんにゃく、じゃがいも、砂糖	にんじん、玉ねぎ	14.0	
		やさしい 野菜炒め		豚肉	サラダ油	キャベツ、玉ねぎ、えのき、にんじん		
		みなづき 水無月		上新粉、★小麦粉、砂糖、甘納豆(あずき)				

*献立は、食材やその他の都合により、内容を変更する場合があります。

*エネルギー・たんぱく質・脂質は、中学年の値です。低学年は0.9倍、高学年は1.1倍が目安になります。