

6月 給食献立予定表

日付	こ ん だ て め い			お も な ざ い り よ う			加 ⁺ り-(kcal) タ ⁺ バ ⁺ ク ⁺ (g) 脂 ⁺ 質 ⁺ (g) 塩 ⁺ 分 ⁺ (g)	家庭で補って ほしい食品 
	主 ^{しゅ} 食 ^{しょく}	牛 ^{ぎゅう} 乳 ^{りゅう}	お ^お か ^か ず ^ず ・デ ^て ザ ^ざ ート	お ^お も ^も に ^に 体 ^{てい} をつ ^つ く ^く る ^る も ^も と ^と に ^に なる ^{なる} 食 ^{しょく} 品 ^{ひん}	お ^お も ^も に ^に 体 ^{てい} の ^の 調 ^{てい} 子 ^し を ^を と ^と の ^の 整 ^{せい} え ^え る ^る も ^も と ^と に ^に なる ^{なる} 食 ^{しょく} 品 ^{ひん}	お ^お も ^も に ^に エ ^え ネ ^ね ル ^る ギ ^ぎ ー ^ー の ^の も ^も と ^と に ^に なる ^{なる} 食 ^{しょく} 品 ^{ひん}		
1 (木)	ポークカレー	○	アスパラガスのサラダ ヨーグルト	牛乳 ぶたにく ヨーグルト	にんにく しょうが たまねぎ にんじん トマト パプリカ チャツネ アスパラ コーン キャベツ レモン(※) リンゴ	ごはん カレー ルー じゃがいも ガラムマサラ ソース ノンエッグマヨネーズ	663 22.9 17.2 1.38	海藻類 魚介類
2 (金)	ごはん	○	おろしハンバーグ こまつなのなっとうあえ じゃがいものみそしる	牛乳 ぶたにく とりにく とうふ のり なっとう わかめ みそ あぶらあげ	たまねぎ だんごん しょうが にんにく レモン(果汁) ねぎ こまつな にんじん もやし	ごはん パン ナツメグ じゃがいも	605 29.2 17.1 2.08	根菜類 乳製品
★ 6/5(月)に、6月分(5,010円 ^{手数料込み})の給食費が引き落としされます。 通帳の確認をお願いします。★								
5 (月)	ソフト フランスパン	○	てづくりとうふナゲット(2こ) ごぼうサラダ こめこのシチュー	牛乳 とうふ とりにく シーチキン なまクリーム	たまねぎ にんにく ごぼう にんじん きゅうり コーン ブロッコリー	パン こむぎこ バター あぶら こめ こめこ ノンエッグマヨネーズ	658 30.8 26.2 2.52	海藻類 果実類
6 (火)	けんちん うどん	○	てんぷら(シシャモ・ちくわ) まっちゃんパン	牛乳 なまあげ ししゃも ちくわ のり	にんじん ごぼう ねぎ こまつな だいこん しいたけ まっちゃん	うどん ごまあぶら こむぎこ あぶら 刺 ^さ ト ^ト キ ^キ ツ ^ツ 切 ^き ッ ^ッ ツ ^ツ	557 22.1 20.7 2.09	緑黄色野菜 いも類
7 (水)	ごはん (手作りふりかけ)	○	ぶたにくのしょうがやき きりぼしとツナのゴマあえ とうふとわかめのみそしる	牛乳 ぶたにく みそ ツ ^つ キ ^キ ツ ^ツ とうふ わかめ あぶらあげ かつおぶし ちりめん こんぶ	しょうが きりぼし にんじん ほうれんそう たまねぎ ねぎ	ごはん ごま	658 31.9 24.4 1.89	根菜類 きのこ類
8 (木)	ごはん	○	アジのごまやき こんにやくきんぴら ごじる さつまいもチップス	牛乳 アジ みそ ぶたにく だいず とうふ あぶらあげ	しょうが にんじん ごぼう えだまめ だいこん ねぎ こまつな	ごはん ごまあぶら こんにやく しちみ ごま さといも さつまいも	626 33.5 18.5 1.83	緑黄色野菜 果実類
9 (金)	ごはん	○	すぶた すいぎょうスープ くろごまプリン(ホイップのせ)	牛乳 ぶたにく	しょうが にんじん たまねぎ れんこん たけのこ しいたけ パプリカ ピーマン ねぎ にら もやし はくさい	ごはん でんぶ あぶら プリン ごま ホイップ	746 28.2 25.4 2.36	海藻類 魚介類
12 (月)	キャロット ピラフ	○	あつあげのミートチーズやき ポトフふうスープ パインゼリー	牛乳 とりにく あつあげ ぶたにく チーズ ミートボール	にんじん たまねぎ にんにく パプリカ パセリ キャベツ コーン トマト ブロッコリー パイン	ごはん デミソース ソース パン じゃがいも ゼリー	645 26.9 20.7 1.99	根菜類 きのこ類
13 (火)	キムチ チャーハン	○	かいそうサラダ ニラだんごスープ ぶどうゼリー	牛乳 ぶたにく たまご かいそうミックス とうふ とりにく かんてん	キムチ にんじん ねぎ にんにく しょうが キャベツ きゅうり コーン しいたけ にら はくさい もやし	ごはん ごまあぶら オイスター ごま ゼリー(ぶどう果汁)	567 21.1 15.6 2.26	いも類 乳製品
14 (水)	ごはん	○	いわしフライ ミルクかんてん ひじきとだいずのもの ちばやさいのみそしる	牛乳 イワシ ひじき あぶらあげ だいず ぶたにく みそ なまあげ かんてん	にんじん めだまめ みかん かぶ こまつな ねぎ	ごはん こむぎこ パン あぶら リース こんにやく さつまいも さといも	767 31.9 24.4 2.15	緑黄色野菜 果実類
16 (金)	くろセサミ トースト	○	だいずとやさいのトマトに にんじんサラダ メロン	牛乳 だいず ぶたにく なまクリーム シーチキン	にんじん たまねぎ えだまめ にんにく トマト パプリカ きゅうり セロリー メロン	パン ごま マーガリン さとう じゃがいも ローレル	635 23.4 21.3 2.12	海藻類 きのこ類
19 (月)	ガパオライス	○	ヤムウンセン(タイ風春雨サラダ) タイふうスープ	牛乳 とりにく だいず えび	しょうが にんにく にんじん たまねぎ ピーマン パプリカ レモン(※) もやし きゅうり バジル 切 ^き ッ ^ッ ツ ^ツ しいたけ	ごはん むぎ カレー ナンフラー リンゴ ごまあぶら はるさめ	561 27.1 14.9 2.89	根菜類 いも類
20 (火)	バターチキン カレー (ターメリックライス)	○	ビーンズサラダ セレクトデザート① 【70-Z ヨーグルト/冷凍P1】	牛乳 とりにく なまクリーム だいず ヨーグルト	パプリカ にんにく しょうが たまねぎ グリンピース パイン トマト チャツネ コーン キャベツ にんじん えだまめ	ごはん ターメリック カレー バター ガラムマサラ	714 27.4 23.8 1.59	魚介類 きのこ類
21 (水)	やきビーフン	○	かふうきゅうりづけ パイタンスープ マーラカオ	牛乳 ぶたにく とりにく とうふ なると なまクリーム	しょうが たまねぎ にんじん キャベツ はくさい たけのこ こまつな しいたけ きゅうり もやし ねぎ 切 ^き ッ ^ッ ツ ^ツ	ビーフン オイスター ごまあぶら ごま むしぼんシツ さとう	589 22.6 23.2 2.78	いも類 緑黄色野菜
22 (木)	ビビンバ	○	トックスープ セレクトデザート② 【豆乳P/リットルト/クレープ(ブルーベリー)】	牛乳 ぶたにく みそ たまご とりにく	にんにく しょうが もやし だいずもやし こまつな にんじん たけのこ たまねぎ はくさい にら しいたけ	ごはん ト ^ト ッ ^ッ ツ ^ツ ヌ ^ヌ ツ ^ツ ヌ ^ヌ ツ ^ツ ごま ごまあぶら トッ ^ト ク ^ク タルト/クレープ	743 30.5 23.5 2.37	海藻類 乳製品
23 (金)	ルーローハン	○	チンゲンサイあえ はるさめスープ	牛乳 ぶたにく なまあげ うすら シーチキン とりにく	たけのこ たまねぎ ねぎ しょうが チンゲンサイ こまつな にんじん もやし はくさい にら しいたけ	ごはん むぎ はつみつ オイスター ごまあぶら ごま はるさめ	659 29.9 22.3 2.39	いも類 果実類
26 (月)	わかめごはん	○	とりのからあげ ゆかりあえ けんちんじる	牛乳 わかめ とりにく なまあげ	しょうが にんにく きゅうり もやし ゆかり だいこん ごぼう キャベツ こまつな しいたけ ねぎ	ごはん でんぶ あぶら こんにやく さといも	552 25.1 15.4 2.11	魚介類 緑黄色野菜
27 (火)	ペンネ ポロネーゼ	○	かぼちゃのスープ チョコチップスコーン	牛乳 ぶたにく こなチーズ とりにく なまクリーム	たまねぎ にんじん セロリー エリンギ トマト にんにく かぼちゃ ブロッコリー	マカロニ ソース ワイン こむぎ バター さとう パ ^パ キ ^キ ツ ^ツ ツ ^ツ チョコ	743 28.8 24.5 2.59	根菜類 豆・豆製品
28 (水)	ごはん	○	チンジャオロース ワンタンスープ アセロラゼリー	牛乳 ぶたにく	にんにく しょうが にんじん たけのこ ピーマン パプリカ はくさい ねぎ にら もやし	ごはん オイスター でんぶ ゼリー	648 25.4 18.9 2.08	魚介類 海藻類
29 (木)	ごはん	○	にくじゃが なめこじる れいとうみかん	牛乳 ぶたにく とうふ あぶらあげ わかめ みそ	にんじん たまねぎ いんげん なめこ ねぎ みかん	ごはん じゃがいも しらたき	635 22.6 15.4 2.19	緑黄色野菜 乳製品
30 (金)	きんぴら おこわ	○	さばのさらさあげ こまつなのいそかあえ とんじる	牛乳 とりにく みそ さば のり ぶたにく とうふ あぶらあげ	だいこん にんじん いんげん たまねぎ しょうが こまつな もやし ごぼう ごぼう ねぎ	ごはん もちごめ ごまあぶら カレー でんぶ あぶら さといも こんにやく	657 30.7 22.1 2.29	きのこ類 果実類

か
み
か
み
週
間

ア
ジ
ア
を
め
く
る
旅

6/4(日)~6/10(土)は むし歯予防週間です

6/5(月)からの5日間は、むし歯予防週間として、かみかみ献立を実施します。

むし歯を予防するのに「よく噛む」ことが効果的だと言われています。食べ物を噛むことで唾液がよく分泌されます。この唾液で、口の中を一番清潔な状態である中性の状態に戻すことができるからです。噛むことの大切さを意識しながら食べたいですね。

白井市産食材:おこめ・こまつな

生産者さんに感謝し、好き嫌いせずおいしくいただきます。

☆食事の前は、せっけんで手をきれいに洗い、せいけつなハンカチで手をふきましょう。

☆食材料の都合により献立の変更をすることがあります。ご了承ください。

☆毎日おはしを忘れずにもってきましょう。