



6月予定献立表



月	火	水	木	金	予約締切
2日□牛乳月間□	3日※あじの日※	4日◆虫歯予防デー◆	5日※芒種※	6日☆梅の日☆	5/23 (金) 18:30
豚きつね丼 飛鳥汁 牛蒡とくるみのサラダ 牛乳寒天フルーツのせ 	ごはん 道産子汁 小あじの南蛮漬け 野菜の練ごま和え 果物(メロン) 	玄米ミックスごはん きのこの味噌汁 かみかみつくね 茎わかめと蒟蒻の炒め 切干のカレーツナマヨ和え 	コーヒー牛乳 ポークカレーライス 豆のスープ 蒟蒻と海藻のサラダ フルーツヨーグルト 	もち麦ごはん スンドゥブチゲ アルカミジャチリム(うずらと芋の甘辛煮) もやしのナムル 梅ゼリーポンチ 	
エネルギー 883 kcal 食塩相当量 2.9 g たんぱく質 33.7 g 脂質 30.3 g	エネルギー 779 kcal 食塩相当量 3.6 g たんぱく質 31.1 g 脂質 23.7 g	エネルギー 753 kcal 食塩相当量 3.1 g たんぱく質 32.0 g 脂質 24.4 g	エネルギー 850 kcal 食塩相当量 3.3 g たんぱく質 27.3 g 脂質 20.9 g	エネルギー 778 kcal 食塩相当量 3.2 g たんぱく質 27.3 g 脂質 21.2 g	
9日◎たまごの日◎	10日	11日↑入梅↑	12日	13日	5/30 (金) 18:30
開化丼 鰯つみれの味噌汁 野菜のごま和え 果物(柑橘類) 	もち麦ごはん 玉米湯(ユイミ-タン) 四川風麻婆豆腐 中華風コールスロー 果物(パイナップル) 	ごはん トマトん汁 鰯と大根の梅煮 野菜と竹輪の山葵マヨ和え 紫陽花カルピスゼリー 	ケロケロ揚げパン ミネストローネスープ 新じゃがオムレツ ガーリックマスタードサラダ 果物(バナナ) 	魯肉飯(ルーローハン) 若布スープ セロリ風味の中華和え A:豆花(トファ) B:杏仁豆腐 	
エネルギー 753 kcal 食塩相当量 3.1 g たんぱく質 32.1 g 脂質 22.1 g	エネルギー 816 kcal 食塩相当量 2.8 g たんぱく質 32.1 g 脂質 26.5 g	エネルギー 796 kcal 食塩相当量 3.3 g たんぱく質 31.9 g 脂質 21.6 g	エネルギー 819 kcal 食塩相当量 3.1 g たんぱく質 33.5 g 脂質 33.4 g	エネルギー 825 kcal 食塩相当量 3.1 g たんぱく質 32.5 g 脂質 29.3 g	
16日●和菓子の日●	17日	18日	19日	20日※夏至献立※	6/6 (金) 18:30
ごはん, なすのすまし汁 鰹の和風オニオンソース 野菜の味噌炒め 和風ごまポテサラ 小豆から手作り水羊羹 	トマトシーフード カレーライス モロヘイヤのスープ カレー屋さんのコールスロー マンゴーラッシープリン 	ごはん 豚汁 白身魚のフライ 野菜炒め 和風サラダ, 果物(柑橘類) 	ごはん たぬき汁 八宝菜 中華サラダ 白ごまミルクプリン 	もち麦ごはん 鯖の和風タルタルソース 冬瓜のうま煮 たこときゅうりのごま葱ドレ和え おくらと茗荷の味噌汁 	
エネルギー 829 kcal 食塩相当量 3.1 g たんぱく質 35.1 g 脂質 20.3 g	エネルギー 807 kcal 食塩相当量 3.4 g たんぱく質 31.6 g 脂質 23.0 g	エネルギー 778 kcal 食塩相当量 2.9 g たんぱく質 33.5 g 脂質 22.1 g	エネルギー 753 kcal 食塩相当量 3.5 g たんぱく質 29.2 g 脂質 23.2 g	エネルギー 787 kcal 食塩相当量 3.0 g たんぱく質 30.5 g 脂質 32.0 g	
23日※沖縄慰霊の日※	24日	25日	26日	27日	6/13 (金) 18:30
タコライス もずくスープ 人参しりしり ごま入りサーターアンダギー 	ごはん, 石狩鍋風汁 ししゃもの磯辺揚げ 野菜のカレー風味炒め ピーマンの冷製おかか和え 果物(オレンジ) 	ざるうどん (冷うどん・冷つけ汁) 天ぷら(海老・南瓜) 青菜のお浸し 果物(柑橘類) 	★ごはん じゃが芋の味噌汁 豚キムチ炒め 切干大根のナムル ささみのせ 南瓜豆乳プリン 	ごはん・海苔の佃煮 にんにく肉じゃが ツナマスタードサラダ 厚揚げのごま味噌汁 果物(小玉スイカ) 	
エネルギー 815 kcal 食塩相当量 3.1 g たんぱく質 31.9 g 脂質 28.0 g	エネルギー 714 kcal 食塩相当量 2.9 g たんぱく質 32.4 g 脂質 22.5 g	エネルギー 836 kcal 食塩相当量 3.5 g たんぱく質 29.7 g 脂質 30.7 g	エネルギー 774 kcal 食塩相当量 2.6 g たんぱく質 30.2 g 脂質 21.5 g	エネルギー 858 kcal 食塩相当量 3.1 g たんぱく質 34.3 g 脂質 26.0 g	
30日◎夏越の祓◎	17(火) 18(水) 19(木) 24(火) 25(水) 26(木) ※桜町高校の生徒が考えた献立※			20日 夏至献立【焼き鯖】【たこ】【茗荷】	6/20 (金) 18:30
夏越祓のかき揚げ丼 豆腐となめこの赤出汁 野菜の海苔和え 水無月 	桜町高校で行った食育授業の中で、皆さんにオリジナルの献立を考えてもらいました。6日間にわたってその再現献立を提供します！ 授業で習った【主食】【主菜】【副菜】の比率を意識することで、栄養バランスの整った素晴らしい献立ができました。思い思いの料理を取り入れた、個性豊かな給食をどうぞお楽しみに♪			夏至は二十四節気のひとつで、今年は6月21日です。 1年で最も昼が長い日で、立夏と立秋のちょうど真ん中にあたります。夏至によく食べられているものは地域によって様々なのですが、一日早い夏至献立にはなるべく多くの食べ物を取り入れてみました。 * 福井県…焼き鯖 * 関西地方…たこ * 三重県…茗荷 	

※5日を除き、牛乳は毎日つきます。献立は都合により変更することがあります。