



6月のよていこんだてひょう



日曜	もりつけず	こんだてめい	献立 Kcal	たんぱく g	おもにからだをつくるしょうくひん (ぎゅうにゅう・にく・さかな・まめ・かいそうなど)	おもにちからやねつになるしょうくひん (こめ・パン・めん・さとう・あぶらなど)	おもにからだのちょうしをとるしょうくひん (やし・くだもの・きのこ・など)	ちょうみりょうなど
3月	チキンカレーライス サラダ	牛乳 チキンカレーライス こまつなサラダ	678	24.4	牛乳 とり肉 ひよこ豆 とりがら	米 麦 米サラダ油 ジャがいも はくりきこ 米サラダ油 さとう	玉ねぎ しょうが にんにく にんじん こまつな コーン キャベツ にんじん レモンかじゅう	カレーこ ソース(ウスター・ちゅうのう) しょうゆ しお ケチャップ こしょう 赤ワイン こくもつず しお こしょう しょうゆ
4火	キムチごはん あぶらあげのサラダ ちゅうか風コンソープ	牛乳 キムたくごはん あぶらあげのサラダ ちゅうか風コンソープ	620	24.0	牛乳 ぶた肉 あぶらあげ とり肉 たまご とりがら	米 麦 米サラダ油 ごま油 ごま油 さとう てんぷん ごま油	はくさいキムチ なら 千切りだいこん こまつな にんじん キャベツ にんじん もやし ほうれんそう クリームコーン 長ねぎ	しお こしょう 酒 しょうゆ こくもつず しょうゆ しお 酒 しお こしょう しょうゆ
5水	かんざい風うどん かきあげ 和風サラダ	牛乳 かんざい風うどん かきあげ 和風サラダ	594	26.8	牛乳 けずり節 だしこんぶ とり肉 だいす えび たまご ちくわ	うどん はくりきこ なたねサラダ油 米サラダ油 ごま	にんじん 長ねぎ こまつな 玉ねぎ にんじん ごぼう もやし みすな にんじん	酒 しお しょうゆ みりん しお ベーキングパウダー こくもつず しょうゆ
6木	かつおと新しょうがのたきこみごはん とんじる れいとうみかん	牛乳 かつおと新しょうがのたきこみごはん とんじる れいとうみかん	607	25.7	牛乳 かつお ぶた肉 にぼし とうふ あぶらあげ みそ	米 麦 米サラダ油 てんぷん なたねサラダ油 さとう ごま 米サラダ油 こんにゃく ジャがいも	しょうが ごぼう にんじん だいこん 長ねぎ みかん	しょうゆ 酒 みりん
7金	とうふのミートグラタン ツナとやさいのサラダ	牛乳 黒パン とうふのミートグラタン ツナとやさいのサラダ	632	27.7	牛乳 とうふ ぶた肉 ツナ	黒パン オリーブ油 はくりきこ 米サラダ油 パンこ 米サラダ油	にんにく 玉ねぎ にんじん トマトピューレ トマトペースト キャベツ にんじん きゅうり コーン 玉ねぎ	しお 赤ワイン ケチャップ こしょう ウスターソース しょうゆ しょうゆ こしょう しお こくもつず
10月	あじさいゼリー はるさめスープ あじさいゼリー	牛乳 ぶたキムチどん はるさめスープ あじさいゼリー	618	31.2	牛乳 ぶた肉 とりがら とり肉 かんてん	米 麦 ごま油 はるさめ ごま油 さとう サイダー	しょうが 玉ねぎ ほししいだけ はくさいキムチ なら にんじん ほししいだけ もやし だけのこ キャベツ 長ねぎ	酒 しお こしょう しょうゆ 酒 しお こしょう しょうゆ 白ワイン
11火	のりのつくだに アジフライ こまつなとちやしのおかか和え	牛乳 麦ごはん・のりのつくだに アジフライ こまつなとちやしのおかか和え	603	26.3	牛乳 のり あじ たまご かつお節	米 麦 さとう はくりきこ パンこ なたねサラダ油 さとう	パセリ こまつな もやし にんじん	しょうゆ みりん 酒 ちゅうのうソース しょうゆ 酒
12水	スパイスピラフ とり肉のレモン風味 ポパイスープ	牛乳 スパイスピラフ とり肉のレモン風味 ポパイスープ	549	29.8	牛乳 Feウイナー とり肉 とりがら ベーコン たまご	米 米サラダ油 さとう てんぷん じゃがいも	にんにく 玉ねぎ ホールトマト トマトペースト 青ピーマン レモンかじゅう 玉ねぎ ほうれんそう	カレーこ しお ケチャップ こしょう 白ワイン しょうゆ 酒 しお こしょう しょうゆ
13木	ミートビーンズスパゲティ じゃこただいこんのサラダ	牛乳 ミートビーンズスパゲティ じゃこただいこんのサラダ	614	30.4	牛乳 とり肉 チーズ だいす ちりめんじゃこ	スパゲティ 米サラダ油 はくりきこ 米サラダ油 さとう	しょうが にんにく 玉ねぎ にんじん セロリー トマト ピューレ きりほしだいこん きゅうり にんじん だいこん しょうが	赤ワイン ケチャップ ソース(ちゅうのう・ウスター) しお こしょう しょうゆ こくもつず しょうゆ しお
14金	こんぶごはん いわしのからあげ こまつなのおひたし	牛乳 こんぶごはん いわしのからあげ こまつなのおひたし	552	24.6	牛乳 こんぶ とり肉 あぶらあげ いわし かつお節	米 米サラダ油 さとう ごま はくりきこ てんぷん なたねサラダ油 さとう	にんじん しょうが	酒 しょうゆ しお みりん しょうゆ 酒 しょうゆ

※左側の献立名から右側に読んでいくと、料理ごとに使用されている材料がわかります。

※6月17日(月)からの献立は裏面にあります。ご確認ください。



6/4~10は 歯と口の健康週間

よく噛むことで唾液がしっかりとるので、虫歯予防だけでなく、味覚の発達にもつながります。また血流がよくなり、思考力・判断力・集中力の向上にもつながります。

「よくかむ」をうながすポイント!

- ① 具材を大きめに切る
- ② 歯ごたえを残す
- ③ 水をおかない
- ④ 座った時に足が床にしっかりとついている
- ⑤ せかさない(急がない)
- ⑥ 楽しむ

6月4日「かみかみメニュー」のキムチとたくあんを混ぜたごはんです!



日曜	もりつけず	こんだてめい	材料 - Kcal	たんぱく質 g	おもにからだをつくるしょくひん (ぎゅうにゅう・にく・さかな・まめ・かいそうなど)	おもにちからやねつになるしょくひん (こめ・パン・めん・さとう・あぶらなど)	おもにからだのちようしょうとのおえるしょくひん (やさい・くだもの・きのこ・など)	ちようみりょうなど
17月	まごはん ととひじきふりかけ そけぎすけ 肉じゃが	牛乳 麦ごはん ととひじきふりかけ 肉じゃが かぶときゅうりのそくせきづけ	602	19.2	牛乳 ちりめんじゃこ 青のり ひじき ふた肉	米 麦 ごま こんにやく 米サラダ油 さとう じゃがいも	にんじん 玉ねぎ いんげんまめ ぎゅうり にんじん かぶ	酒 しょうゆ しょうゆ 酒 みりん しお しょうゆ
18火	地場産物活用強化ウィーク サラダ スープ ココア ありパン	牛乳 ココアあげパン だいこんととうふのスープに ポテトといんげんのサラダ	610	23.9	牛乳 ベーコン とり肉 とうふ とりがら	ココアパン なたねサラダ油 さとう 米サラダ油 でんぷん	玉ねぎ にんじん だいこん しょうが 長ねぎ にんにく えだまめ いんげんまめ にんじん	しお こしょう しょうゆ 白ワイン しお こしょう ノンエッグマヨネーズ
19水	サラダ ソースがけ ピラフ とりのクリーム	みかんジュース キャロットピラフ とりの肉のクリームソースがけ まめこサラダ	590	25.6	とりの肉 牛乳 チーズ ひよこめめ ハム	米サラダ油 米 パター 米サラダ油 パター はくりきこ 米サラダ油 ごま油 さとう	にんじん しょうが にんにく 玉ねぎ パセリ マッシュルーム だいこん キャベツ にんじん コーン	しお しお こしょう 白ワイン しょうゆ こくもつず しお 洋がらし
20木	さくらんぼ とりの肉 とりの肉 まごはん	牛乳 とりの肉 とうふのみそしる さくらんぼ	638	24.5	牛乳 とりの肉 とうふ けずり節 とうふ わかめ みそ	米 麦 でんぷん なたねサラダ油 さとう	長ねぎ ごぼう だいこん さくらんぼ	しょうゆ みりん 酒 しちみとうがらし
21金	チンジャオロース まごはん ほろこめ サラダ	牛乳 麦ごはん チンジャオロース はるさめサラダ	605	24.3	牛乳 ふた肉 みそ たまご	米 麦 米サラダ油 さとう でんぷん ごま油 米サラダ油 さとう ごま油 ごま はるさめ	青ピーマン 赤ピーマン 玉ねぎ にんじん だけのこと にんにく しょうが ぎゅうり にんじん もやし	酒 しょうゆ ケチャップ オイスターソース しお トウバンジャン しお こくもつず しょうゆ
24月	ヨーグルト チャーシュー とうもろこし	牛乳 チャーシューめん とうもろこし ヨーグルト	583	27.6	牛乳 ふた肉 みそ ヨーグルト	牛乳 ちゅうかめん 米サラダ油 さとう でんぷん	しょうが にんにく 長ねぎ ほししいたけ だけのこ にんじん もやし とうもろこし	テンメンジャン しょうゆ トウバンジャン ラー油 コチュジャン
25火	ごきつねずし とりの肉 とりの肉 いそか和え	牛乳 ごきつねずし とりの肉のごまだれがけ いそか和え	588	31.1	牛乳 だしこんぶ あぶらあげ とりの肉 とりの肉 のり	米 さとう ごま さとう ごま でんぷん	にんじん ほししいたけ ほうれんそう もやし にんじん	こくもつず しお しょうゆ みりん 酒 しお 酒 みりん しょうゆ 酒 みりん
26水	おいか チリコン カントック スープ	牛乳 チリコンカントック やさいスープ すいか	598	32.4	牛乳 だいたす とりの肉 チーズ とりがら ふた肉 ベーコン	ココアパン 米サラダ油 米サラダ油 じゃがいも	にんにく にんじん 玉ねぎ ホールのマト にんじん 玉ねぎ キャベツ ごまつな	しお こしょう ケチャップ ローリエ 赤ワイン トウバン ジャン ウスターソース しお こしょう しょうゆ 酒
27木	さば たつたあげ やさい わかめ	牛乳 麦ごはん さばのたつたあげ やさいのかおり和え わかめのみそしる	664	24.7	牛乳 さば けずり節 とうふ わかめ みそ	米 麦 なたねサラダ油 でんぷん はくりきこ さとう ごま油	しょうが きゅうり キャベツ にんじん みょうが 長ねぎ	酒 しょうゆ しょうゆ こくもつず
28金	なつやさい スパゲティ サラダ	牛乳 なつやさいのスパゲティ やき肉サラダ	585	24.6	牛乳 ベーコン Feウイナー ふた肉	スパゲティ オリーブ油 なたねサラダ油 米サラダ油 こんにやく ごま油	マッシュルーム にんにく なす 玉ねぎ トマト 青ピーマン ズッキーニ いんげんまめ きゅうり もやし にんじん	しお こしょう 白ワイン 酒 しょうゆ しお こくもつず こしょう

※食材の入荷状況や社会情勢等により、急な献立変更や一部食材の変更が生じる場合があります。ご了承ください。
※毎日の給食袋に、ランチクロスとマスクのご用意をお願いします。
6月は影の園ふるさと学校給食月間です。
第3週を地場産物活用強化ウィークとして、埼玉県産の食材(予定)を太字としています。



今月の栄養価平均	エネルギー 606kcal	たんぱく質 26.4g
文科省栄養基準量	エネルギー 650kcal	たんぱく質 21.1~32.5g

※給食費の2回目の引き落としは、6月5日(水)で4,010円(手数料10円を含む)になります。残高不足にご注意ください。