



日	曜	献立名	使用する食品と働き			栄養価	
			血・肉・骨などおもに体をつくる食品（赤）	おもにエネルギーのもとになる食品（黄）	おもに体の調子をととのえる食品（緑）	エネルギー kcal	たんぱく質 g
1	月	牛乳	●牛乳			616	24.2
		かてめし	鶏肉 油揚げ	米 こんにゃく 砂糖 油	人参 ごぼう		
		なめこのみそしる	豆腐 みそ		ほうれん草 なめこ ねぎ	762	29.3
		がんす	●たら	砂糖 小麦粉 パン粉 油	玉ねぎ 人参 唐辛子		
		ごまあえ		ごま 砂糖	小松菜 キャベツ 人参		
2	火	牛乳	●牛乳			572	22.5
		コッペパン		コッペパン			
		りんごジャム		砂糖	りんご	730	27.6
		はるさめスープ	ミートボール	春雨 ごま油	人参 ねぎ キャベツ 小松菜 生姜		
		エビマカロニグラタン	●E.V. ●牛乳 ●チーズ	マカロニ 油	ほうれん草		
3	水	キャベツハムサラダ	ハム	ユートレッシング フルクトレッシング	キャベツ きゅうり コーン	599	27.0
		牛乳	●牛乳				
		ごはん		米		749	33.2
		すきやきふうに	豚肉 焼き豆腐	白滝 砂糖 油	人参 玉ねぎ ねぎ 生姜		
		あつやきたまご	●卵	砂糖			
4	木	からしあえ		砂糖	もやし 小松菜 キャベツ 人参	602	23.5
		牛乳	●牛乳				
		ちゃめし		米		742	27.4
		えのきたけのみそしる	厚揚げ みそ		人参 大根 えのき茸 ねぎ		
		かみかみたこメンチ(ちゅうのソース)	●たら ●たこ 青のり	片栗粉 砂糖 パン粉 小麦粉 油	キャベツ 紅生姜		
5	金	こんさいサラダ	鶏肉	ごまドレッシング マヨネーズ	ごぼう れんこん 人参 大根	—	—
		こざかな	かたくちいわし				
		牛乳	●牛乳			763	32.9
		ごはん		米			
		わかめスープ	鶏肉 豆腐 わかめ	油 ごま ごま油	人参 もやし ねぎ		
8	月	ぶたキムチ	豚肉 みそ	油 砂糖 ごま油 片栗粉	キムチ漬 キャベツ 玉ねぎ もやし にら	671	30.2
		たさいパオズ②	豚肉 鶏肉 ひじき	豚脂 でん粉 パン粉 砂糖 小麦粉	キャベツ 玉ねぎ 生姜		
		牛乳	●牛乳			815	35.6
		ごはん		米			
		あつあげのチャオサイ	厚揚げ 豚肉 みそ	油 砂糖	人参 玉ねぎ キャベツ 生姜		
9	火	しろごまつくね(てづくりたれ)	鶏肉	砂糖 パン粉 ごま 片栗粉 油		615	27.1
		1～3年①、4～6年・職・中学②					
		こまつなあえ	わかめ	砂糖 ごま油	小松菜 キャベツ コーン	776	32.5
		牛乳	●牛乳				
		フラワーパン		フラワーパン			
10	水	とうにゅうパンプキンチャウダー	ベーコン ●豆乳	マーガリ 油 砂糖 料理油	かぼちゃ 玉ねぎ 人参 パセリ	574	26.2
		とりにくのパーベキューソース	鶏肉	砂糖	生姜 にんにく レモン果汁 りんご		
		コールスローサラダ		油 砂糖 マヨネーズ	キャベツ きゅうり 人参 玉ねぎ コーン	708	30.6
		牛乳	●牛乳				
		ごはん		米			
11	木	ほうれんそうのみそしる	油揚げ みそ		ほうれん草 人参 キャベツ	630	30.7
		しろみざかなのあますあんかけ	●たら	油 砂糖	トマトケチャップ		
		のりすあえ	ツナ のり	ごま	小松菜 キャベツ もやし	767	36.6
		牛乳	●牛乳				
		ナン		ナン			
12	金	キーマふうカレー	鶏挽肉 豚挽肉 大豆	じゃが芋	人参 玉ねぎ グリンピース 切り トマト ニンジン生姜	622	21.4
		チキンナゲット②②	鶏肉 おから	米粉 砂糖 油	生姜 にんにく		
		ふくじんづけ		ごま	キャベツ きゅうり 福神漬	754	25.3
		ヨーグルト	●ヨーグルト				
		牛乳	●牛乳				
15	月	じごなうどん		地粉うどん		578	20.3
		わかめうどんじる	豚肉 ●なると わかめ		人参 玉ねぎ ねぎ 生姜		
		みそポテト	みそ	じゃが芋 小麦粉 油 砂糖		718	24.1
		おひたし	かつお節	砂糖	小松菜 人参 キャベツ		
		牛乳	●牛乳				
16	火	ごはん		米		596	21.9
		ぐだくさんみそしる	油揚げ みそ		大根 人参 玉ねぎ ほうれん草 ねぎ		
		いわしのかぼすみに	いわし みそ	砂糖	かぼす	768	26.9
		えごまあえ	みそ	砂糖 えごま	小松菜 キャベツ 人参		
		牛乳	●牛乳				
17	水	くろパン		黒パン		594	25.9
		すいとん	鶏肉 油揚げ	小麦粉	人参 ねぎ 大根 キャベツ		
		やつがしらコロッケ(ちゅうのうソース)		八頭 じゃが芋 砂糖 油 パン粉	玉ねぎ	751	32.1
		だいこんとじゃこのサラダ	わかめ じゃこ	油 砂糖 ごま	大根 きゅうり 人参		
		牛乳	●牛乳				
18	木	ごはん		米		660	25.7
		にくじゃが	豚肉	じゃが芋 白滝 油 砂糖	人参 玉ねぎ グリンピース		
		さいのくになっとう	彩の国納豆			818	31.1
		いそかあえ	のり		小松菜 もやし キャベツ		
		牛乳	●牛乳				
19	金	しゃくしなごはん	鶏肉	米 砂糖 油 ごま ごま油	しゃくし菜漬 人参 椎茸	667	26.9
		かきたまじる	豚肉 ●卵 豆腐	片栗粉	人参 玉ねぎ ねぎ 椎茸		
		ふかやねぎメンチ(ちゅうのうソース)	豚肉 鶏肉	パン粉 小麦粉 でん粉 豚脂 砂糖	玉ねぎ 深谷ねぎ 生姜	814	31.9
		たくあんのツナマヨあえ	ツナ	マヨネーズ	キャベツ きゅうり たくあん		
		牛乳	●牛乳				
		ごはん		米		667	26.9
		カレーマーマーどうふ	豚挽肉 豆腐 みそ	油 砂糖 料理油 片栗粉	人参 玉ねぎ ピーマン 椎茸 ニンジン生姜		
		ポークしゅうまい②②	豚肉	小麦粉 パン粉 砂糖 片栗粉	玉ねぎ 生姜	814	31.9
		もやしのちゅうかサラダ		ごま ごま油 砂糖	もやし 人参 ほうれん草		

6月は食育月間です

毎年6月は「食育月間」、毎月19日は「食育の白」と定められています。食育は、生きる上での基本で、知育、徳育、体育の基礎となるものです。生涯にわたって健康にすごすために、「食」について学んでいきましょう。



*都合により、献立の内容が変更になる場合があります。

♡ 22日(月)からの献立は裏面にあります。



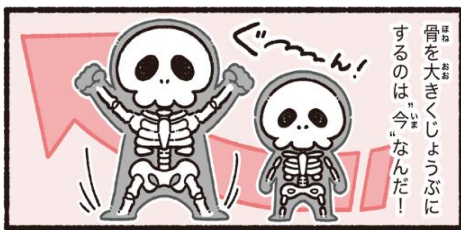
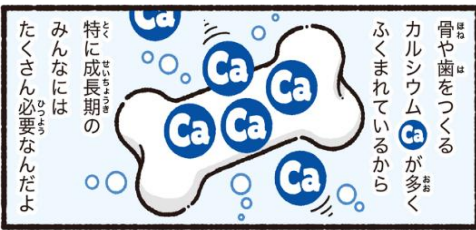
日	曜	献立名	使用する食品と働き ●今年度アレルギー対応食品			栄養価	
			血・肉・骨などおもに体をつくる食品（赤）	おもにエネルギーのもとになる食品（黄）	おもに体の調子をととのえる食品（緑）	エネルギー kcal	たんぱく質 g
22	月	牛乳	●牛乳			569	23.4
		キムタクごはん	豚肉	米 油 ごま ごま油	キムチ つぼ漬 人参 玉ねぎ ねぎ ニンニク		
		もずくスープ	豆腐 もずく	ごま油	人参 ほうれん草		
		あじフリッター	あじ アオサ	小麦粉 砂糖 米粉 油		681	26.8
		1～2年①、3～6年・職・中学② はるさめサラダ	ハム	春雨 ごま ごま油 砂糖	キャベツ 人参 きゅうり		
23	火	牛乳	●牛乳			586	21.1
		こどもパン		子どもパン			
		まめとトマトのスープ	ひよこ豆 大豆 鶏肉	油 砂糖	玉ねぎ 人参 キャベツ 小松菜 トマト	736	25.4
		やさいコロッケ(ちゅうのうソース) グリーンサラダ		じゃが芋 小麦粉 バン粉 小麦粉 砂糖 油 フルクトレッシング 砂糖 油	人参 玉ねぎ コーン いんげん きゅうり ブロッコリー キャベツ		
24	水	牛乳	●牛乳			602	21.1
		ごはん		米			
		ハッシュドポーク	豚肉	じゃが芋 油 ハヤシルウ	玉ねぎ 人参 しめじ ニンニク	747	25.2
		かいそうサラダ あおりんごゼリー	海藻ミックス ツナ	ごま ごま油 砂糖 砂糖	大根 きゅうり りんご果汁		
25	木	牛乳	●牛乳			590	22.0
		わかめごはん	わかめ	米			
		なすのみそしる	油揚げ みそ		なす 玉ねぎ 人参		
		てりやきハンバーグ	鶏肉 豚肉	豚脂 でん粉 砂糖 じゃが芋 片栗粉	玉ねぎ	—	—
		おかかマヨネーズあえ	かつお節	マヨネーズ	ほうれん草 キャベツ 人参 もやし		
26	金	牛乳	●牛乳			593	22.9
		ホットちゅうか		ホット中華			
		しおラーメンじる	豚肉	油ごま	人参 キャベツ ねぎ ママ 生姜ニンニク		
		はるまき	鶏肉 豚肉	春雨 油 小麦粉 砂糖	たけのこ 玉ねぎ 人参 キャベツ 椎茸	—	—
		ほうれんそうのナムル	ハム	ごま ごま油 砂糖	ほうれん草 もやし 人参 きゅうり		
29	月	牛乳	●牛乳			650	26.0
		ごはん		米			
		スタミナにくどうふ	豚肉 焼き豆腐 みそ	砂糖 油	人参 玉ねぎ にら ねぎ 生姜 にんにく	842	32.4
		かぼちゃひきにくフライ そくせきづけ	豚挽肉	砂糖 油 ごま	かぼちゃ キャベツ きゅうり 人参 生姜		
30	火	牛乳	●牛乳			610	26.2
		ツイストパン		ツイストパン			
		ポークビーンズ	大豆 豚肉 ●粉チーズ	じゃが芋 油 砂糖	人参 玉ねぎ ピーマン トマト にんにく	771	32.3
		オムレツ フレンチサラダ	●卵	砂糖 油 ユードレッシング フルクトレッシング	キャベツ 人参 きゅうり コーン		

＊都合により、献立の内容が変更になる場合があります。

ぎゅうにゅう の
牛乳を飲もう！



がつ ぎゅうにゅうげっかん
6月 は牛乳月間です。
まいにち ぎゅうにゅう の
毎日 コツコツ牛乳を飲みましょう。



6月1日は、国連食糧農業機関(FAO)が定める「世界牛乳の日(World Milk Day)」です。日本でもそれに合わせ、一般社団法人Jミルクが、6月1日を「牛乳の日」、6月を「牛乳月間」と定めています。牛乳や乳製品のよさを見直すとともに、酪農や乳業に関して理解を深める機会にしましょう。



Q. なぜ、給食には牛乳が毎日出るの？

A. 成長期に必要な栄養素、特にカルシウムがたっぷり含まれているからです。

牛乳に多く含まれている栄養素と主な働き	
たんぱく質	…皮膚や筋肉、髪の毛など、体をつくる材料になります。
カルシウム	…丈夫な骨や歯をつくるのに欠かせません。
ビタミンA	…目や皮膚・粘膜の健康、成長促進などに関わります。
ビタミンB2	…エネルギーの代謝や、皮膚・粘膜の健康に関わります。

Q. 牛乳の味が、いつもと違うように感じることはなぜ？

A. 牛乳の原料となる生乳は、乳牛が生み出す“農産物”だからです。

牛乳の成分や味は、乳牛の品種や飼育方法の違い、エサの種類、季節によって変わります。特に、牛は暑さに弱いので、夏はエサを食べる量が少なくなり、乳脂肪分や無脂乳固形分が減って、あっさりした味になります。また、牛乳自体の温度、食事の組み合わせ、飲む人の体調などによって、感じ方が変わることもあります。

