

6月 給食予定献立表

日	曜日	全 員 献 立	赤の食品 (血や肉をつくる)	緑の食品 (体の調子をよくする)	黄色の食品 (熱や力になる)	おやつ	
1	金	チンジャオロース風 かぼちゃ煮 トマト 卵とニラの味噌汁 すいか	豚肉 たまご・牛乳	ピーマン・もやし ニラ・トマト・すいか	ごはん・かぼちゃ 砂糖	牛乳 おかし	
2	土	チキンカレー 福神漬け サラダ 果汁	とり肉・たまご サラダファミリー・牛乳	人参・玉ねぎ・レタス・トマト 福神漬け・きゅうり・果汁	ごはん じゃがいも・油	牛乳 おかし	
4	月	せんべい汁 揚げ餃子 枝豆 オレンジ	鶏肉・餃子 枝豆・牛乳	大根・人参・ごぼう・まいたけ・椎茸 白菜・トマト・オレンジ	ごはん・糸こんに 油・せんべい	牛乳 おかし	
5	火	肉じゃが 板かま 白菜の浅漬け ミニトマト 豆腐となめこの味噌汁 パナナ	牛肉・板かま・豆腐 牛乳	人参・玉ねぎ・白菜・きゅうり ミニトマト・なめこ・パナナ	ごはん じゃがいも・砂糖	牛乳 おかし	
6	水	自身魚フライ レタス 春雨サラダ もやしと油揚げの味噌汁 グレープフルーツ	自身魚フライ・油揚げ ハム・牛乳	レタス・きゅうり・人参 もやし・グレープフルーツ	ごはん・春雨 マヨネーズ・砂糖	牛乳 おかし	
7	木	ナポリタン プロッコリー いり玉子 野菜コンソメスープ オレンジ	ウインナー・たまご ベーコン・牛乳	玉ねぎ・ピーマン・プロッコリー 人参・キャベツ・コーン・オレンジ	パン・スパゲティ 砂糖・バター	ジョア おかし	
8	金	生姜焼き サラダ じゃがいもの青のり炒め もずくと豆腐の味噌汁 すいか	豚肉・もずく・豆腐 牛乳	玉ねぎ・きゃべつ・人参 青のり・きゅうり・すいか	ごはん・油 じゃがいも	牛乳 おかし	
9	土	ボークカレー 福神漬け サラダ 果汁	豚肉・たまご サラダファミリー・牛乳	人参・玉ねぎ・レタス・トマト 福神漬け・きゅうり・果汁	ごはん じゃがいも・油	牛乳 おかし	
11	月	焼きそば 大根サラダ 中華コーンスープ パナナ	豚肉・卵 ツナ・牛乳	キャベツ・ピーマン・きゅうり 大根・パナナ	焼きそば麺・ごま油 マヨネーズ・油	牛乳 おかし	
12	火	とり天 いんげん炒め きゅうりの中華漬け きゃべつとわかめの味噌汁 オレンジ	鶏肉・大角天 牛乳	いんげん・人参・きゅうり キャベツ・わかめ・オレンジ	ごはん・小麦粉 ごま・糸こんに・油	牛乳 おかし	
13	水	さんまの蒲焼 ほうれん草なめたけあえ トマト ウインナー もやしと油揚げの味噌汁 パイン缶	さんま・ウインナー・油揚げ 牛乳	ほうれん草・トマト・もやし なめたけ・パイン缶	ごはん・砂糖 ごま	牛乳 おかし	
14	木	♪ 愛情弁当 ♪					手作りクレープ アンパンマンジュース
15	金	冷しゃぶ グリーンサラダ 人参煮 味のり じゃがいもわかめの味噌汁 パナナ	豚肉・豆腐・サラダファミリー 牛乳	プロッコリー・レタス・きゅうり 人参・わかめ・パナナ	ごはん・砂糖 じゃがいも・バター	牛乳 おかし	
16	土	クリームシチュー わかめサラダ ゆでたまご 果汁	とり肉・たまご わかめ・牛乳	人参・玉ねぎ・レタス・トマト・マッシュルーム 果汁・コーン・きゅうり・グリーンピース	ごはん じゃがいも・油	牛乳 おかし	
18	月	きつねうどん チーズ オレンジ	たまご・油揚げ・チーズ 板かま・牛乳	ほうれん草・わかめ 長ねぎ・オレンジ	うどん 砂糖	牛乳 おかし	
19	火	玉子焼き ビーフン炒め ほうれん草ピーナツ和え きのこの味噌汁 パナナ	豚肉・たまご 牛乳	玉ねぎ・人参・しいたけ・キャベツ ほうれん草・えのき・しめじ・パナナ	ごはん・ピーン・油 砂糖・ピーナツ粉	牛乳 おかし	
20	水	魚の香味焼き すき昆布煮 アスパラベーコン 白菜と油揚げの味噌汁 みかん缶	さば・ベーコン・大角天 油揚げ・牛乳	にんじん・すき昆布 アスパラ・白菜・みかん缶	ごはん・砂糖 糸こんに・油	牛乳 おかし	
21	木	<誕生日会>チャーハン 春巻き もやしサラダ わかめとねぎのスープ さくらんぼ ゼリー	焼き豚・卵・春巻・わかめ サラダファミリー・牛乳	ねぎ・きゅうり・もやし ワケギ・さくらんぼ・ゼリー	ごはん・油・ごま油 ごま・砂糖	ヤクルト ケーキ	
22	金	豚汁 スパサラダ 納豆 パナナ	豚肉・焼豆腐・ツナ 納豆・牛乳	キャベツ・玉ねぎ・白菜・人参・ごぼう・大根 長ねぎ・しめじ・きゅうり・レタス・パナナ	ごはん・スパゲティ・砂糖 マヨネーズ・糸こんに・じゃがいも	牛乳 おかし	
23	土	ビーフカレー 福神漬け サラダ 果汁	牛肉 たまご サラダファミリー・牛乳	人参 玉ねぎ レタス トマト 福神漬け きゅうり 果汁	ごはん じゃがいも・油	牛乳 おかし	
25	月	醤油ラーメン すいか	焼豚・たまご・わかめ なると・牛乳	メンマ・ほうれん草・ねぎ すいか	ラーメン 油	牛乳 おかし	
26	火	かに玉 中華春雨 プロッコリー しめじと油揚げ味噌汁 オレンジ	かに缶・たまご・ハム 油揚げ・牛乳	椎茸・グリーンピース・筍・きゅうり 玉ねぎ・人参・しめじ・オレンジ	ごはん・春雨 ごま油・砂糖	牛乳 おかし	
27	水	焼き魚 ウインナー 野菜のごま和え 枝豆 豆腐とえのきの味噌汁 パナナ	さけ・ウインナー 豆腐・牛乳	白菜・人参・アスパラ・枝豆 えのき・いちご	ごはん・砂糖 油	牛乳 おかし	
28	木	メンチカツ 千きやべつ スパ炒め 卵スープ パイン缶	メンチカツ 卵・牛乳	キャベツ・玉ねぎ わけぎ・パイン缶	ごはん・スパゲティ 油	ヨーグルト おかし	
29	金	しょうがみそおでん じゃがバター わかめときゅうりの酢の物 きのこの濃まし汁 オレンジ	ぼたんちくわ・大角天 うずらの卵・牛乳	大根・しょうが・きゅうり・わかめ しめじ・えのき・オレンジ	ごはん・じゃがいも 糸こんに・バター	牛乳 おかし	
30	土	ハヤシカレー 福神漬け ゆでたまご サラダ 果汁	豚肉・たまご サラダファミリー・牛乳	人参・玉ねぎ・レタス・トマト 福神漬け・きゅうり・果汁	ごはん 油	牛乳 おかし	


◎材料その他の都合により、変更になる場合もありますのでご了承ください。
◎18時以降の延長の際は、おにぎり又はパンと飲み物が出ます。



◎材料、その他の都合により、献立が変更になる場合もありますのでご了承ください。

★6月14日は、愛情弁当の日です。

★6月21日は、お誕生会なので以上児さんは、ご飯いりません。



伝統料理を知る・・・今月の給食には、青森県南部地方の『せんべい汁』、青森県青森市を中心にごまを使ったおでん料理の『しょうが味噌おでん』が出ます。
子ども達が食に関して興味を持てるように、食文化や自分たちの暮らす地域の郷土料理を身近に感じることができるよう給食でも食べやすいように工夫をしながら調理し提供していきたいと思っています。楽しみにしてくださいね。

