

# 6月献立表



献立	<b>6/3(月)</b> 麦ごはん・牛乳 ハヤシライス 海と畑のサラダ 味付け小魚	<b>6/4(火)</b> 園行事のため 給食の実施なし 	<b>6/5(水)</b> ごはん・のり佃煮・牛乳 じゃが芋のみそ汁 さばの塩焼き きゅうりとわかめの和え物	<b>6/6(木)</b> パン・牛乳 コーンスープ かみかみサラダ パインシロップ漬け	<b>6/7(金)</b> ごはん・牛乳 チンゲンサイのスープ きびなごのから揚げ 里芋の炒め煮
	米 米粒麦 牛乳 豚肉 たまねぎ にんじん トマト100%ジュース まぐろ油漬け 味付けひじき キャベツ とうもろこし 味付け小魚		米 のり佃煮 牛乳 じゃが芋 たまねぎ にんじん 豆腐 油揚げ 青ねぎ さば きゅうり わかめ	パン 牛乳 ベーコン たまねぎ にんじん パセリ とうもろこし(クリーム状) とうもろこし ささがきごぼう さきいか ノンエッグマヨネーズ パインアップルシロップ漬け	米 牛乳 チンゲンサイ 豚肉 にんじん 干しいたけ 春雨 しょうが きびなご 里芋 鶏ももむね肉 青ねぎ
おやつ	お菓子	お菓子	お菓子	お菓子	お菓子
献立	<b>6/10(月)</b> ごはん・牛乳 ミニぎょうざ入り中華スープ ホイコーロー風 ブロッコリーのサラダ	<b>6/11(火)</b> パン・牛乳 ポトフ ほたてのフライ 根菜ごまサラダ	<b>6/12(水)(★)</b> もち麦ごはん・牛乳 カレー肉じゃが 小松菜のおかか和え 味付けのり	<b>6/13(木)</b> パン・牛乳 ミートスパゲッティ おさかなのウインナー ポイルキャベツ	<b>6/14(金)</b> ごはん・牛乳 コンソメスープ 鶏肉のメキシカンソース きゅうりのナムル
	米 牛乳 豚肉 えのきたけ たまねぎ にんじん たら スープぎょうざ しょうが キャベツ ピーマン にんにく ブロッコリー ささみ	パン 牛乳 あらびきミニウインナー たまねぎ にんじん キャベツ パセリ ほたて れんこん 切り干し大根 むき枝豆 まぐろ油漬け	★米 ★もち麦 牛乳 豚肉 ★じゃが芋 たまねぎ にんじん むき枝豆 ★小松菜 糸かつお ★味付けのり	パン 牛乳 スパゲッティ 豚ひき肉 たまねぎ にんじん パセリ トマトピューレ 粉チーズ キャベツ おさかなウインナー	米 牛乳 焼き豚 えのきたけ とうもろこし キャベツ にんじん パセリ 鶏もも肉 米粉 たまねぎ ピーマン にんにく トマト(水煮) きゅうり
おやつ	お菓子	お菓子	お菓子	お菓子	お菓子
献立	<b>6/17(月)</b> 15日(土)の 代休 	<b>6/18(火)</b> ごはん・牛乳 豆腐のみそ汁 鶏肉の香味焼き 春雨と野菜の和え物	<b>6/19(水)</b> ごはん・牛乳 たまねぎとわかめのみそ汁 あじフライ キャベツの甘酢和え	<b>6/20(木)</b> パン・牛乳 焼きそば きゅうりとツナのサラダ レモンゼリー	<b>6/21(金)</b> ごはん・牛乳 みそワタンスープ 鮭のから揚げ えのきのおかか和え
		米 牛乳 たまねぎ にんじん 油揚げ 豆腐 蕨 青ねぎ 鶏もも肉 しょうが たら 春雨 キャベツ チキンハム とうもろこし 黒きくらげ	米 牛乳 たまねぎ 油揚げ にんじん わかめ 青ねぎ あじ キャベツ とうもろこし	パン 牛乳 中華めん 豚肉 焼きちくわ にんじん キャベツ たまねぎ ピーマン 青のり粉 きゅうり まぐろ油漬け レモンゼリー	米 牛乳 ワタンスープ たけのこ(水煮) たまねぎ にんじん たら にんにく 鮭 米粉 えのきたけ 糸かつお
おやつ	お菓子	お菓子	お菓子	お菓子	お菓子
献立	<b>6/24(月)</b> わかめごはん・牛乳 春雨スープ 豚肉とアスパラの炒め物 ヨーグルト	<b>6/25(火)</b> 園行事のため 給食の実施なし 	<b>6/26(水)</b> 麦ごはん・豚すき丼 牛乳 ほうれん草のおかか和え 蒸ししゅうまい	<b>6/27(木)</b> パン・牛乳 ラタトゥイユ ポテトとお米のささみカツ フレンチサラダ	<b>6/28(金)</b> ごはん・牛乳 豚汁 ひじきの五目煮 ブロッコリーのごま和え
	米 わかめ 牛乳 焼き豚 えのきたけ 春雨 とうもろこし 白ねぎ たら にんじん 豚肉 グリーンアスパラ しょうが ヨーグルト		米 米粒麦 牛乳 豚肉 たまねぎ 青ねぎ はくさい 蕨 ほうれん草 糸かつお しゅうまい	パン 牛乳 ズッキーニ パプリカ たまねぎ にんじん ベーコン ポークウインナー にんにく トマト(水煮) ささみカツ キャベツ 小松菜	米 牛乳 豚肉 大根 にんじん 豆腐 青ねぎ ひじき 鶏もも肉 油揚げ さつま揚げ ブロッコリー いりごま すりごま
おやつ	お菓子	お菓子	お菓子	お菓子	お菓子

◆ 6月は食育月間 ◆

今月の取り組み

\*歯と口の健康習慣

給食では、3日～7日にかむことを意識した献立を提供します。よくかんで食べることで、あごの筋肉などが発達し歯並びが悪くなるのを防いでくれます。また、だ液の分泌量が増え、虫歯の予防につながります。

お家でも歯と口の健康について考えてみましょう。

\*播磨の日(★)

12日「播磨の日」献立です。東播磨地区でとれる食材が給食に登場します。(★の食材)

6月の平均栄養価

エネルギー	454 kcal
たんぱく質	19.3 g
脂質	15.5 g
カルシウム	240 mg
鉄	2.1 mg
食塩相当量	1.7 g
食物繊維	3.2 g



※材料の都合で、献立を変更することがあります。