

6月分予定献立表

6月4日～10日は「歯と口の健康週間」です。

丈夫な歯やあごの発育のためには、よくかむことが大切です。
柔らかい物が好まれる現代ですが、かみこたえのある物を意識して食事に取り入れましょう。そして、食べた後はしっかり歯をみがき、虫歯を予防しましょう。



水	木	金
1 牛乳	2 牛乳	3 牛乳
※さけわかめごはん	○げんりょうパン ※マーシャルピンス	○ごはん
こまつなのみそしる ○あぶらあげ ○とうふ ※こまつな ※キャベツ ※にんじん	こぼろスバゲッティ ○スバゲッティ ○ぶたにく ○ベーコン ※こぼろ ※にんじん ※キャベツ	こうやどうふのふくめに ○とりにく ○こうやどうふ ○ひらてん ※だいにん ※にんじん ※いんげん
※きゅうそぼろコロッケ	かみかみサラダ ○いか ○かんでん ○ツナ ※きりほしだいにん ※きゅうり ※キャベツ	○ちくわのいそべあげ ○ちくわ ○あおりのこむぎこ
671kcal	667kcal	695kcal

月	火	水	木	金
6	7 牛乳	8 牛乳	9 ※ジョア	10 牛乳

きゅうしょくは、ありません



わふうドライカレー ○ごはん ○ぶたにく ○とりにく ※たまねぎ ※にんじん ※こぼろ ※こんにゃく ※しょうが ※にんにく	○みそ さけ カレーこ ケチャップ ウスターソース しお こしょう しょうゆ さとう
マカロニサラダ ○マカロニ ※キャベツ ※きゅうり	※コーン ※にんじん しお
マヨネーズクラス1ぼん	
721kcal	

○ごはん	ひじきのごもくに ○ひじき ○あぶらあげ ○だいず ○ほねく ○だいにん ※にんじん
※ぶたのてんぷら ○※ぶたにく こむぎこ	さけ しお
662kcal	

○パン	タイビーエン ○ぶたにく ○いか ○うすらたまご ※しょうが ※はくさい ※たまねぎ ※チンゲンサイ
※しろみざかなフライ	
※タルタルソース(こぶくろ)	
747kcal	

ぶたどん ○ごはん ○ぶたにく ※しょうが ※たまねぎ ※こんにゃく ※ねぎ	※えのきたけ ※い さとう しょうゆ みりん さけ
かふうすのもの ○はるさめ ○ハム ○たまご ※きゅうり ※にんじん	す さとう しょうゆ しお こまあぶら
690kcal	

13 牛乳	14 牛乳	15 牛乳	16 牛乳	17 牛乳
----------	----------	----------	----------	----------

○パン	おおもぎとやさいのスープ ○とりにく ○おおもぎ ○じゃがいも ※こまつな ※しめじ
※チーズハムカツ	
726kcal	

なすいりこうやでたんたんどん ○ごはん ○ぶたにく ○こうやどうふ ※なす ※たまねぎ ※にんじん ※チンゲンサイ ※しょうが ○みそ	○こま ○こまあぶら しょうゆ オイスターソース トウバンジャン ちゅうかだし さけ かたくりこ さとう
こまつなのおかかえ ※こまつな ※キャベツ ※にんじん	○かつおぶし さとう しょうゆ
649kcal	

※わかめごはん	きしゅうじる ○とうふ ※だいにん ※にんじん ※たまねぎ ※こぼろ ※えのきたけ
さばのみそだれかけ ○さば ○みそ さとう	みりん さけ かたくりこ
650kcal	

○パン	チリコンカン ○とりにく ○ぶたにく ○ミックスピーズ ※たまねぎ ※にんじん ※しめじ ※トマト ケチャップ トマトピューレ
さきみときゅうりのサラダ ○とりにく ※きゅうり ※キャベツ ※コーン ○こま ※あおうめゼリー	ウスターソース チリパウダー カレーこ あかワイン しお こしょう コンソメ ハヤシルウ
706kcal	

○ごはん	ようふうにくじゃが ○ぶたにく ○ベーコン ○じゃがいも ※たまねぎ ※にんじん ※はくさい
チキンなんぼん(2こ) ○とりにく ※ねごろおおう す ※にんじん ※しょうが しお かたくりこ	こしょう さけ す しょうゆ しょうゆ さとう みりん こしょう
759kcal	

20 牛乳	21 牛乳	22 牛乳	23 牛乳	24 牛乳
----------	----------	----------	----------	----------

○パン	※りんごジャム
キャベツとベーコンのスープ ○ベーコン ※キャベツ ※こまつな ※たまねぎ ※にんじん	※もやし ※えのきたけ □じゃがいも コンソメ こしょう
※てりやきハンバーグ ○※ハンバーグ しょうゆ みりん	さとう す かたくりこ
678kcal	

○ごはん	※のりのつくだに とうふのすましじる ○とうふ ※みずな ※たまねぎ ※にんじん ※だいにん
かつおのごまみそだれかけ ○かつお ※しょうが ○こま ○みそ さけ	かたくりこ さとう みりん しょうゆ
603kcal	

○ごはん	キャベツとあつあげのいために ○ぶたにく ○あつあげ ※キャベツ ※たまねぎ ※にんじん ※ピーマン ※しょうが
こんにゃくとかいそうのサラダ ○さば ○みそ さとう	みりん さけ かたくりこ
610kcal	

○こくとうパン	ミネストローネ ○ぶたにく ○だいず ○マカロニ ※にんじん ※たまねぎ ※キャベツ
※とんかつソースクラス1本	
※さきみカツ	
708kcal	

○ごはん	じゃがぶたキムチ ○ぶたにく ○じゃがいも ※はくさいキムチ ※たまねぎ ※にんじん ※にら ※こんにゃく
きりほしだいにんのちゅうかあえ ○ツナ ※きりほしだいにん ※きゅうり ○こま ○こまあぶら	しょうが さけ す さとう さけ みりん
681kcal	

27 牛乳	28 牛乳	29 牛乳	30 牛乳
----------	----------	----------	----------

○パン	カレースパじる ○ぶたにく ○スバゲッティ ○じゃがいも ※たまねぎ ※にんじん
※バーグピカタ	
697kcal	

○ごはん	※ミルメークココア マーボーどうふ ○ぶたにく ○とりにく ○とうふ ※たまねぎ ※ねぎ ※にんじん ※しょうが
※とりにくとえだまめのキャベツあげ	
774kcal	

○ごはん	ハヤシルライス ○ごはん ○ぶたにく ※たまねぎ ※にんじん ※しめじ
フルーツポンチ ○ゼリー ○かんでん ※パイ	みかん もも
698kcal	

○パン	じゃがもちのスープ ○ベーコン ○じゃがもち ※コーン ※キャベツ ※もやし
※やきウインナー(やさいソース) ○※ウインナー ※ねごろおおう ※たまねぎ ※にんじん ※しめじ	※トマト ※コーン ケチャップ コンソメ こしょう
655kcal	

6月使用予定の
市内産・県内産野菜

じゃがいも、たまご、にんじん、小松菜、キャベツ、きゅうり、だいこん、大根、ねぎ、しょうが、なす

お料理
チンゲンサイ、ねごろ大唐、クレソン

□・・・き (ねつやちからのもになる) ○・・・あか (ち、にく、ほねをつくる) ☆・・・みどり (からだのちょうしをととのえる)

* 材料の都合により、献立を変更する場合があります。
* 6月分の給食費引き落としは、7月11日(月)になりますので、よろしくお願ひします。
* 未納の方については、和歌山簡易裁判所に支払督促申立を行いますので、ご注意ください。