



# 6月献立表



新発田市立天王小学校  
平成29年6月

	月	火	水	木	金
献立	<b>6月はかみかみ月間です!</b> <p>6月4日～10日は「歯と口の健康週間」です。今月の給食は、かみこたえのある食材や、調理方法を工夫したメニューを出します。かむことは脳の働きや全身のバランスを良くしたり、肥満を防ぐなど、良いことがたくさんあります。二重線で書かれたメニューが「かみかみメニュー」です。一口30回を目安に、よくかんでいただきますようお願いいたします。</p>			<b>1日</b> 601 kcal バーガーパン てりやきハンバーグ アスパラとコーンのサラダ トマトとたまごのスープ ぎゅうにゅう	<b>2日</b> 609 kcal ごはん ★ <u>とりのからあげ</u> ★ <u>わかめサラダ</u> ワンタンスープ ぎゅうにゅう
	<b>黄</b> ねつ ちから <b>熱や力になる食品</b>	パン 三温糖 片栗粉 米ぬか油 ジャガイモ		米 片栗粉 米ぬか油 三温糖 オリーブ油 ワンタン皮	
	<b>あか</b> <b>6年生リクエスト献立</b> 今月から、各学年ごとのリクエスト献立が給食で登場します。今月は6年生です。気温や予算等も考慮しました。★印がリクエストの多かったメニューです。どうぞ、お楽しみに！	からだ つく <b>体を作る食品</b>		鶏肉 豚肉 ベーコン たまご 牛乳	わかめ 豚肉 牛乳
<b>みどり</b> <b>体の調子を整える食品</b>	からだ ちょうし <b>体の調子を整える食品</b>	コーン アスパラガス キャベツ きゅうり 玉ねぎ トマト 小松菜	キャベツ にんじん もやし メンマ たらねぎ しいたけ		
献立	<b>5日</b> 634 kcal ごはん <u>とりのてりやき</u> しらすのつるつるいため あさりのみそしる ヨーグルト ぎゅうにゅう	<b>6日</b> 569 kcal うめごはん <u>いかのたつたあげ</u> ごまびたし しんたまねぎのみそしる ぎゅうにゅう	<b>7日</b> 594 kcal ごはん ミートボール(2こ) <u>きりぼしだいこんの</u> <u>ソースいため</u> あおなのみそしる ぎゅうにゅう	<b>8日</b> 650 kcal マーボーめん コーンしゅうまい <u>こんにゃくサラダ</u> ぎゅうにゅう	<b>9日</b> 605 kcal ツナピラフ オムレットマトソースがけ <u>かいそうサラダ</u> マカロニスープ ぎゅうにゅう
	<b>黄</b> 米 ごま油 三温糖	<b>米</b> 米ぬか油 三温糖 ごま ジャガイモ	<b>米</b> 米ぬか油 ジャガイモ	中華めん ごま油 三温糖 片栗粉 米ぬか油	<b>米</b> 三温糖 ごま油 ごま ジャガイモ マカロニ
	<b>赤</b> 鶏肉 豚肉 あさり 豆腐 みそ 牛乳	いか 油揚げ 豆腐 みそ 牛乳	豚肉 青のり 豆腐 みそ 牛乳	豚肉 豆腐 みそ 牛乳	卵 海藻ミックス 鶏肉 牛乳
<b>緑</b> にんじん 玉ねぎ ピーマン 大根 えのきたけ ねぎ 小松菜	梅 もやし 小松菜 にんじん 玉ねぎ ぶなしめじ	切干大根 キャベツ もやし にんじん ピーマン 小松菜 えのきたけ ねぎ	にんにく しょうが にんじん メンマ 椎茸 たらねぎ きゅうり キャベツ こんにゃく	マッシュルーム 玉ねぎ キャベツ きゅうり コーン にんじん パセリ	
献立	<b>12日</b> 600 kcal ごはん ぶたにくのしょうがいため <u>ひじきサラダ</u> わらびのみそしる ぎゅうにゅう	<b>13日</b> 707 kcal <u>アスパラみどりカレー</u> (むぎごはん) だいずとアーモンドのサラダ さくらんぼゼリー ぎゅうにゅう	<b>14日</b> 573 kcal ごはん ホキのレモンソースがけ <u>きりぼしだいこんの</u> <u>ちゅうかあえ</u> もずくスープ/ぎゅうにゅう	<b>15日</b> 762 kcal パインチップパン とりにくとじゃがいもの あかワインに <u>コーンサラダ</u> ミネストローネ/ぎゅうにゅう	<b>16日</b> 637 kcal ごはん/のりのつくだに <u>ししゃものいそべフライ</u> <u>からしあえ</u> ★ <u>にくじゃが</u> ぎゅうにゅう
	<b>黄</b> 米 米ぬか油 三温糖 片栗粉 アーモンド ジャガイモ	<b>米</b> 麦 バター 三温糖 米ぬか油 アーモンド	<b>米</b> 米ぬか油 三温糖 ごま油 ごま ジャガイモ 片栗粉	パインチップパン 米ぬか油 三温糖 片栗粉 ジャガイモ オリーブ油 マカロニ	<b>米</b> 米ぬか油 三温糖 ジャガイモ
	<b>赤</b> 豚肉 ひじき 生揚げ みそ 牛乳	鶏肉 生クリーム 牛乳 大豆	ホキ もずく かまぼこ 牛乳	牛乳 鶏肉 ウィナー 大豆 粉チーズ	のり 牛乳 ししゃも 豚肉
<b>緑</b> しょうが 玉ねぎ にんじん キャベツ わらび えのきたけ	にんにく 玉ねぎ にんじん アスパラガス ほうれん草 コーン	レモン 切干大根 きゅうり にんじん えのきたけ ねぎ	にんにく キャベツ きゅうり コーン にんじん 玉ねぎ セロリー トマト パセリ	小松菜 もやし にんじん しょうが 玉ねぎ	
献立	<b>19日</b> 609 kcal ごはん いわしのうめに <u>アスパラのごまあえ</u> ★ <u>こにもの</u> ぎゅうにゅう	<b>20日</b> 621 kcal ごはん とりにくのくろずいため <u>たくあんあえ</u> はるさめスープ ぎゅうにゅう	<b>21日</b> 641 kcal ツナそぼろどん (むぎごはん) <u>ゆかりあえ</u> みそかきたまじる ぎゅうにゅう	<b>22日</b> 760 kcal こめこめん アスパラトマトソース あおのりポテト <u>グリーンサラダ</u> ぎゅうにゅう	<b>23日</b> 647 kcal ごはん ますのさいきょうやき <u>きりこんぶに</u> さわにわん ぎゅうにゅう
	<b>黄</b> 米 ごま 三温糖 ジャガイモ	<b>米</b> 米ぬか油 ごま油 ごま 三温糖 はるさめ	<b>米</b> 麦 米ぬか油 三温糖 ジャガイモ 片栗粉	米粉めん オリーブ油 三温糖 ジャガイモ 米ぬか油	<b>米</b> 米ぬか油 三温糖 春雨
	<b>赤</b> いわし 鶏肉 かまぼこ ほたて 牛乳	鶏肉 えび 牛乳	鶏肉 ツナ 豆腐 みそ 卵 牛乳	ツナ あさり 青のり 牛乳	ます さつま揚げ 昆布 大豆 豚肉 かまぼこ 牛乳
<b>緑</b> アスパラガス キャベツ にんじん ごぼう 椎茸 たけのこ 絹さや	にんじん 玉ねぎ たけのこ ピーマン たくあん きゅうり キャベツ メンマ 椎茸 ねぎ	しょうが にんじん キャベツ きゅうり かぶ しそ えのきたけ 小松菜 ねぎ	にんにく きゅうり にんじん セロリー アスパラガス 玉ねぎ トマト ブロッコリー キャベツ	にんじん たけのこ 椎茸 えのきたけ ごぼう 絹さや	
献立	<b>26日</b> 626 kcal チャーハン <u>アーモンドおひたし</u> ちゅうかスープ ももゼリー ぎゅうにゅう	<b>27日</b> 688 kcal ごはん <u>みそだれチキンカツ</u> <u>いそかあえ</u> けんちんじる ぎゅうにゅう	<b>28日</b> 647 kcal ポークカレー (むぎごはん) <u>ふくじんあえ</u> アップルシャーベット ぎゅうにゅう	<b>29日</b> 651 kcal ごはん さばのみそに <u>こまつなごまあえ</u> ジャガイモのみそしる ぎゅうにゅう	<b>30日</b> 562 kcal ビビンバ (むぎごはん、にくいため ナムル) たまごスープ ぎゅうにゅう
	<b>黄</b> 米 ごま油 三温糖 アーモンド 片栗粉	<b>米</b> 米ぬか油 ごま 三温糖 ごま油 ジャガイモ	<b>米</b> 麦 バター ジャガイモ	<b>米</b> ごま 三温糖 ジャガイモ	<b>米</b> 麦 米ぬか油 三温糖 ごま ごま油 片栗粉
	<b>赤</b> 豚肉 牛乳 豆腐 うすら卵	鶏肉 みそ のり 豆腐 牛乳	豚肉 大豆 牛乳	牛乳 さば 豆腐 みそ 大豆	豚肉 わかめ 豆腐 かまぼこ 卵 牛乳
<b>緑</b> にんにく ねぎ にんじん ほうれん草 キャベツ しょうが 玉ねぎ 椎茸 さくらげ ちんげん菜	にんにく にんじん 小松菜 もやし 大根 ねぎ	にんにく しょうが 玉ねぎ にんじん キャベツ 福神漬け りんご	小松菜 キャベツ コーン 大根 えのきたけ ねぎ	にんにく しょうが ぜんまい たけのこ 大豆もやし 小松菜 にんじん ねぎ	

※郷土料理・地場産物は太字になっています。  
 ※都合により、献立を変更する場合がありますので、ご了承ください。