

日	曜日	献立名	あか	みどり	きいろ	エネルギー	たんぱく質
			おもに血や肉になるもの	おもに体の調子を整えるもの	おもに熱や力のもとになるもの	kcal	g
2	月	親子丼 牛乳 ひじきサラダ 河内晩柑	鶏肉 かまぼこ 卵 牛乳 ひじき	にんじん ねぎ 玉ねぎ えのき しいたけ 小松菜 きゅうり キャベツ 枝豆 河内晩柑	米 砂糖 片栗粉 砂糖 油 ごま油	639	27.3
3	火	ごはん 牛乳 鶏のから揚げ キャベツとツナのサラダ 春雨スープ	牛乳 鶏肉 ツナ ロースハム	しょうが にんにく にんじん キャベツ きゅうり コーン 枝豆 レモン にんじん もやし しいたけ 長ねぎ にんにく しょうが	米 小麦粉 片栗粉 油 砂糖 油 春雨 油	666	25.4
4	水	ごはん 牛乳 イタリアンオムレツ ごぼうサラダ ほうれん草とベーコンのスープ	牛乳 卵 牛肉 牛乳 チーズ 鶏肉 ベーコン	トマト ピーマン 玉ねぎ さやいんげん にんじん ごぼう ほうれんそう にんじん 玉ねぎ	米 じゃがいも 油 砂糖 ごま マヨネーズ	641	25.3
5	木	ビーンズドライカレーライス 牛乳 かみかみサラダ 8020ヨーグルト	牛肉 豚肉 レバー 大豆 脱脂粉乳 牛乳 ヨーグルト	にんじん 玉ねぎ にんにく グリンピース 小松菜 にんじん キャベツ ごぼう 切干大根	米 レンズ豆 砂糖 カレールウ 油 砂糖 油 ごま油	675	26.2
6	金	ごはん 牛乳 ひじき入り卵焼き 五目きんぴら キャベツのみそ汁	牛乳 卵 鶏肉 ひじき 豚肉 厚揚げ みそ	にんじん 玉ねぎ ピーマン にんじん ごぼう れんこん こんにゃく ねぎ キャベツ えのき	米 砂糖 油 砂糖 油	644	26.4
9	月	ごはん 牛乳 鶏肉の梅マヨ焼き こんにゃくソテー 玉ねぎのみそ汁	牛乳 鶏肉 豚肉 厚揚げ みそ わかめ	しそ 梅 小松菜 にんじん こんにゃく しょうが ねぎ にんじん 玉ねぎ	米 マヨネーズ 砂糖 油 ごま油	674	29.0
10	火	コッペパン 牛乳 ポークビーンズ キャベツのごまドレッシングあえ ブルーベリーゼリー	卵 生クリーム 牛乳 大豆 豚肉 かまぼこ 寒天	にんじん トマト パセリ 玉ねぎ キャベツ きゅうり コーン ブルーベリー	小麦粉 砂糖 マーガリン じゃがいも 小麦粉 油 バター 砂糖 ごま 油 ごま油 砂糖	629	27.0
11	水	ごはん 牛乳 鯛のレモン煮 小松菜のじゃこ炒め けんちん汁	牛乳 たい ちりめん 鶏肉 豆腐	レモン 小松菜 にんじん キャベツ にんじん ねぎ ごぼう こんにゃく	米 小麦粉 砂糖 油 ごま油 里芋	631	27.0
12	木	ごはん 牛乳 大豆といりこの揚げ煮 もやしの甘酢あえ 肉じゃが	牛乳 大豆 いりこ 牛肉	 にんじん もやし きゅうり にんじん 玉ねぎ こんにゃく グリンピース	米 片栗粉 砂糖 ごま 油 砂糖 じゃがいも 砂糖 油	649	24.6
13	金	ごはん 牛乳 さばの揚げ煮 切干大根の煮物 えのきのみそ汁	牛乳 さば じゃこ天 油揚げ 豆腐 みそ	 切干大根 にんじん ねぎ えのき キャベツ	米 小麦粉 砂糖 油 砂糖 油	678	26.1
16	月	ごはん 牛乳 鶏肉の黒みつ煮 きゅうりのごまずあえ 豚汁	牛乳 鶏肉 みそ ちくわ 豚肉 豆腐 油揚げ みそ	しょうが にんじん きゅうり キャベツ にんじん ねぎ 大根 ごぼう しいたけ こんにゃく	米 黒砂糖 砂糖 ごま ごま油 里芋	682	29.6
17	火	ごはん 牛乳 厚揚げのカレーそぼろ煮 小松菜サラダ 卵スープ	牛乳 厚揚げ 鶏肉 大豆 かまぼこ 卵 きくらげ	ピーマン にんじん 玉ねぎ しょうが にんにく 小松菜 きゅうり キャベツ レモン にんじん 玉ねぎ	米 カレールウ 油 砂糖 油 片栗粉	629	24.9
18	水	ごはん 牛乳 和風ハンバーグ ごまネーズソテー わかめ汁	牛乳 牛肉 豚肉 卵 牛乳 ちくわ わかめ かまぼこ	玉ねぎ 大根 小松菜 にんじん キャベツ ねぎ もやし しめじ	米 パン粉 砂糖 油 ごま マヨネーズ	643	25.8
19	木	カレーうどん 牛乳 ビーンズサラダ さつまいも蒸しパン	豚肉 かまぼこ 牛乳 大豆 牛乳 脱脂粉乳	ねぎ にんじん 玉ねぎ さやいんげん にんじん きゅうり	うどん 砂糖 片栗粉 油 ごま マヨネーズ 蒸しパンミックス さつまいも	666	28.1
20	金	ごはん 牛乳 かつおのケチャップ煮 さやいんげんのかつおあえ じゃがいものみそ汁	牛乳 かつお かつお節 豆腐 みそ わかめ	しょうが さやいんげん にんじん キャベツ ねぎ えのき	米 片栗粉 砂糖 油 じゃがいも	633	30.5
23	月	キムチチャーハン 牛乳 蒸しシューマイ パンパンジー 卵スープ	豚肉 牛乳 鶏肉 豚肉 みそ 鶏肉 卵	にんじん 白菜 しょうが 玉ねぎ しょうが きゅうり キャベツ にんじん もやし えのき たけのこ	米 砂糖 ごま ごま油 小麦粉 パン粉 片栗粉 ラード 砂糖 ごま ごま油 片栗粉	628	28.4
24	火	バターパン 牛乳 鶏肉のチーズ焼き 小松菜とえのきのサラダ ミネストローネ	卵 生クリーム 牛乳 鶏肉 チーズ 大豆	 小松菜 にんじん キャベツ えのき トマト パセリ 玉ねぎ キャベツ	小麦粉 砂糖 バター マーガリン 砂糖 油 じゃがいも	620	32.0
25	水	ごはん 牛乳 豚肉のレインボー炒め 豆腐とわかめのスープ りんご	牛乳 豚肉 大豆 豆腐 わかめ	にんじん ピーマン 玉ねぎ コーン しょうが にんにく もやし えのき りんご	米 片栗粉 油 ごま	636	27.4
26	木	ごはん 牛乳 あじの南部焼き ひじきと大豆の煮物 大根のみそ汁	牛乳 あじ 大豆 油揚げ ひじき 鶏肉 豆腐 みそ わかめ	しょうが にんじん こんにゃく ねぎ 大根 えのき キャベツ	米 砂糖 ごま 砂糖 油	602	30.5
27	金	ごはん 牛乳 鯛のさらさ揚げ 小松菜とじゃこのかつおあえ 沢煮椀	牛乳 たい かつお節 ちりめん 油揚げ 豚肉	しょうが 小松菜 にんじん キャベツ にんじん ねぎ もやし たけのこ	米 砂糖 片栗粉 油	634	27.7
30	月	ハヤシライス 牛乳 いんげん豆のサラダ 冷凍パイ	牛肉 牛乳 脱脂粉乳 牛乳	にんじん トマト 玉ねぎ マッシュルーム にんにく 小松菜 キャベツ きゅうり パインアップル	米 じゃがいも 砂糖 油 ルウ いんげん豆 砂糖 油 ごま油	664	23.5

＜今月の給食＞

- ☆ 4日(水)～10日(火) 歯と口の健康週間
小魚や乳製品、かみかみメニューを取り入れています。
- ☆ 9日(月) 入梅給食 梅を使った献立です。
- ☆ 11日(水) 水産の日給食 宇和島産の養殖真鯛を使います。
- ☆ 20日(金) 旬の食材給食 かつお、さやいんげん、じゃがいもを使います。
- ☆ 27日(金) 地産地消の日給食 宇和島産の養殖真鯛など地元の食材を使います。

※材料の都合により献立を変更することがあります。

6月は食育月間です！

毎年6月は「食育月間」です。食べることは生きる上で欠かせないことであり、健康な生活を送るための基本となるものです。特に子どもたちにとっては、心や体の成長に大きな影響を与えます。この機会に、日頃の食生活について見直してみしましょう。

