# 令和5年 6月献立表

下松市立中学校給食センター

★6月の給食目標･･･歯と骨をじょうぶにする食事をしよう

体と食を考える日

| 日曜 | ひとくちメモ | 番号 | 献立 | おもに体の組織をつくる（赤） | | おもに体の調子を整える（緑） | | おもにエネルギーになる（黄） | | 調味料 | 牛乳 | エネルギー kcal 給食中止 |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | | | | 1群【たんぱく質】 | 2群【無機質】 | 3群【カロテン】 | 4群【ビタミンC・その他】 | 5群【炭水化物】 | 6群【脂質】 | | | |
| 1 (木) | 6月は「食育月間」です。食べることに関心をもち、自分の食生活を見直してみましょう。<br>**体と食を考える日**<br>**<カルシウムをしっかりとろう>** | | 麦ごはん | | | | | 米、麦 | | | | |
| | | 1 | いわしのみぞれ煮 | いわし | | | だいこん | 砂糖、でん粉 | | しょうゆ、みりん、塩 | | ① 833 |
| | | 2 | いわしのしょうが煮 | いわし | | | しょうが | 砂糖、でん粉 | | 塩、しょうゆ、みりん | | ② 798 |
| | | | ひじきのマヨごま炒め | まぐろ水煮、だいず | ひじき | にんじん | とうもろこし | 砂糖 | マヨネーズ(卵なし)<br>ごま | しょうゆ | | |
| | | | けんちんみそ汁 | 豆腐、油揚げ、みそ | | にんじん、ねぎ | だいこん、干ししいたけ | こんにゃく | | 削り節（さば・わし） | | **下松中 3年なし** |
| | | | 豆乳パンナコッタ | | 豆乳クリーム | | いちご | 砂糖、水あめ、でん粉 | 油 | 塩 | | |
| 2 (金) | 卵アレルギーのある人は、セレクト1を選びましょう。<br>かぼちゃは、免疫力を高めるカロテンやビタミンを多く含んでいます。<br>**卵アレルギー** | | パン | | 脱脂粉乳 | | | 小麦粉、米粉 | | | | |
| | | 1 | 豆腐ハンバーグのデミグラスソースかけ | 豆腐、鶏肉、おから | | にんじん | たまねぎ、にんにく、しょうが | 砂糖、でんぷん | 油 | 塩、しょうゆ、香辛料 | | ① 850 |
| | | | （デミグラスソース） | | | | | 砂糖 | | デミグラスソース<br>（小麦・牛肉・大豆・鶏肉<br>豚肉・ゼラチン）<br>ワイン、ケチャップ、ウスターソース | | |
| | | 2 | オムレツのデミグラスソースかけ | 卵 | | | | 砂糖、でんぷん | 油 | 塩、しょうゆ<br>貝カルシウム(ホタテ)<br>だし汁(煮干し・かつお) | | |
| | | | （デミグラスソース） | | | | | 砂糖 | | デミグラスソース<br>（小麦・牛肉・大豆・鶏肉<br>豚肉・ゼラチン）<br>ワイン、ケチャップ、ウスターソース | | ② 881 |
| | | | アスパラガスのソテー | | | アスパラガス | キャベツ、とうもろこし | | 油 | 塩、こしょう、コンソメ | | |
| | | | かぼちゃのクリームスープ | ベーコン、いんげんまめ | 牛乳 | かぼちゃ、にんじん<br>パセリ | たまねぎ | | | チキンスープ、こしょう、コンソメ<br>ホワイトソース（小麦・大豆） | | **下松中 3年なし** |
| | | | マーマレードジャム | | | | みかん、いよかん、なつみかん | 水あめ、砂糖 | | | | |
| 5 (月) | **歯と口の健康週間**<br>「歯と口の健康週間」には、噛むことを意識できる食べ物や、カルシウムが多い食べ物がたくさんです。 | | 麦ごはん | | | | | 米、麦 | | | | |
| | | | れんこんのはさみ揚げ | 鶏肉 | | | れんこん、たまねぎ、しいたけ | パン粉、でん粉、小麦粉 | 油 | しょうゆ、塩 | | |
| | | | 昆布と大豆の炒め物 | ベーコン、だいず | 昆布 | にんじん | たけのこ | こんにゃく、砂糖 | ごま油 | 和風だし、しょうゆ | | |
| | | | おじゃがもち汁 | 油揚げ、生揚げ | わかめ | にんじん、ねぎ | たまねぎ、えのきたけ | おじゃがもち | | しょうゆ、だし昆布<br>削り節（さば・いわし） | | |
| | | | （おじゃがもち） | | | | | じゃがいも、でん粉 | | 塩 | | |
| | | 1 | りんご | | | | りんご | | | | | ① 759 |
| | | 2 | 甘夏みかん | | | | 甘夏みかん | | | | | ② 758 |
| 6 (火) | セレクト1のカミカミ昆布は、棒状の形をしており、噛むほどにうま味があふれる昆布です。 | | きんぴら丼（麦ごはん） | | | | | 米、麦 | | | | |
| | | | （きんぴら丼の具） | 豚肉、さつま揚げ | | にんじん | ごぼう、干ししいたけ、根深ねぎ | こんにゃく | 油 | しょうゆ、みりん<br>酒、トウバンジャン | | |
| | | | のり塩ポテト | | あおさ | | | じゃがいも | | 塩、こしょう | | |
| | | | 呉汁 | だいず、豆腐、みそ | | にんじん、ねぎ | たまねぎ、えのきたけ | | | だしいりこ | | |
| | | 1 | カミカミ昆布 | | 昆布 | | | 砂糖 | | | | ① 766 |
| | | 2 | さつまいもスティック | | | | | さつまいも、砂糖 | 油 | | | ② 773 |
| 7 (水) | **5日～9日**<br>根菜カレーには、ごぼう、れんこんなどの噛み応えのある食べ物が入っています。よく噛んで食べましょう。<br>**卵アレルギー** | | 根菜カレー（麦ごはん） | | | | | 米、麦 | | | | |
| | | | （根菜カレーの具） | 鶏肉、豚肉、だいず<br>鶏レバー、ひよこまめ<br>いんげんまめ | | にんじん | ごぼう、たまねぎ<br>れんこん、にんにく | じゃがいも | 油 | 塩、こしょう、ワイン<br>チキンスープ<br>カレールウ（大豆・小麦）<br>ウスターソース、ケチャップ | | |
| | | 1 | コーングラタン | 豆乳、おから | | | たまねぎ、とうもろこし | じゃがいも、米粉<br>水あめ、でん粉、砂糖 | ショートニング | 塩 | | ① 858 |
| | | 2 | ハムチーズピカタ | 卵、ポークハム | チーズ | | | 砂糖、でん粉 | 油 | 塩 | | ② 846 |
| | | | カリフラワーとコーンの塩ゆで | | | | カリフラワー、とうもろこし | | | 塩 | | |
| | | | 小魚 | | かたくちいわし | | | 砂糖 | | 塩 | | |
| 8 (木) | **体と食を考える日**<br>**<カルシウムをしっかりとろう>**<br>しっかり噛むと食べ物が細かくなり、唾液とよく混ざり合って消化がよくなります。また、脳への血液の流れがよくなり、脳の働きを活発にしてくれます。<br>**魚介アレルギー** | | ごはん | | | | | 米 | | | | |
| | | 1 | ぶりの照り焼き | ぶり | | | | 砂糖、でん粉 | | しょうゆ、みりん<br>昆布だし、酒 | | ① 828 |
| | | 2 | さばのゆずみそ煮 | さば、みそ | | | ゆず、しょうが、にんにく | 砂糖、水あめ | | しょうゆ | | ② 868 |
| | | | 切干しだいこんとしらたきの炒め物 | ベーコン | | | 切干しだいこん、えだまめ | こんにゃく、砂糖 | 油、ごま油 | トウバンジャン、しょうゆ | | |
| | | | 高野豆腐の含め煮 | 鶏肉、高野豆腐 | | にんじん、さやいんげん | ごぼう、干ししいたけ | こんにゃく<br>じゃがいも、砂糖 | 油 | しょうゆ、酒、みりん<br>削り節（さば・いわし） | | |
| | | | お魚ふりかけ | 削り節<br>(さば・いわし・かつお) | のり | かぼちゃ | | 水あめ、でん粉<br>じゃがいも、砂糖 | ごま | しょうゆ、みりん<br>昆布エキス、塩 | | |
| 9 (金) | あじのアングレーズとは、揚げたあじにソースを絡め、炒ったパン粉をまぶした料理です。 | | パン | | 脱脂粉乳 | | | 小麦、米粉 | | | | |
| | | | あじのアングレーズ | あじ | | | | でん粉、パン粉、砂糖 | 油 | ウスターソース | | |
| | | | ごぼうのマヨごまソテー | | | にんじん | ごぼう、たまねぎ、とうもろこし | 砂糖 | ごま、油<br>マヨネーズ（卵なし） | コンソメ、こしょう | | |
| | | | 切干しだいこんのスープ | ベーコン、豆腐 | | にんじん、パセリ | 切干しだいこん、たまねぎ、えのきたけ | | オリーブ油 | チキンスープ、しょうゆ<br>中華だし、こしょう | | |
| | | 1 | りんごジャム | | | | りんご | 水あめ、砂糖 | | | | ① 841 |
| | | 2 | ソフトチーズ | | チーズ | | | ショートニング | | | | ② 857 |
| 12 (月) | 食事マナーとは、みんなが気持ちよく、楽しく食べるための約束のことです。<br>食器やはしを正しく持って、よい姿勢で食べましょう。<br>**食事マナーの日** | | ごはん | | | | | 米 | | | | |
| | | | コーンしゅうまい | 豚肉、鶏肉 | | | とうもろこし、たまねぎ | でん粉、小麦粉、砂糖 | | 塩、しょうゆ、こしょう | | |
| | | | 春雨の炒め物 | 豚肉 | | チンゲンサイ、にんじん | しょうが、たけのこ、きくらげ | はるさめ、砂糖 | 油 | 酒、しょうゆ、塩、こしょう | | |
| | | | 豆腐のくず煮 | 豚肉、豆腐 | | にんじん、ねぎ | キャベツ、たまねぎ<br>干ししいたけ、しょうが | 砂糖、でん粉 | 油 | チキンスープ、しょうゆ、酒<br>ウスターソース、中華だし、みりん | | |
| | | 1 | りんご | | | | りんご | | | | | ① 789 |
| | | 2 | 甘夏みかん | | | | 甘夏みかん | | | | | ② 766 |
| 13 (火) | 入梅にちなんだ献立です。入梅とは、「梅の実が熟する頃に雨季に入る」ということで、梅雨(つゆ)に入る目安の頃をいうそうです。<br>**入梅(にゅうばい)にちなんだ献立** | | ひじきごはん | 油揚げ | ひじき | にんじん | ごぼう | 米 | | 塩、しょうゆ、酒、和風だし | | |
| | | 1 | カレーポテトコロッケ | 豚肉 | | にんじん | たまねぎ、とうもろこし、キャベツ | じゃがいも、砂糖<br>パン粉、でん粉 | 油、大豆油 | カレー粉、塩、こしょう | | ① 702 |
| | | 2 | 大豆とごぼうのメンチカツ | 鶏肉、だいず、豚肉 | | | たまねぎ、ごぼう | パン粉、でん粉、砂糖 | 油、大豆油 | しょうゆ、塩、香辛料 | | ② 717 |
| | | | ブロッコリーのおかか炒め | かつお節 | | ブロッコリー、にんじん | | 砂糖 | ごま油 | しょうゆ | | |
| | | | もずくのみそ汁 | 生揚げ、みそ | もずく | ほうれんそう、にんじん | たまねぎ、えのきたけ | じゃがいも | | 削り節（さば・いわし） | | **下松中 3年弁当日** |
| | | | 青梅ゼリー | | | | うめ | 砂糖 | | | | |
| 14 (水) | 社会科・地理１年「暑い地域の暮らし」に関連して、インドネシアにちなんだ料理です。ナシゴレンは、日本のチャーハンのような料理です。アヤムとは、鶏肉のことを言います。<br>**インドネシア料理** | | ナシゴレン | 豚肉 | | にんじん | たまねぎ、しょうが、にんにく | 米 | 油 | チリソース<br>（小麦・大豆・りんご・鶏肉）<br>ナンプラー<br>ケチャップ、ウスターソース<br>酒、コンソメ、塩、こしょう | | |
| | | | サテ・アヤム | 鶏肉、だいず | | | | 砂糖、でん粉 | | しょうゆ、酒、みりん、香辛料、塩 | | |
| | | | ガドガドサラダ | ポークハム | | ブロッコリー | | じゃがいも、砂糖 | ごま | 酢、しょうゆ、塩<br>ホワイトペッパー | | |
| | | | ソト・アヤム | 鶏肉 | | トマト | しょうが、にんにく、キャベツ<br>たまねぎ、レモン | はるさめ | | チキンスープ、コンソメ<br>しょうゆ、こしょう | | |
| | | 1 | りんご | | | | りんご | | | | | ① 707 |
| | | 2 | 冷凍パイン | | | | パインアップル | 砂糖 | | | | ② 694 |

| 日曜 | ひとくちメモ | 番号 | 献立 | おもに体の組織をつくる（赤） | | おもに体の調子を整える（緑） | | おもにエネルギーになる（黄） | | 調味料 | 牛乳 | エネルギー kcal 給食中止 |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | | | | 1群【たんぱく質】 | 2群【無機質】 | 3群【カロテン】 | 4群【ビタミンC・その他】 | 5群【炭水化物】 | 6群【脂質】 | | | |
| 15 (木) | カルシウムの吸収を助けてくれるのがビタミンDです。ビタミンDは、きのこに多く含まれています。また、日光を浴びることで体の中で作られます。 **体と食を考える日** <カルシウムをしっかりとろう> | | ごはん | | | | | 米 | | | | |
| | | | いわしのかんろ煮 | いわし | | | | 砂糖、でん粉、はちみつ | | しょうゆ、みりん、塩 | | |
| | | 1 | きんぴられんこん | | | にんじん | れんこん | 砂糖 | 油 | 和風だし、みりん、しょうゆ | | ① 906 |
| | | 2 | きんぴらごぼう | さつま揚げ | | にんじん | ごぼう | 砂糖 | 油、ごま | 和風だし、みりん、しょうゆ | | ② 919 |
| | | | 豚じゃが | 豚肉、生揚げ | | にんじん、さやいんげん | たまねぎ | じゃがいも こんにゃく、砂糖 | 油 | しょうゆ、みりん、酒 削り節（さば・いわし） | | |
| | | | チーズ | | チーズ | | | | | | | |
| 16 (金) | ６月は気温・湿度が高いので、食中毒が発生しやすい時期です。手洗いをしっかり行い、きれいな手で食事をしましょう。 | | キャロットパン | | 脱脂粉乳 | にんじん | | 小麦粉、米粉、でん粉 水あめ、砂糖 | 油 | 塩 | | |
| | | 1 | ハムステーキ | 豚肉、鶏肉 | | | | でん粉、砂糖 | ラード | 塩、香辛料 | | ① 890 |
| | | 2 | 白身魚の香草焼き | たら | チーズ | バジル、パセリ | にんにく | 小麦粉 | 油、オリーブ油 | 塩、こしょう | | ② 837 |
| | | | ミックスポテト | ポークハム | | にんじん | えだまめ | じゃがいも | マヨネーズ (卵なし) | 塩、こしょう | | |
| | | | 卵とコーンのスープ | 卵 | | にんじん、パセリ | たまねぎ、とうもろこし | でん粉 | 油 | チキンスープ、塩 コンソメ、こしょう | | |
| 19 (月) | **地場産給食週間 19日～23日** 下松市内にはもやし工場があります。もやしは土を使わず、工場の中で水耕栽培で作ります。 | | ごはん | | | | | ★米 | | | | |
| | | | トントンれんこん | ★豚肉 | | | ★れんこん | 砂糖、でん粉 | 油 | しょうゆ、酒、みりん | | |
| | | | 青菜の煮びたし | ★油揚げ | | ★ほうれんそう、★こまつな | | 砂糖 | | しょうゆ、和風だし | | |
| | | | 地場産みそ汁 | ★生揚げ、みそ | ★わかめ | ★にんじん、★ねぎ | ★もやし、★たまねぎ | | | いりこだし | | |
| | | 1 | ゆず吉ゼリー | | | | ★ゆず | 水あめ、はちみつ | | | | ① 851 |
| | | 2 | 小野茶ムース | | 練乳、クリーム 脱脂粉乳、牛乳 | ほうれんそう | | 水あめ | 油 | ★茶、塩 | | ② 877 |
| 20 (火) | 下松市産や山口県産の食材には、★印がついています。 **卵アレルギー** | | ごはん | | | | | ★米 | | | | |
| | | 1 | 長州どりのさっぱり煮 | ★鶏肉 | | | ★たまねぎ、しょうが、にんにく | 砂糖 | 油 | 酒、酢、しょうゆ | | ① 713 |
| | | 2 | やまぐちさんちの卵焼き | ★卵 | | | | 砂糖、でん粉 | 油 | しょうゆ、塩、みりん、めんつゆ | | ② 705 |
| | | | 県産きくらげ入り天ぷらの炒め物 | ★県産きくらげ入り天ぷら | | ★にんじん、★こまつな | ★キャベツ | | ごま油 | しょうゆ、和風だし | | |
| | | | （県産きくらげ入り天ぷら） | すえとうだら、たちうお ★えそ | | | ★きくらげ | でん粉 | 油 | 塩 | | |
| | | | 地場産鶏団子汁 | ★県産チキンボール、★豆腐 | | ★にんじん、★ねぎ | ★たまねぎ、★干ししいたけ | | | みりん、しょうゆ 削り節（さば・いわし） | | |
| | | | （県産チキンボール） | ★鶏肉、豚肉 | | | たまねぎ | 砂糖、パン粉、でん粉 | 油 | 塩、こしょう | | |
| | | | 県産味付けのり | | ★のり | | | 砂糖 | | しょうゆ、えびエキス 香辛料、昆布エキス | | |
| 21 (水) | 主食のごはんは、山口県産の「恋の予感」という品種の米を使っています。 | | あぶたま丼(ごはん) | | | | | ★米 | | | | |
| | | | （あぶたま丼の具） | ★鶏肉、★油揚げ、★卵 | | ★にんじん、★ねぎ | ★干ししいたけ | 砂糖 | 油 | みりん、酒、しょうゆ 削り節(さば・いわし) | | |
| | | | 小いわしのからめ煮 | | ★小いわし | | しょうが | でん粉、砂糖 | 油 | しょうゆ、酒、みりん | | |
| | | | ほうれんそうのごま炒め | | | ★ほうれんそう、★にんじん | ★もやし | | ごま、油 | みりん、しょうゆ、和風だし | | |
| | | 1 | りんご | | | | りんご | | | | | ① 907 |
| | | 2 | オレンジ | | | | オレンジ | | | | | ② 887 |
| 22 (木) | 生揚げやほうれんそうは、カルシウムを多く含んでいます。 **体と食を考える日** <カルシウムをしっかりとろう> | | ごはん | | | | | ★米 | | | | |
| | | 1 | 県産ぎょうざ(２個) | ★豚肉 | | にら、ねぎ、にんじん | キャベツ、たまねぎ、にんにく しょうが、しいたけ | 砂糖、小麦粉、水あめ | | みりん、しょうゆ、塩 こしょう | | ① 850 |
| | | 2 | 県産しゅうまい(２個) | ★豚肉 | | ねぎ | たまねぎ、しょうが、にんにく | でん粉、砂糖 小麦粉、水あめ | ★ラード | しょうゆ、みりん、塩 ホタテエキス、こしょう | | ② 865 |
| | | | 大豆もやしのナムル | | | ★にんじん | ★だいずもやし、★キャベツ ★きくらげ、しょうが、にんにく | 砂糖 | ごま油 | 酒、しょうゆ | | |
| | | | マーボー生揚げ | ★生揚げ、豚肉、みそ | | ★にんじん、★ねぎ | ★たまねぎ、★干ししいたけ しょうが、にんにく | 砂糖、★米粉 | 油 | 中華だし、酒、トウバンジャン | | |
| 23 (金) | 給食のパンは、山口県産の「せときらら」という品種の小麦粉と、県産米粉で作られています。 | | パン | | 脱脂粉乳 | | | ★小麦粉、★米粉 | | | | |
| | | | 県産ハンバーグのオーロラソースかけ | ★鶏肉、豚肉 | | | ★たまねぎ | でん粉、砂糖 | マヨネーズ(卵なし) | ケチャップ、ウスターソース 香辛料、塩、酢、みりん、しょうゆ | | |
| | | | シャキシャキソテー | | | ★にんじん | ★もやし、★きくらげ | | 油 | コンソメ、こしょう | | |
| | | | ミルクスープ | ★鶏肉 | ★牛乳 | ★にんじん | ★たまねぎ | ★じゃがいも | | ホワイトソース(小麦・大豆) こしょう、コンソメ | | |
| | | 1 | 県産いちごジャム | | | | ★いちご | 水あめ、砂糖 | | | | ① 987 |
| | | 2 | 県産ぽんかんジャム | | | | ★ぽんかん | 水あめ、砂糖 | | | | ② 986 |
| 26 (月) | 野菜は体の調子を整えてくれます。また、食物繊維が多く含まれているので、おなかの調子もよくしてくれます。 | | 麦ごはん | | | | | 米、麦 | | | | **久保中なし** |
| | | | にらまんじゅう(2個) | 豚肉、鶏肉 | | にら | キャベツ | 水あめ、もち粉(乳) でん粉(小麦)、砂糖 | 油、ごま油 ラード | しょうゆ、塩、香辛料 | | |
| | | | 野菜炒め | 豚肉 | | にんじん | キャベツ、もやし、にんにく | 砂糖、でん粉 | 油 | しょうゆ、酒、こしょう、酢 | | |
| | | | 八宝菜 | 豚肉、うずら卵 | | にんじん、チンゲンサイ | しょうが、たまねぎ、キャベツ 干ししいたけ | 砂糖、でん粉 | 油、ごま油 | しょうゆ、酒、中華だし 塩、こしょう | | |
| | | 1 | りんご | | | | りんご | | | | | ① 844 |
| | | 2 | オレンジ | | | | オレンジ | | | | | ② 845 |
| 28 (水) | トックスープの、トックとは朝鮮半島のお餅のことです。もちもちした食感を楽しみながら食べましょう。 | | ごはん | | | | | 米 | | | | |
| | | | 豚キムチ | 豚肉 | | にんじん、ねぎ | 白菜キムチ、たまねぎ | 砂糖 | 油 | しょうゆ、酒 | | |
| | | | （白菜キムチ） | | | パプリカ | はくさい、にんにく | 砂糖、でん粉 | | かつお節エキス、昆布エキス 唐辛子、塩 | | |
| | | | 粉ふきいものごまがらめ | | | | | じゃがいも | ごま、ごま油 | 塩、こしょう | | |
| | | | トックスープ | 生揚げ | わかめ | にんじん、ねぎ | だいこん、たまねぎ、きくらげ | トック | | チキンスープ、中華だし しょうゆ、塩、こしょう | | |
| | | 1 | 冷凍ピーチ | | | | もも | 砂糖 | | | | ① 862 |
| | | 2 | りんご | | | | りんご | | | | | ② 850 |
| 29 (木) | **体と食を考える日** <カルシウムをしっかりとろう> カルシウムは、じょうぶな骨や歯をつくるために欠かせない栄養素です。不足しやすい栄養素なので、意識してカルシウムが多く含まれている食品を食べるようにしましょう。 | | 麦わかめごはん | | わかめ | | | 米、麦、砂糖 | | 塩 | | |
| | | | 大豆といりこの揚げ煮 | だいず | かたくちいわし | | | でん粉、砂糖 | 油、ごま | しょうゆ、酒 | | |
| | | 1 | ほうれんそうのじゃこ炒め | | しらす干し | ほうれんそう | もやし | | 油 | しょうゆ、和風だし | | ① 780 |
| | | 2 | 小松菜のアーモンド炒め | | | こまつな、にんじん | もやし | | アーモンド、油 | しょうゆ、和風だし | | ② 796 |
| | | | そぼろ煮 | 鶏肉、生揚げ | | にんじん、さやいんげん | たまねぎ | じゃがいも こんにゃく、砂糖 | 油 | しょうゆ、みりん、酒 削り節（さば・いわし） | | |
| 30 (金) | 野菜や果物、魚などの食べ物には、たくさんとれて、食べ頃でおいしくなる時期があり、この時期を食べ物の「旬」といいます。旬の時期の食べ物は、おいしいだけでなく栄養価も高くなります。 | | パン | | 脱脂粉乳 | | | 小麦粉、米粉 | | | | |
| | | | 豆腐フライ | 豆腐、すけとうだら いとよりだい、だいず | あおさ | にんじん | たまねぎ、干ししいたけ | 砂糖、パン粉、米粉 | ごま、油 | しょうゆ、塩、かつお節エキス | | |
| | | | ほうれんそうのソテー | ベーコン | | ほうれんそう | キャベツ、とうもろこし、にんにく | | 油 | こしょう、コンソメ | | |
| | | | クリームシチュー | 鶏肉、ひよこまめ | チーズ、牛乳 | にんじん、ブロッコリー | たまねぎ、しめじ | じゃがいも | 油 | ホワイトソース(小麦・大豆) こしょう、コンソメ | | |
| | | 1 | マーシャルビーンズ | だいず粉 | 脱脂粉乳 | | | 砂糖 | 油 | ココアパウダー、塩 | | ① 989 |
| | | 2 | ブルーベリージャム | | | | ブルーベリー | 水あめ、砂糖 | | | | ② 911 |

◆6月のセレクトについて◆
QRコードを読み取り、
4月25日（火）１０時までに回答してください。

＊都合により、献立を変更することがあります。

【お知らせ】給食費の引き落とし日（納期限）は6月３０日（金）です。