

6月献立表

日付	曜日	献立名	材料	おやつ
3	月	さけのちゃんちゃん焼き 大豆の甘辛揚げ すまし汁	さけ キャベツ 玉ねぎ ピーマン 大豆 ごま 大根 人参 干しいたけ かいわれ大根	菓子、牛乳
4	火	高野豆腐のオランダ煮 青菜ときのこのツナあえ 豆乳汁	高野豆腐 ツナ 小松菜 人参 しめじ エリンギ ごま 油揚げ さつまいも 人参 ねぎ 豆乳	あんこパイ、牛乳 パイ皮 こしあん
5	水	豚肉と野菜のカレー炒め ポトフ 果物（オレンジ）	豚肉 玉ねぎ 人参 ピーマン ウインナー ジャがいも 玉ねぎ キャベツ 人参 ブロccoli オレンジ	パン、牛乳
6	木	パン クリームシチュー フレンチサラダ フルーツプリン	コッペパン 鶏肉 ジャがいも 玉ねぎ 人参 ほうれん草 牛乳 ハム キャベツ きゅうり 人参 プリンの素 牛乳 みかん	さけチャーハン、牛乳 米 卵 さけ 玉ねぎ 人参 ねぎ
7	金	ポークチャップ 春雨のマヨサラダ コーンスープ	豚肉 玉ねぎ ハム 春雨 キャベツ きゅうり 人参 キャベツ 玉ねぎ 人参 クリームコーン	菓子、牛乳
10	月	えび入り厚焼き卵 切干大根のソース炒め けんちん汁	卵 鶏ひき肉 えび 玉ねぎ 人参 パセリ 豚肉 切干大根 キャベツ 人参 豆腐 大根 人参 ごぼう ねぎ	コーンフレーク、牛乳 コーンフレーク パナナ 牛乳
11	火	デミカツ キャベツときゅうりの酢和え もずくのみそ汁	鶏肉 卵 デミグラスソース キャベツ きゅうり 人参 豆腐 もずく 玉ねぎ 人参 ねぎ	アメリカンドック、牛乳 ソーセージ ホットケーキ粉 豆腐 卵 牛乳
12	水	さばの塩焼き れんこんサラダ 豚汁	さば れんこん キャベツ 人参 きゅうり とうもろこし 豚肉 豆腐 白菜 人参 ねぎ	おにぎり（じゃこごま） ちりめん ごま のり 牛乳
13	木	キーマカレー 紫キャベツのサラダ あじさい寒天	豚ひき肉 大豆 玉ねぎ 人参 エリンギ キャベツ 紫キャベツ きゅうり とうもろこし 牛乳 ぶどうジュース	うずまきクッキー、牛乳 小麦粉 卵 バター ココア 豆腐 卵 牛乳
14	金	鶏肉と野菜のトマト煮 ミルファンティ 青菜のソテー	鶏肉 玉ねぎ しめじ ホールトマト 牛乳 チーズ 卵 玉ねぎ 人参 ジャがいも パセリ粉 ベーコン 小松菜 とうもろこし	菓子、牛乳
17	月	白身魚の切干大根あんかけ わかめスープ 果物（バナナ）	たら 油揚げ 切干大根 人参 いんげん 豆腐 もやし 人参 わかめ ごま バナナ	菓子、牛乳
18	火	トマト入りのハンバーグ ブロッコリーのマヨネーズあえ 春雨スープ	合ひき肉 卵 トマト 玉ねぎ ブロッコリー 人参 とうもろこし ベーコン 春雨 玉ねぎ 人参 干しいたけ ねぎ	開口笑、牛乳 小麦粉 豆腐 牛乳 ごま
19	水	豚肉のボン酢炒め 大学かぼちゃ ABCスープ	豚肉 キャベツ 玉ねぎ 人参 ピーマン かぼちゃ ごま ウインナー マカロニ キャベツ 玉ねぎ 人参 枝豆	おにぎり（梅ゆかり） 米 ゆかりふりかけ 牛乳
20	木	たこめし 鶏肉の天ぷら キャベツときゅうりの酢のもの すまし汁	米 たこ 鶏ささ身 キャベツ きゅうり 人参 花麩 玉ねぎ えのきたけ ねぎ	じゃがいももち、牛乳 チーズ ジャがいも 片栗粉
21	金	マーボー大根 青菜のナムル 里芋のオープン焼き	豚ひき肉 厚揚げ 大根 人参 玉ねぎ 干しいたけ きくらげ ねぎ 生姜 小松菜 もやし 人参 とうもろこし ごま 里芋	菓子、牛乳
24	月	香味煮 みそ汁 果物（メロン）	鶏肉 ちくわ ジャがいも 人参 こんにゃく ごぼう いんげん 白ねぎ 生姜 豚肉 もやし チンゲン菜 えのきたけ パルルメロン	菓子、牛乳
25	火	鶏肉の塩こうじ焼き 豆苗とちくわのツナサラダ とうがんのスープ	鶏肉 米こうじ ツナ キャベツ トウモロコシ 人参 ベーコン とうがん とうもろこし 人参	キャラメルラスク、牛乳 食パン バター 牛乳
26	水	ホイコーロー 揚げごぼう にら玉汁	豚肉 厚揚げ キャベツ ピーマン 人参 玉ねぎ ごぼう ごま 卵 もやし にら 人参	パン、牛乳
27	木	ビビンバ のり塩ポテト トッポギスープ	牛肉 人参 チンゲン菜 もやし とうもろこし ごま ジャがいも トッポギ 玉ねぎ 人参 わかめ	そばめし、牛乳 豚肉 米 焼きそばめん キャベツ 人参
28	金	あじのコーンフライ コールスローサラダ みそ汁	あじ コーンフレーク ハム キャベツ 人参 きゅうり とうもろこし 玉ねぎ しめじ 人参 ねぎ	菓子、牛乳

※ 行事・材料などの都合により内容が一部変更になることがあります。

主食提供日（白ご飯はいりません）



6月21日は夏至です。夏至は1年の中で最も昼の時間が長く、夜の時間が短くなります。
関西の一部の地方では、夏至の時期にたこを食べる習慣があります。一度吸いついたらなかなか離れないたこの吸盤のように
田んぼに植えた米の苗がしっかりと根付くようにと願ったことが由来とされています。
給食では、6月20日(木)にたこめしを提供します。

