

6月の献立

Aブロック

中学校

日	曜	献立名		主な材料	エネルギー(kcal) たんぱく質(g)	メモ
1	水	ご飯	さわらの味噌だれ	さわら、米ぬか油、みそ、しょうゆ、三温糖、でんぷん	759 34.6	6月は食育月間です 食は「生きる上での基本」です。自分自身の食習慣を見直すとともに、健全な食生活を送るために、何ができるか考える機会にしてみてください。  6月4～10日は「歯と口の健康週間」 丈夫な歯やあごを保つためには、よく噛むことが大切です。また食事の満足感が得られ、肥満や生活習慣病の予防にもつながります。  6月7日(火) かみかみメニュー ・きびなごの南蛮風 ・筑前煮 ・あとひき豆 よく噛んで食べましょう!  季節のメニュー ●14日(火)あじさいゼリー 「あじさい」の花をイメージして、マスカット・ぶどう・いちご・りんご味のゼリーを使ったデザートです。 ●20日(月)梅わかめご飯 6月11日の「入梅」にちなみ、梅と米と一緒に炊き、わかめの素を混ぜたご飯を提供します。
		牛乳	かきたま汁	しいたけ、卵、大根、小松菜、えのきたけ、たけのこ、しょうゆ、でんぷん		
			彩り炒め	キャベツ、ベーコン、パプリカ、ピーマン、にんじん、米ぬか油、白こしょう、しょうゆ		
2	木	きつね丼(麦ご飯)	(きつね丼の具)	米、麦／鶏肉、油揚げ、玉ねぎ、しらたき、さやいんげん、米ぬか油、三温糖、しょうゆ、でんぷん	845 31.1	
		牛乳	五目汁	豚肉、ごぼう、米ぬか油、にんじん、じゃが芋、たけのこ、小松菜、みそ、しょうゆ、一味唐辛子		
			めかぶ入り土佐酢和え	めかぶ、キャベツ、にんじん、しょうゆ、三温糖、酢、おかか		
3	金	ソフトフランスパン	ハンバーグトマトソース	豚肉、牛肉、玉ねぎ、パン粉、黒こしょう、セージ、ナツメグ、しょうゆ、米ぬか油、トマトケチャップ、中濃ソース、三温糖	808 32.2	
		牛乳	野菜スープ	鶏肉、米ぬか油、にんじん、玉ねぎ、白菜、しめじ、枝豆、白こしょう、しょうゆ		
			コールスロー	キャベツ、にんじん、きゅうり、米ぬか油、三温糖、白こしょう、酢		
6	月	ガパオ風ライス(ご飯)	(ガパオ風ライスの具)	豚肉、にんにく、しょうが、米ぬか油、ごま油、玉ねぎ、にんじん、ピーマン、パプリカ、バジル、カレー粉、三温糖、オイスターソース、しょうゆ	851 35.8	
		牛乳	エスニックスープ	豆腐、しいたけ、鶏肉、米ぬか油、豆苗、白菜、しょうゆ、黒こしょう、一味唐辛子、三温糖、レモン、ごま油		
		パイン缶	ツナ入り野菜ソテー	チンゲン菜、キャベツ、にんじん、ねぎ、まぐろ油漬、白こしょう、三温糖、しょうゆ、米ぬか油		
7	火	とうもろこしご飯	(とうもろこしご飯)	米、昆布、ホールコーン、しょうゆ、白こしょう、米ぬか油	771 33.2	
		牛乳	きびなごの南蛮風／玉ねぎとえのきの味噌汁	きびなご、でんぷん、米ぬか油、ねぎ、三温糖、しょうゆ、酢、一味唐辛子／玉ねぎ、えのきたけ、わかめ、小松菜、みそ、しょうゆ		
		あとひき大豆	筑前煮	鶏肉、米ぬか油、こんにゃく、里芋、にんじん、ごぼう、れんこん、たけのこ、しいたけ、枝豆、三温糖、しょうゆ		
8	水	ご飯	豚肉の七味焼	豚肉、米ぬか油、ねぎ、しょうが、にんにく、しょうゆ、白こしょう、一味唐辛子、ごま	759 34.5	
		牛乳	だまこ汁	だまこ餅、豚肉、米ぬか油、大根、にんじん、しめじ、ねぎ、小松菜、しょうゆ		
			なす入りおかか和え	なす、にんじん、たけのこ、白菜、しょうゆ、おかか、ごま油		
9	木	スタミナ丼(ご飯)	(スタミナ丼の具)	豚肉、トウバンジャン、にんにく、しょうが、米ぬか油、にんじん、玉ねぎ、えのきたけ、にら、白菜キムチ、三温糖、みそ、しょうゆ、ごま、ごま油	812 33.9	
		牛乳	たこ団子汁	たこ団子、白菜、ねぎ、しょうが、しょうゆ		
			ポテ豆サラダ	じゃが芋、ミックスピーズ、にんじん、玉ねぎ、米ぬか油、酢、三温糖、しょうゆ、白こしょう、粉かつお		
10	金	うぐいすきな粉揚げパン	(うぐいすきな粉揚げパン)	マーガリンパン、米ぬか油、グラニュー糖、うぐいすきな粉	861 30.7	
		牛乳	トマトシチュー	豚肉、米ぬか油、玉ねぎ、にんじん、じゃが芋、セロリー、トマト水煮、小麦粉、バター、トマトケチャップ、三温糖、白こしょう、ローレル		
			パスタ入り野菜ソテー	スパゲッティ、玉ねぎ、ウインナー、ベーコン、ピーマン、にんじん、にんにく、米ぬか油、キャベツ、黒こしょう、しょうゆ		
13	月	ご飯	鯖の塩焼	鯖、米ぬか油	811 31.1	
		牛乳	のっぺい汁	鶏肉、米ぬか油、生揚げ、こんにゃく、里芋、にんじん、大根、ごぼう、ねぎ、しょうゆ、でんぷん		
			五目ごま和え	キャベツ、にんじん、小松菜、さやいんげん、ひじき、ごま、みそ、三温糖、しょうゆ		
14	火	ご飯	豚肉と野菜の生姜炒め	豚肉、しょうが、にんにく、米ぬか油、玉ねぎ、にんじん、ピーマン、三温糖、しょうゆ、みそ	834 30.8	
		牛乳	わかめスープ	鶏肉、米ぬか油、わかめ、ねぎ、豆腐、にんじん、白こしょう、しょうゆ		
			あじさいゼリー	マスカットゼリー、ぶどうゼリー、いちごゼリー、りんごゼリー		
15	水	人参パン	チーズオムレツ	卵、生クリーム、牛乳、玉ねぎ、じゃが芋、チーズ、米ぬか油、白こしょう	796 33.2	
		牛乳	ウインナーポトフ	ウインナー、玉ねぎ、米ぬか油、セロリー、にんじん、キャベツ、白こしょう、しょうゆ		
			カラフルサラダ(クリーミーフレンチドレ)	きゅうり、大根、パプリカ、こんにゃく、わかめ、枝豆、クリーミーフレンチドレッシング		

※食材料の都合により、予定している食材が提供できない場合がありますのでご了承ください。

給食センター
ホームページへの
アクセスは、こちらから
が便利です。

6月の献立

Aブロック

中学校

日	曜	献立名		主な材料	エネルギー(kcal) たんぱく質(g)	メモ	
16	木	カレーうどん	(カレーうどん)	うどん、米ぬか油、鶏肉、玉ねぎ、にんじん、油揚げ、ねぎ、小松菜、なると、しょうゆ、三温糖、カレー粉、でんぷん	856 32.0	6月の主な使用食材の予定産地	
		おかかおにぎり	竹輪の磯辺揚げ	竹輪、小麦粉、あおさ、米ぬか油		米	秋田
		牛乳	かぼちゃサラダ(卵入りソイドレ)	かぼちゃ、枝豆、ホールコーン、卵入りソイドレッシング		牛乳	神奈川・千葉・栃木・群馬・宮城・山形・岩手・静岡・北海道
17	金	ご飯	酢豚	豚肉、しょうが、しょうゆ、でんぷん、米ぬか油、にんじん、玉ねぎ、たけのこ、しいたけ、ピーマン、トマトケチャップ、三温糖、酢、ごま油	783 29.0	牛肉	埼玉他
		牛乳	中華スープ	鶏肉、米ぬか油、にんじん、白菜、ねぎ、きくらげ、ごま、しょうゆ、白こしょう、ごま油		豚肉	茨城・埼玉・青森・千葉他
20	月	梅わかめご飯	(梅わかめご飯)	米、梅干し、わかめご飯の素	802 36.8	鶏肉	宮崎・山梨・岩手
		牛乳	かつおのオーロラソース	かつお、しょうゆ、しょうが、でんぷん、米ぬか油、トマトケチャップ、マヨネーズ卵なし、みそ、三温糖		あじ	長崎
			さつま汁／小松菜入りお浸し	鶏肉、米ぬか油、さつま芋、こんにゃく、にんじん、大根、ねぎ、ごぼう、みそ、しょうゆ／小松菜、キャベツ、にんじん、しょうゆ		かつお	八丈島
21	火	豆乳パン	マカロニグラタン	マカロニ、鶏肉、玉ねぎ、にんじん、マッシュルーム、米ぬか油、白こしょう、小麦粉、バター、牛乳、生クリーム、チーズ、パン粉、パセリ	801 30.6	きびなご	鹿児島
		牛乳	大根カレースープ	セロリー、豚肉、米ぬか油、大根、にんじん、玉ねぎ、白こしょう、しょうゆ、三温糖、カレー粉、ガラムマサラ、ローレル		さわら	九州・島根他
22	水	ご飯	鶏ザンギ	鶏肉、しょうゆ、しょうが、にんにく、でんぷん、米ぬか油	823 32.6	さば	ノルウェー アイルランド
		牛乳	沢煮碗	豚肉、米ぬか油、大根、ごぼう、にんじん、ねぎ、たけのこ、しいたけ、みつば、しょうゆ、白こしょう		さくらんぼ	山形・山梨
		いちごミニゼリー	キャベツの味噌炒め	豚肉、にんにく、米ぬか油、キャベツ、ピーマン、にんじん、ねぎ、みそ、三温糖、しょうゆ		アゲスメロン	茨城・山形他
23	木	ポークストロガノフ(ご飯)	(ポークストロガノフの具)	豚肉、にんにく、米ぬか油、玉ねぎ、マッシュルーム、小麦粉、バター、トマトケチャップ、中濃ソース、デミグラスソース、しょうゆ、生クリーム、三温糖、白こしょう、ローレル	892 26.8	さつま芋	千葉
		ドリンクヨーグルト	コーンポテト	じゃが芋、ベーコン、ホールコーン、玉ねぎ、黒こしょう、米ぬか油		里芋	宮崎・鹿児島
24	金	ご飯	生揚げのごまだれ2個	生揚げ、米ぬか油、三温糖、しょうゆ、ごま、でんぷん	776 28.8	じゃが芋	鹿児島・長崎
		牛乳	田舎汁	豚肉、米ぬか油、にんじん、玉ねぎ、大根、じゃが芋、ねぎ、みそ、しょうゆ		ごぼう	青森
			色々きんぴら	ごぼう、にんじん、さつま揚げ、こんにゃく、ピーマン、たけのこ、ごま油、三温糖、しょうゆ、一味唐辛子		大根	青森・千葉
27	月	ナン	キーマカレー	豚肉、大豆、玉ねぎ、にんじん、にんにく、しょうが、米ぬか油、小麦粉、バター、カレー粉、ガラムマサラ、ウスターソース、中濃ソース、トマトピューレ、三温糖、しょうゆ、白こしょう	872 36.5	玉ねぎ	佐賀・香川・東京他
		牛乳	野菜の千切り炒め	キャベツ、じゃが芋、にんじん、ピーマン、えのきたけ、米ぬか油、白こしょう、しょうゆ		にんじん	徳島・千葉
28	火	冷凍みかん			767 32.0	れんこん	茨城
		ご飯	生揚げの旨辛炒め	生揚げ、鶏肉、しょうが、にんにく、米ぬか油、ねぎ、にんじん、しいたけ、たけのこ、一味唐辛子、トールパンジャン、しょうゆ、みそ、ごま油、三温糖、でんぷん		キャベツ	愛知
		牛乳	豚菜スープ	豚肉、米ぬか油、白菜、にんじん、小松菜、白こしょう、しょうゆ		白菜	茨城他
29	水		こんにゃくサラダ(たまねぎドレ)	キャベツ、きゅうり、こんにゃく、たまねぎドレッシング	765 32.7	小松菜	東京・千葉他
		ご飯	あじの甘酢あんかけ	あじ、でんぷん、米ぬか油、玉ねぎ、パプリカ、三温糖、しょうゆ、酢、でんぷん		ねぎ	茨城・千葉
		牛乳	味噌鶏ごぼう汁	鶏肉、米ぬか油、油揚げ、ごぼう、じゃが芋、にんじん、こんにゃく、ねぎ、しょうゆ、みそ		チンゲン菜	静岡
30	木		切干大根ピリ辛和え	切干大根、キャベツ、にんじん、きゅうり、酢、三温糖、しょうゆ、トールパンジャン、一味唐辛子、ごま油	812 28.5	ミニトマト	熊本・東京
		ミート麺	(ミート麺)	中華麺、米ぬか油、豚肉、にんにく、にんじん、玉ねぎ、しいたけ、トマトケチャップ、トマトピューレ、ウスターソース、三温糖、しょうゆ、白こしょう、ナツメグ、ローレル、小麦粉		長茄子	茨城
		牛乳	さつま芋のレモン煮／キャベツとコーンのサラダ	さつま芋、レモン、バター、三温糖／キャベツ、にんじん、ホールコーン、玉ねぎ、米ぬか油、酢、三温糖、粒マスタード		今月の府中産は 小松菜・玉ねぎ ミニトマト を使用する予定です。	
						今月の平均	
						エネルギー(kcal)	812
						たんぱく質(g)	32.2

※今月分の給食費の納付期限(口座振替日)は、6月30日(木)です。6月28日(火)までに預金残高の確認をお願いいたします。

※今月分の給食費の納付期限(口座振替日)は、6月30日(木)です。6月28日(火)までに預金残高の確認をお願いいたします。

6月の献立

Bブロック

中学校

発行日: 令和4年6月1日

府中市立学校給食センター Tel 042(366)8374

日	曜	献立名		主な材料	エネルギー(kcal) たんぱく質(g)	メモ
1	水	梅わかめご飯	(梅わかめご飯)	米、梅干し、わかめご飯の素	802 36.8	6月は食育月間です 食は「生きる上での基本」です。自分自身の食習慣を見直すとともに、健全な食生活を送るために、何ができるか考える機会にしてみてください。  6月4～10日は「歯と口の健康週間」 丈夫な歯やあごを保つためには、よく噛むことが大切です。また食事の満足感が得られ、肥満や生活習慣病の予防にもつながります。  6月8日(水) かみかみメニュー ・きびなごの南蛮風 ・筑前煮 ・あとひき豆 よく噛んで食べましょう!  季節のメニュー ●1日(水)梅わかめご飯 6月11日の「入梅」にちなみ、梅と米を一緒に炊き、わかめの素を混ぜたご飯を提供します。 ●16日(木)あじさいゼリー 「あじさい」の花をイメージして、マスカット・ぶどう・いちご・りんご味のゼリーを使ったデザートです。
		牛乳	かつおのオーロラソース	かつお、しょうゆ、しょうが、でんぶん、米ぬか油、トマトケチャップ、マヨネーズ卵なし、みそ、三温糖		
			さつま汁／小松菜入りお浸し	鶏肉、米ぬか油、さつま芋、こんにゃく、にんじん、大根、ねぎ、ごぼう、みそ、しょうゆ／小松菜、キャベツ、にんじん、しょうゆ		
2	木	人参パン	チーズオムレツ	卵、生クリーム、牛乳、玉ねぎ、じゃが芋、チーズ、米ぬか油、白こしょう	796 33.2	
		牛乳	ウインナーポトフ	ウインナー、玉ねぎ、米ぬか油、セロリー、にんじん、キャベツ、白こしょう、しょうゆ		
			カラフルサラダ(クリーミーフレンチドレ)	きゅうり、大根、パプリカ、こんにゃく、わかめ、枝豆、クリーミーフレンチドレッシング		
3	金	ポークストロガノフ(ご飯)	(ポークストロガノフの具)	豚肉、にんにく、米ぬか油、玉ねぎ、マッシュルーム、小麦粉、バター、トマトケチャップ、中濃ソース、デミグラスソース、しょうゆ、生クリーム、三温糖、白こしょう、ローレル	892 26.8	
		ドリンクヨーグルト	コーンポテト	じゃが芋、ベーコン、ホールコーン、玉ねぎ、黒こしょう、米ぬか油		
6	月	ガパオ風ライス(ご飯)	(ガパオ風ライスの具)	豚肉、にんにく、しょうが、米ぬか油、ごま油、玉ねぎ、にんじん、ピーマン、パプリカ、バジル、カレー粉、三温糖、オイスターソース、しょうゆ	851 35.8	
		牛乳	エスニックスープ	豆腐、しいたけ、鶏肉、米ぬか油、豆苗、白菜、しょうゆ、黒こしょう、一味唐辛子、三温糖、レモン、ごま油		
		パイナップル	ツナ入り野菜ソテー	チンゲン菜、キャベツ、にんじん、ねぎ、まぐろ油漬、白こしょう、三温糖、しょうゆ、米ぬか油		
7	火	ご飯	豚肉の七味焼	豚肉、米ぬか油、ねぎ、しょうが、にんにく、しょうゆ、白こしょう、一味唐辛子、ごま	759 34.5	
		牛乳	だまこ汁	だまこ餅、豚肉、米ぬか油、大根、にんじん、しめじ、ねぎ、小松菜、しょうゆ		
			なす入りおかか和え	なす、にんじん、たけのこ、白菜、しょうゆ、おかか、ごま油		
8	水	とうもろこしご飯	(とうもろこしご飯)	米、昆布、ホールコーン、しょうゆ、白こしょう、米ぬか油	771 33.2	
		牛乳	きびなごの南蛮風／玉ねぎとえのきの味噌汁	きびなご、でんぶん、米ぬか油、ねぎ、三温糖、しょうゆ、酢、一味唐辛子／玉ねぎ、えのきたけ、わかめ、小松菜、みそ、しょうゆ		
		あとひき大豆	筑前煮	鶏肉、米ぬか油、こんにゃく、里芋、にんじん、ごぼう、れんこん、たけのこ、しいたけ、枝豆、三温糖、しょうゆ		
9	木	豆乳パン	マカロニグラタン	マカロニ、鶏肉、玉ねぎ、にんじん、マッシュルーム、米ぬか油、白こしょう、小麦粉、バター、牛乳、生クリーム、チーズ、パン粉、パセリ	801 30.6	
		牛乳	大根カレースープ	セロリー、豚肉、米ぬか油、大根、にんじん、玉ねぎ、白こしょう、しょうゆ、三温糖、カレー粉、ガラムマサラ、ローレル		
10	金	ご飯	鯖の塩焼	鯖、米ぬか油	811 31.1	
		牛乳	のっぺい汁	鶏肉、米ぬか油、生揚げ、こんにゃく、里芋、にんじん、大根、ごぼう、ねぎ、しょうゆ、でんぶん		
			五目ごま和え	キャベツ、にんじん、小松菜、さやいんげん、ひじき、ごま、みそ、三温糖、しょうゆ		
13	月	うぐいすきな粉揚げパン	(うぐいすきな粉揚げパン)	マーガリンパン、米ぬか油、グラニュー糖、うぐいすきな粉	861 30.7	
		牛乳	トマトシチュー	豚肉、米ぬか油、玉ねぎ、にんじん、じゃが芋、セロリー、トマト水煮、小麦粉、バター、トマトケチャップ、三温糖、白こしょう、ローレル		
			パスタ入り野菜ソテー	スパゲッティ、玉ねぎ、ウインナー、ベーコン、ピーマン、にんじん、にんにく、米ぬか油、キャベツ、黒こしょう、しょうゆ		
14	火	カレーうどん	(カレーうどん)	うどん、米ぬか油、鶏肉、玉ねぎ、にんじん、油揚げ、ねぎ、小松菜、なると、しょうゆ、三温糖、カレー粉、でんぶん	856 32.0	
		おかかおにぎり	竹輪の磯辺揚げ	竹輪、小麦粉、あおさ、米ぬか油		
		牛乳	かぼちゃサラダ(卵入りソイドレ)	かぼちゃ、枝豆、ホールコーン、卵入りソイドレッシング		
15	水	きつね丼(麦ご飯)	(きつね丼の具)	米、麦／鶏肉、油揚げ、玉ねぎ、しらたき、さやいんげん、米ぬか油、三温糖、しょうゆ、でんぶん	845 31.1	
		牛乳	五目汁	豚肉、ごぼう、米ぬか油、にんじん、じゃが芋、たけのこ、小松菜、みそ、しょうゆ、一味唐辛子		
			めかぶ入り土佐酢和え	めかぶ、キャベツ、にんじん、しょうゆ、三温糖、酢、おかか		

※食材料の都合により、予定している食材が提供できない場合がありますのでご了承ください。



給食センター
ホームページへの
アクセスは、こちらから
が便利です。

6月の献立

Bブロック

中学校

日	曜	献立名		主な材料	エネルギー(kcal) たんぱく質(g)	メモ	
16	木	ご飯	豚肉と野菜の生姜炒め	豚肉、しょうが、にんにく、米ぬか油、玉ねぎ、にんじん、ピーマン、三温糖、しょうゆ、みそ	834 30.8	6月の主な使用食材の予定産地	
		牛乳	わかめスープ	鶏肉、米ぬか油、わかめ、ねぎ、豆腐、にんじん、白こしょう、しょうゆ		米	秋田
			あじさいゼリー	マスカットゼリー、ぶどうゼリー、いちごゼリー、りんごゼリー			
17	金	ご飯	生揚げのごまだれ2個	生揚げ、米ぬか油、三温糖、しょうゆ、ごま、でんぶん	776 28.8	牛乳	神奈川・千葉・栃木・群馬・宮城・山形・岩手・静岡・北海道
		牛乳	田舎汁	豚肉、米ぬか油、にんじん、玉ねぎ、大根、じゃが芋、ねぎ、みそ、しょうゆ		牛肉	埼玉他
			色々きんぴら	ごぼう、にんじん、さつま揚げ、こんにゃく、ピーマン、たけのこ、ごま油、三温糖、しょうゆ、一味唐辛子			
20	月	ご飯	さわらの味噌だれ	さわら、米ぬか油、みそ、しょうゆ、三温糖、でんぶん	759 34.6	豚肉	茨城・埼玉・青森・千葉他
		牛乳	かきたま汁	しいたけ、卵、大根、小松菜、えのきたけ、たけのこ、しょうゆ、でんぶん		鶏肉	宮崎・山梨・岩手
			彩り炒め	キャベツ、ベーコン、パプリカ、ピーマン、にんじん、米ぬか油、白こしょう、しょうゆ		あじ	長崎
21	火	スタミナ丼(ご飯)	(スタミナ丼の具)	豚肉、トールパンジャン、にんにく、しょうが、米ぬか油、にんじん、玉ねぎ、えのきたけ、にら、白菜キムチ、三温糖、みそ、しょうゆ、ごま、ごま油	812 33.9	かつお	八丈島
		牛乳	たこ団子汁	たこ団子、白菜、ねぎ、しょうが、しょうゆ		きびなご	鹿児島
			ポテ豆サラダ	じゃが芋、ミックスビーンズ、にんじん、玉ねぎ、米ぬか油、酢、三温糖、しょうゆ、白こしょう、粉かつお		さわら	九州・島根他
22	水	ご飯	生揚げの旨辛炒め	生揚げ、鶏肉、しょうが、にんにく、米ぬか油、ねぎ、にんじん、しいたけ、たけのこ、一味唐辛子、トールパンジャン、しょうゆ、みそ、ごま油、三温糖、でんぶん	767 32.0	さば	ノルウェー アイルランド
		牛乳	豚菜スープ	豚肉、米ぬか油、白菜、にんじん、小松菜、白こしょう、しょうゆ		さくらんぼ	山形・山梨
			こんにゃくサラダ(たまねぎドレ)	キャベツ、きゅうり、こんにゃく、たまねぎドレッシング		アンデスメロン	茨城・山形他
23	木	ソフトフランスパン	ハンバーグトマトソース	豚肉、牛肉、玉ねぎ、パン粉、黒こしょう、セージ、ナツメグ、しょうゆ、米ぬか油、トマトケチャップ、中濃ソース、三温糖	808 32.2	さつま芋	千葉
		牛乳	野菜スープ	鶏肉、米ぬか油、にんじん、玉ねぎ、白菜、しめじ、枝豆、白こしょう、しょうゆ		里芋	宮崎・鹿児島
			コールスロー	キャベツ、にんじん、きゅうり、米ぬか油、三温糖、白こしょう、酢		じゃが芋	鹿児島・長崎
24	金	ご飯	酢豚	豚肉、しょうが、しょうゆ、でんぶん、米ぬか油、にんじん、玉ねぎ、たけのこ、しいたけ、ピーマン、トマトケチャップ、三温糖、酢、ごま油	783 29.0	ごぼう	青森
		牛乳	中華スープ	鶏肉、米ぬか油、にんじん、白菜、ねぎ、きくらげ、ごま、しょうゆ、白こしょう、ごま油		大根	青森・千葉
27	月	メロン			765 32.7	玉ねぎ	佐賀・香川・東京他
		ご飯	あじの甘酢あんかけ	あじ、でんぶん、米ぬか油、玉ねぎ、パプリカ、三温糖、しょうゆ、酢、でんぶん		にんじん	徳島・千葉
		牛乳	味噌鶏ごぼう汁	鶏肉、米ぬか油、油揚げ、ごぼう、じゃが芋、にんじん、こんにゃく、ねぎ、しょうゆ、みそ		れんこん	茨城
28	火		切干大根ピリ辛和え	切干大根、キャベツ、にんじん、きゅうり、酢、三温糖、しょうゆ、トールパンジャン、一味唐辛子、ごま油	812 28.5	キャベツ	愛知
		ミート麺	(ミート麺)	中華麺、米ぬか油、豚肉、にんにく、にんじん、玉ねぎ、しいたけ、トマトケチャップ、トマトピューレ、ウスターソース、三温糖、しょうゆ、白こしょう、ナツメグ、ローレル、小麦粉		白菜	茨城他
		牛乳	さつま芋のレモン煮／キャベツとコーンのサラダ	さつま芋、レモン、バター、三温糖／キャベツ、にんじん、ホールコーン、玉ねぎ、米ぬか油、酢、三温糖、粒マスタード		小松菜	東京・千葉他
29	水	ナン	キーマカレー	豚肉、大豆、玉ねぎ、にんじん、にんにく、しょうが、米ぬか油、小麦粉、バター、カレー粉、ガラムマサラ、ウスターソース、中濃ソース、トマトピューレ、三温糖、しょうゆ、白こしょう	872 36.5	ねぎ	茨城・千葉
		牛乳				チンゲン菜	静岡
30	木	冷凍みかん	野菜の千切り炒め	キャベツ、じゃが芋、にんじん、ピーマン、えのきたけ、米ぬか油、白こしょう、しょうゆ	823 32.6	ミニトマト	熊本・東京
		ご飯	鶏ザンギ	鶏肉、しょうゆ、しょうが、にんにく、でんぶん、米ぬか油		長茄子	茨城
		牛乳	沢煮碗	豚肉、米ぬか油、大根、ごぼう、にんじん、ねぎ、たけのこ、しいたけ、みつば、しょうゆ、白こしょう		今月の府中産は 小松菜・玉ねぎ ミニトマト を使用する予定です。 	
	いちごミニゼリー	キャベツの味噌炒め	豚肉、にんにく、米ぬか油、キャベツ、ピーマン、にんじん、ねぎ、みそ、三温糖、しょうゆ				
						今月の平均	
						エネルギー(kcal)	812
						たんぱく質(g)	32.2

※今月分の給食費の納付期限(口座振替日)は、6月30日(木)です。6月28日(火)までに預金残高の確認をお願いいたします。

※今月分の給食費の納付期限(口座振替日)は、6月30日(木)です。6月28日(火)までに預金残高の確認をお願いいたします。