

6月 学校給食献立表

日	曜	献立名				赤のなかまの食品		黄のなかまの食品		みどりのなかまの食品		エネルギーたんぱく質脂質行事食等		
		主食	飲物	主菜	副菜	汁物	その他	体をつくる	熱や力になる	体の調子をとどめる				
1	月	白飯(増)	牛乳	ピピンバわかめのスープ			牛乳 あさり ぶた肉 たまご ベーコン	あさり きぬごしとうふ わかめ	白飯 ごま あぶら さとう ごま油	にんにく りよくとうもやし 切り干し大根 にんじん ごまつな	ねぎ 干しいたけ	623 27 24	Kcal g g	
2	火	白飯	牛乳	青のりチキンカツ マカロニサラダ 厚揚げのみそ汁			牛乳 とり肉 青のり粉 あつあげ	みそ わかめ	白飯 マカロニ てんぷら粉 じゃがいも あぶら さとう	マカロニ 卵なしマヨネーズ パン粉	キャベツ たまねぎ にんじん きゅうり コーン		645 27 23	Kcal g g
3	水	わかめごはん	牛乳	ラザニア コンソメスープ			牛乳 ぶた肉 大豆ミート ベーコン	スキムミルク チーズ とり肉 わかめ	麦飯 米粉 マカロニ バター さとう	にんにく セロリ たまねぎ コーン にんじん キャベツ トマト パセリ		665 27 19	Kcal g g	
4	木	白飯	牛乳	めぎすのカレー揚げ きんぴらごぼう 豚汁			牛乳 めぎす とり肉 ぶた肉	みそ	白飯 あぶら 米粉 ごま さとう じゃがいも ごま油	にんにく だいこん ごぼう たまねぎ しらたき ねぎ		611 26 22	Kcal g g	
5	金	麦飯(増)	牛乳	ピーフカレー フルーツふるふるゼリー			牛乳 牛肉 チーズ スキムミルク		むぎ飯 バター じゃがいも カレールー あぶら さとう ゼリー こむぎこ	にんにく セロリ しょうが たまねぎ みかん缶 トマト パイン缶		744 19 22	Kcal g g	
8	月	代 休												
9	火	きなこ揚げパン	牛乳	もち麦のスープ			牛乳 とり肉 ベーコン スキムミルク	きなこ	コッペパン 生クリーム じゃがいも もち麦 さとう あぶら	セロリ ブロッコリー にんにく たまねぎ にんじん		609 24 27	Kcal g g	
10	水	白飯	牛乳	揚げ餃子 きゅうりのピリ辛 マーボー豆腐			牛乳 ギョーザ ぶた肉 大豆ミート	みそ きぬごしとうふ	白飯 あぶら さとう ごま ごま油	さとう かたくり粉	きゅうり たけのこ ねぎ たまねぎ しょうが にんじん 干しいたけ		690 26 28	Kcal g g
11	木	白飯	牛乳	ホキのピザ焼き 添えキャベツ 切干大根のみそ汁			牛乳 ホキ チーズ ぶた肉	あつあげ みそ	白飯 オリーブ油 さとう 米粉	たまねぎ ピーマン にんにく にんじん コーン ねぎ	トマト 切り干し大根 キャベツ にんじん		610 30 22	Kcal g g
12	金	白飯(減)	牛乳	ちくわ天ぷら 磯香和え さぬきうどん みかんゼリー			牛乳 とり肉 のり ちくわ		白飯 うどん てんぷら粉 みかんゼリー あぶら さとう	しょうが ねぎ キャベツ しょうが にんじん ごまつな		603 20 14	Kcal g g	
15	月	白飯	牛乳	照り焼きチキン 切干大根とひじきのサラダ クラムチャウダー			牛乳 とり肉 ひじき ベーコン	スキムミルク あさり	白飯 卵なしマヨネーズ さとう ごま 生クリーム 米粉 じゃがいも かたくり粉 バター あぶら	しょうが コーン 切り干し大根 たまねぎ にんじん パセリ きゅうり		639 27 20	Kcal g g	
16	火	白飯	牛乳	ハタハタから揚げ 車ふの卵とじ メロン			牛乳 ハタハタ とり肉 たまご		白飯 さとう 米粉 車ふ かたくり粉 あぶら	たまねぎ ごまつな にんじん メロン しいたけ しらたき		605 26 20	Kcal g g	
17	水	白飯	牛乳	堅とうふカツ ごまだれ やさしいピリ辛 もずくのみそ汁			牛乳 堅とうふ みそ かまぼこ	もずく	白飯 さとう てんぷら粉 ごま パン粉 ごま油 あぶら じゃがいも	キャベツ しょうが きゅうり ねぎ にんじん たまねぎ なめこ にんにく		615 18 21	Kcal g g	
18	木	白飯	牛乳	鯖の色づけ ブロッコリーのこんぶ和え 沢煮わん			牛乳 さば こんぶ ぶた肉		白飯 ごま 米粉 ごま油 あぶら さとう	しょうが たけのこ 糸みつば えのきたけ だいこん ブロッコリー ごぼう にんじん こんにゃく		617 26 26	Kcal g g	
19	金	麦飯(増)	牛乳	まっとうトマトと大豆のドライカレー フルーツヨーグルト			牛乳 ぶた肉 とり肉 大豆	ヨーグルト	むぎ飯 カレールー じゃがいも ゼリー あぶら さとう 米粉	にんにく にんじん しょうが パイン缶 たまねぎ もも缶 トマト		695 24 19	Kcal g g	
22	月	白飯(減)	牛乳	はるまき 冷やし中華			牛乳 たまご ロースハム		白飯 ラーメン はるまき ごま あぶら ごま油	にんじん キャベツ きゅうり りよくとうもやし		657 19 26	Kcal g g	
23	火	白飯	牛乳	フライパンダのハンバーガー ブロッコリーのガーリックソース ABCスープ			牛乳 牛肉 ベーコン ぶた肉 大豆ミート	豆乳	白飯 あぶら パン粉 マカロニ さとう オリーブ油	たまねぎ セロリ ブロッコリー にんじん キャベツ にんにく パセリ		612 25 21	Kcal g g	
24	水	白飯	牛乳	いわしのかば焼き 野菜のごまだれ和え 豆乳みそ汁			牛乳 いわし ひじき ぶた肉	うすあげ みそ 豆乳	白飯 かたくり粉 さとう ごま あぶら ごま油 じゃがいも 卵なしマヨネーズ	しょうが たまねぎ キャベツ ねぎ きゅうり にんじん		628 22 26	Kcal g g	
25	木	白飯	牛乳	コロッケ はちみつレモンサラダ コーンポタージュ			牛乳 とり肉 スキムミルク		白飯 オリーブ油 コロッケ 米粉 バター 生クリーム はちみつ	キャベツ たまねぎ きゅうり コーン にんじん パセリ レモン		645 20 21	Kcal g g	
26	金	麦飯	牛乳	みそだれ焼肉丼 鶏ごぼう汁			牛乳 ぶた肉 うすあげ みそ 赤だしみそ	とり肉	むぎ飯 かたくり粉 あぶら さとう じゃがいも ごま	にんにく にら にんじん ごまつな たまねぎ ごぼう りよくとうもやし えのきたけ		644 28 21	Kcal g g	
29	月	麦飯	牛乳	チンジャオロース丼 トマトたまごの中華スープ フローズンヨーグルトレモン味			牛乳 ぶた肉 ベーコン たまご	ヨーグルト	むぎ飯 ごま油 かたくり粉 さとう 米粉 あぶら	ごま油 さとう	たけのこ しょうが ピーマン トマト たまねぎ チンゲンサイ にんにく		674 22 26	Kcal g g
30	火	白飯	牛乳	鶏の香草パン粉焼き ジャーマンポテト オニオンスープ			牛乳 ぶた肉 ベーコン チーズ		白飯 バター パン粉 あぶら オリーブ油 マカロニ じゃがいも	にんにく パセリ たまねぎ えのきたけ にんじん バジル		607 27 20	Kcal g g	

※ 都合により献立の内容を一部変更する場合があります。

※ 主な食材料名は、食品の栄養的な働きにより、赤、黄、緑のグループに分けて記載してあります。

食塩量 6月 平均2.1g

