

6月 学校給食献立表

日	曜	献立名				主に体の組織をつくる		主に体の調子を整える		主にエネルギーになる		エネルギー				
		主食	飲物	主菜	副菜	汁物	その他	1群	2群	3群	4群	5群	6群	たんぱく質	脂質	行事食等
1	月	白ごはん	牛乳	しゅうまい ブロッコリーの三味和え 麻婆豆腐			シウマイ 豚肉 もめん豆腐	牛乳 牛乳	ブロッコリー 人参	キャバツ たけのこ にんにく 干しいたけ しょうが ねぎ 玉ねぎ	米 砂糖 片栗粉	油 ごま油	833 35 31	Kcal g g		
2	火	きなこ揚げパン	牛乳	ナポリタン 野菜スープ			きなこ ロースハム 鶏肉	牛乳 チーズ	トマト ピーマン 人参 チンゲンサイ	玉ねぎ にんにく しめじ キャバツ	えのきたけ コッパン 砂糖 スパゲッティ	油 オリーブ油	754 31 24	Kcal g g		
3	水	白ごはん	牛乳	鶏肉のから揚げ ジャーマンポテト コンソメジュリアン			ベーコン 豚肉	牛乳 チーズ	小松菜	にんにく 玉ねぎ もやし キャバツ	米 小麦粉 片栗粉 じゃがいも	大豆油 油 バター	757 32 25	Kcal g g		
4	木	わかめごはん	牛乳	はたはたの天ぷら 切り干しとハムのマヨサラダ 鶏肉と揚げのみそ汁			ロースハム 鶏肉 厚揚げ みそ	牛乳 わかめ ハタハタ	人参	切り干し大根 きゅうり えのきたけ ねぎ	米 天ぷら粉 砂糖 じゃがいも	ごま 大豆油 卵なしマヨネーズ	768 30 27	Kcal g g	歯と口の健康週間	
5	金	白ごはん	牛乳	豆腐ハンバーグ 野菜のピリ辛 小松菜のみそ汁 デザート			鶏肉 豚肉 もめん豆腐 うす揚げ みそ	牛乳 ひじき	人参 小松菜	玉ねぎ えだまめ しょうが きゅうり ねぎ	キャバツ にんにく えのきたけ ねぎ	米 パン粉 片栗粉 砂糖	ごま油	755 35 19	Kcal g g	
8	月	白ごはん	牛乳	マカロニのミートグラタン パイザンヌスープ ふりかけ			鶏肉 鶏肉 ベーコン	牛乳 チーズ ふりかけ	人参 トマト 小松菜	玉ねぎ にんにく	米 砂糖 マカロニ パン粉 じゃがいも	油	750 28 20	Kcal g g		
9	火	白ごはん	牛乳	照り焼きチキン ポテトサラダ 揚げと青菜のみそ汁			鶏肉 ロースハム 厚揚げ みそ	牛乳	小松菜 人参	玉ねぎ きゅうり えのきたけ 大根	米 水あめ 片栗粉 砂糖 小麦粉 じゃがいも	卵なしマヨネーズ	750 33 23	Kcal g g		
10	水	白ごはん	牛乳	ホキのから揚げ菜味ソース ナムル テンジャンチゲ			ホキ みそ ロースハム 豚肉 もめん豆腐	牛乳 レモンヨーグルト	人参	しょうが ねぎ キャバツ もやし にんにく	玉ねぎ キムチ えのきたけ にんにく	米 片栗粉 砂糖	大豆油 ごま油 ごま	741 32 23	Kcal g g	
11	木	白ごはん	牛乳	ちくわの磯辺揚げ 青菜のチーズおかか和え かきたま汁			ちくわ かつおぶし 鶏肉 卵 豆腐	牛乳 青のり粉 チーズ	チンゲンサイ 人参	キャバツ えのきたけ ねぎ	米 天ぷら粉 砂糖 片栗粉	大豆油	742 32 24	Kcal g g		
12	金	麦ごはん	牛乳	ソースカツ丼 ポイルキャバツ 揚げなすのみそ汁			豚肉 厚揚げ みそ	牛乳	人参 小松菜	キャバツ なす 玉ねぎ ねぎ	米 麦 砂糖 天ぷら粉 パン粉	大豆油 ごま ごま油	882 33 34	Kcal g g		
15	月	白ごはん	牛乳	堅豆腐の肉みそチーズ焼き きゅうりのピリ辛 春雨スープ			堅豆腐 豚肉 みそ 大豆ミート ベーコン	牛乳 チーズ	小ねぎ 人参 チンゲンサイ	玉ねぎ 干しいたけ もやし きゅうり にんにく	米 砂糖 マロニー	油 ごま油	742 28 25	Kcal g g		
16	火	白ごはん	牛乳	かしわ天ぷら もやしのごま酢和え さぬきうどん みかんゼリー			鶏肉 うす揚げ かまぼこ	牛乳	小松菜 人参	しょうが もやし ねぎ	米 うどん 小麦粉 天ぷら粉 砂糖 ゼリー	大豆油 ごま	772 34 19	Kcal g g	郷土料理「香川県」	
17	水	白ごはん	牛乳	鯖の色付け 太きゅうりの酢の物 めった汁			さば 大豆 うす揚げ 豚肉 みそ	牛乳 わかめ	人参	しょうが 大根 ごぼう きゅうり こんにやく ねぎ	米 水あめ 片栗粉 砂糖 小麦粉 じゃがいも	大豆油 ごま	765 31 26	Kcal g g		
18	木	白ごはん	牛乳	チキンガーリックバター ツナサラダ クラムチャウダー			鶏肉 ツナ ベーコン あさり	牛乳 チーズ スキムミルク	人参 ブロッコリー	にんにく キャバツ きゅうり 玉ねぎ	米 米粉 砂糖 片栗粉 じゃがいも	油 バター	806 38 25	Kcal g g		
19	金	白ごはん	牛乳	ホイコーロー丼 トマトと卵のスープ			豚肉 鶏肉 たまご もめん豆腐	牛乳	人参 ピーマン トマト チンゲンサイ	にんにく しょうが 玉ねぎ 干しいたけ	たけのこ キャバツ ねぎ えのきたけ	米 砂糖 片栗粉	油 ごま油	753 36 24	Kcal g g	白山めくみん(トマト)
22	月	振替休日														
23	火	白ごはん	牛乳	とり肉のマスタード焼き ピーマンと竹輪のきんぴら 野菜スープ プリン			鶏肉 ちくわ 豚肉	牛乳	人参 ピーマン チンゲンサイ	にんにく えのきたけ こんにやく 玉ねぎ キャバツ	米 はちみつ 砂糖 プリン	油 ごま油 ごま	776 29 23	Kcal g g	物語給食「カフネ」	
24	水	白ごはん	牛乳	トビウオフライ 磯香和え 白玉豆腐のみそ汁			とびうお 鶏肉 豆腐 みそ	牛乳 のり	人参 チンゲンサイ	もやし 玉ねぎ えのきたけ	米 砂糖 天ぷら粉 パン粉 白玉粉	大豆油 ごま ごま油	761 34 18	Kcal g g		
25	木	麦ごはん	牛乳	チキンカレー フルーツカクテル			鶏肉	牛乳 チーズ	人参 トマト	にんにく しょうが 玉ねぎ みかん缶	パイン缶 黄もも缶	米 砂糖 じゃがいも 小麦粉 麦 ダイスゼリー	油 バター カレールウ	860 24 21	Kcal g g	
26	金	白ごはん	牛乳	春巻き ごぼうサラダ わかめスープ			ツナ 鶏肉 春巻き	牛乳 わかめ	人参 チンゲンサイ	ごぼう キャバツ きゅうり 玉ねぎ	えのきたけ	米	大豆油 卵なしマヨネーズ ごま	857 23 37	Kcal g g	
29	月	白ごはん	牛乳	三色丼 豆腐とわかめのみそ汁 ヨーグルト			鶏肉 豆腐 大豆ミート たまご みそ	牛乳 わかめ ヨーグルト	小松菜 人参	しょうが えのきたけ ねぎ	米 砂糖	油	764 32 24	Kcal g g		
30	火	白ごはん(減)	牛乳	ジャージャー麺 中華スープ ふりかけ			豚肉 赤みそ 鶏肉 さつまいも	牛乳 ふりかけ	人参 チンゲンサイ	もやし きゅうり にんにく しょうが	玉ねぎ 干しいたけ たけのこ ねぎ しめじ	米 ラーメン 砂糖 片栗粉	ごま油 油	758 33 21	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、6群に分けて記載してあります