

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		
		主食	飲物	主菜	副菜	汁物	その他	体をつくる		熱や力になる		体の調子をととのえる			
3	月	白ご飯	牛乳	しゅうまい きゅうりのナムル マーボ豆腐			牛乳	しゅうまい	ごはん	油	にんじん	しょうが	たけのこ	水に	627 Kcal 25 g 21 g
4	火	麦ご飯	牛乳	カミカミかきあげ ブロッコリーのおかか和え みそけんちん汁 まんでん大豆			牛乳	みそ	麦ごはん		かきあげ	えのき			682 Kcal 25 g 25 g
5	水	白ご飯	牛乳	ハンバーグきのこソースかけ クリームポテト オニオンスープ			牛乳	ハンバーグ	ごはん	バター	油	玉ねぎ	にんじん	こまつな	636 Kcal 21 g 21 g
6	木	白ご飯	牛乳	ほっけのいろづけ 太きゅうりごますあえ すきやきふう煮			牛乳	ホッケ	ごはん	さとう	しょうが	しらす	たき		662 Kcal 27 g 22 g
7	金	麦ご飯	牛乳	ピピンパ ワンタンスープ			牛乳	牛肉	麦ごはん	ワンタン	にんにく	キャベツ			596 Kcal 20 g 17 g
10	月	白ご飯	牛乳	フライドチキン コーンサラダ クラムチャウダー			牛乳	とり肉	ごはん	じゃがいも	にんにく	にんじん			679 Kcal 27 g 22 g
11	火	白ご飯	牛乳	大豆とかえりのあげ煮 肉じゃが メロン			牛乳	牛肉	ごはん	さとう	ごはん	いんげん			676 Kcal 26 g 20 g
12	水	白ご飯	牛乳	さばのうめ煮 きんぴらごぼう 堅豆腐のみそ汁			牛乳	かたどうふ	ごはん	さとう	しょうが	にんじん	なめこ		624 Kcal 27 g 21 g
13	木	白ご飯	牛乳	揚げ出し豆腐 きゅうりのピリ辛 卵の青菜のみそ汁			牛乳	豆腐	ごはん	かたくり粉	きゅうり	えのき			643 Kcal 23 g 21 g
14	金	麦ご飯	牛乳	うずら卵のドライカレー トマト(添え) フルーツフルゼリー			牛乳	うずらたまご	麦ごはん	じゃがいも	にんにく	ピーマン			716 Kcal 22 g 19 g
17	月	振替休日 										Kcal g g			
18	火	白ご飯	牛乳	ちくわのお好み揚げ 切り干し大根の中華和え 豚骨ラーメン			牛乳	ちくわ	ごはん	ごま油	ペにしょうが	キャベツ			618 Kcal 23 g 17 g
19	水	白ご飯	牛乳	チャプチェ 中華風コーンスープ あさりのしぐれ煮			牛乳	たまご	ごはん	かたくり粉	にんにく	エリンギ	しめじ		604 Kcal 25 g 16 g
20	木	白ご飯	牛乳	ムサカ ミニトマト 野菜スープ もものコンポート			牛乳	チーズ	ごはん	米粉	にんじん	玉ねぎ	パセリ		664 Kcal 26 g 20 g
21	金	白ご飯	牛乳	あじフライ いんげんのごま和え 豚とキャベツのみそ煮			牛乳	生あげ	ごはん	ごま	いんげん	玉ねぎ			660 Kcal 28 g 23 g
24	月	白ご飯	牛乳	ホキの塩レモンから揚げ 明日葉のごます和え タンブレン レモンゼリー			牛乳	ホキ	ごはん	さとう	あいたば	玉ねぎ			601 Kcal 23 g 16 g
25	火	白ご飯	牛乳	ケンサッキーチキン ジャーマンポテト キャベツとわかめのみそ汁			牛乳	生あげ	ごはん	じゃがいも	しょうが	ねぎ			624 Kcal 25 g 20 g
26	水	白ご飯	牛乳	ししゃものから揚げ 野菜のピリ辛 卵とじ			牛乳	ししゃも	ごはん	さとう	きゅうり	玉ねぎ	しらす		610 Kcal 25 g 19 g
27	木	白ご飯	牛乳	肉団子 焼きそば シーフードスープ			牛乳	かつおぶし	ごはん	さとう	にんじん	玉ねぎ	チンゲンサイ		688 Kcal 31 g 21 g
28	金	麦ご飯	牛乳	ポークカレー カラフルサラダ			牛乳	ぶた肉	麦ごはん	バター	にんにく	キャベツ	ホールコーン		688 Kcal 20 g 19 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。

