

日	曜日	主食	こんだて	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	
				ち・にく・ほねになる		ねつやちからになる		体のちようしをととのえる			たんぱく質	脂質
3	月	白ごはん	揚げギョウザ ふとぎゅうりの塩ごまナムル 麻婆豆腐	牛乳 ギョウザ きぬどうふ だいずミート	ぶた肉 みそ	ごはん かたくりこ さとう ごま	ごま油 油	ふとぎゅうり もやし にんじん にんにく	しょうが たまねぎ ほししいたけ たけのこみずに	ねぎ	656 Kcal	24 g
4	火	白ごはん	きびなごのかりかり揚げ きんぴらごぼう 切干大根のみそしる デザート	牛乳 きびなご さつまあげ うすあげ	ぶた肉 みそ	ごはん 油 ごま	ごま油 さとう ゼリー	ごぼう にんじん こんにゃく いんげん	きりぼしだいこん たまねぎ えのきたけ ねぎ		635 Kcal	22 g
5	水	麦入り わかめ ごはん	ラザニア 野菜スープ	牛乳 ぶた肉 だいずミート チーズ	ベーコン	わかめごはん マカロニ 油	こめこ バター パンこ さとう	たまねぎ にんじん ピーマン にんにく	セロリ キャベツ こまつな		655 Kcal	23 g
6	木	白ごはん	とりにくのみそマヨネーズやき ゆかりあえ クラムチャウダー	牛乳 とり肉 ベーコン あさり	みそ チーズ	ごはん こめこ たまごなしマヨネーズ じゃがいも	油 バター 生クリーム	たまねぎ にんにく キャベツ きゅうり	にんじん マッシュルーム		709 Kcal	26 g
7	金	麦ごはん	キムたく丼 メンチカツ 豆乳汁	牛乳 とうにゅう メンチカツ あつあげ	とり肉 みそ ぶた肉	麦ごはん かたくりこ さとう ごま	ごま油 油	キャベツ にんじん たまねぎ キムチ	たくあん えのきたけ こまつな		740 Kcal	34 g
10	月	 代 休 										
11	火	白ごはん	鯖の色づけ ブロッコリーとキャベツのごま和え 豆腐とわかめのみそ汁	牛乳 鯖 きぬどうふ わかめ	みそ	ごはん こめこ かたくりこ さとう	油 ごま	ブロッコリー にんじん きなめりなめこ ねぎ	しょうが キャベツ ホールコーン たまねぎ		659 Kcal	25 g
12	水	白ごはん	大豆とじゃがいものり塩 車麩の卵とし メロン	牛乳 だいず ちりめんじゃこ あおのりこ	とり肉 たまご	ごはん こめこ じゃがいも くるまふ	さとう 油	たまねぎ にんじん ほししいたけ しらたき	こまつな メロン		622 Kcal	28 g
13	木	白ごはん	揚げだし豆腐 きゅうりのピリ辛 豚汁	牛乳 きぬどうふ ぶた肉 あつあげ	みそ	ごはん こめこ 油 さとう	ごま油 ごま	きゅうり にんにく しょうが にんじん	だいこん たまねぎ ごぼう こんにゃく	ねぎ	667 Kcal	28 g
14	金	麦ごはん (増量)	うずら卵とトマトのドライカレー フルーツヨーグルト	牛乳 うずらたまご ヨーグルト だいずミート	ぶた肉 牛肉	麦ごはん じゃがいも カレールウ ひよこまめ	油 こめこ	たまねぎ にんじん トマト にんにく	しょうが ピーマン みかん缶 パイン缶		762 Kcal	27 g
17	月	麦ごはん	ビビンバ じゃがいものみそ汁	牛乳 ぶた肉 たまご わかめ	みそ	麦ごはん さとう じゃがいも ごま油	ごま 油	にんじん きりぼしだいこん にんにく もやし	こまつな たまねぎ えのきたけ ねぎ		621 Kcal	26 g
18	火	コッパパン	とり肉のプロバンス風 ブロッコリーのバターソテー 豆と野菜のスープ クレープ	牛乳 とり肉 ベーコン		コッパパン かたくりこ こむぎこ しろいんげんまめ	オリーブ油 じゃがいも 油 バター クレープ	たまねぎ にんにく ブロッコリー セロリ	にんじん 世界ジオパーク 給食 フランス		617 Kcal	24 g
19	水	白ごはん	魚の梅しそフライ キャベツのごますあえ 沢煮わん	牛乳 ホキ ぶた肉	みそ	ごはん てんがらこ パンこ 油	さとう ごま	うめぼし キャベツ きゅうり にんじん	たけのこみずに えのきたけ ごぼう こんにゃく	みつば	601 Kcal	26 g
20	木	白ごはん (減量)	はるまき 冷やし中華	牛乳 はるまき たまご ロースハム		ごはん ちゅうかめん ごま油 ごま	油	キャベツ にんじん もやし きゅうり			663 Kcal	19 g
21	金	白ごはん	ナスとピーマンのカレーグラタン ミニトマト 大根のスープ	牛乳 ぶた肉 だいずミート ベーコン	とり肉 チーズ	ごはん カレールウ オリーブ油 パンネ	油 さとう	たまねぎ にんじん えのきたけ ピーマン	赤ピーマン にんにく ミニトマト だいこん		650 Kcal	28 g
24	月	麦ごはん	さばそぼろ丼 みそ汁 チーズ	牛乳 さばオイルづけ たまご あつあげ	ぶた肉 みそ チーズ	麦ごはん さとう 油		にんじん しょうが えだまめ たまねぎ	えのきたけ こまつな		739 Kcal	30 g
25	火	白ごはん	とり肉の香草パン粉焼き ジャーマンポテト ABCスープ	牛乳 とり肉 ベーコン チーズ	ぶた肉	ごはん マカロニ オリーブ油 じゃがいも	バター マカロニ パンこ	たまねぎ にんにく にんじん キャベツ			607 Kcal	28 g
26	水	白ごはん	チンジャオロース みそワタンスープ	牛乳 ぶた肉 とり肉 みそ	あさり	ごはん かたくりこ こめこ ワタタン	さとう ごま油 油	ピーマン あかピーマン たまねぎ たけのこみずに	にんにく しょうが にんじん もやし	ねぎ	611 Kcal	25 g
27	木	コッパ パン	きなこあげパン ホワイトシチュー	牛乳 きなこ ベーコン とり肉		コッパパン さとう 生クリーム じゃがいも	バター こめこ 油	たまねぎ にんじん ぶなしめじ ブロッコリー			623 Kcal	25 g
28	金	麦ごはん (増量)	ポークカレー フルーツポンチ	牛乳 ぶた肉 チーズ		麦ごはん じゃがいも カレールウ こむぎこ	バター さとう ゼリー 油	たまねぎ にんじん しょうが にんにく	もも缶 みかん缶 パイン缶		756 Kcal	21 g

※ 牛乳は毎日つきます。

※ 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2.2g