

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		脂質	行事食等			
2	月	白飯	牛乳	しゅうまい きゅうりのピリ辛 マーボー豆腐				牛乳 しゅうまい ぶた肉 大豆ミート	みそ きぬごし豆腐	白飯 ごま油 さとう ごま	あぶら かたくり粉	きゅうり にんにく しょうが たまねぎ	にんじん 干しいたけ たけのこ ねぎ	632 26 22	Kcal g g	
3	火	白飯	牛乳	ちくわのゆかり揚げ ごま酢和え 塩肉じゃが				牛乳 ちくわ うすあげ ぶた肉		白飯 てんぷら粉 あぶら さとう	ごま じゃがいも	ゆかり粉 にんじん こまつな りょくとうもやし	たまねぎ こんにやく さやいんげん	633 23 21	Kcal g g	
4	水	白飯	牛乳	めぎすのカレー揚げ きんぴらごぼう 切干大根のみそ汁				牛乳 めぎす とり肉 ぶた肉	あつあげ みそ	白飯 米粉 かたくり粉 あぶら	さとう ごま油 ごま	にんじん ごぼう しらたき さやいんげん	たまねぎ きりぼし大根 えのきたけ こまつな	594 25 22	Kcal g g	
5	木	麦入りわかめ飯	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	わかめ飯 マカロニ あぶら さとう	米粉 バター パン粉	にんにく たまねぎ にんじん トマト	セロリ キャベツ コーン パセリ	641 25 18	Kcal g g	
6	金	きなこ揚げパン	牛乳	ホワイトシチュー				牛乳 きなこ ベーコン とり肉	スキムミルク	コッパパン あぶら さとう じゃがいも	バター 米粉 生クリーム	にんじん たまねぎ ぶなしめじ ブロッコリー		600 27 26	Kcal g g	
9	月	代 休														
10	火	麦飯(増)	牛乳	ボークカレー ヨーグルト				牛乳 ぶた肉 チーズ スキムミルク	ヨーグルト	むぎ飯 じゃがいも あぶら こむぎこ	バター カレー粉	にんにく しょうが たまねぎ にんじん	トマト	711 21 22	Kcal g g	
11	水	白飯	牛乳	青のりチキンカツ はちみつレモンサラダ オニオンスープ				牛乳 とり肉 青のり粉 ベーコン		白飯 てんぷら粉 パン粉 あぶら	オリーブ油 マカロニ はちみつ さとう	キャベツ きゅうり にんじん コーン	レモン たまねぎ えのきたけ パセリ	614 24 22	Kcal g g	
12	木	白飯	牛乳	ホキのピザ焼き 粉ふきいも キャベツのみそ汁				牛乳 ホキ チーズ ぶた肉	あつあげ みそ	白飯 あぶら さとう 米粉	じゃがいも	たまねぎ ピーマン にんにく コーン	トマト にんじん キャベツ パセリ	597 28 20	Kcal g g	
13	金	白飯(減)	牛乳	焼き豚風揚げ豚のはちみつだれ 青菜のオイスターソース炒め ワンタンメン				牛乳 ぶた肉 ロースハム とり肉	肉入りワンタン	白飯 かたくり粉 米粉 あぶら	さとう ごま油 ラーメン はちみつ	しょうが にんにく にんじん りょくとうもやし	こまつな キャベツ ねぎ	667 26 26	Kcal g g	
16	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 あさり	ベーコン スキムミルク	白飯 さとう 米粉 生クリーム	ごま じゃがいも 油 バター	しょうが きりぼし大根 にんじん きゅうり	コーン たまねぎ パセリ	643 28 22	Kcal g g	
17	火	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 米粉 あぶら さとう	かたくり粉 ごま	しょうが キャベツ ブロッコリー にんにく	たけのこ えのきたけ ごぼう こんにやく	糸みつば 24 27	Kcal g g	
18	水	白飯	牛乳	大豆とじゃがいものり塩 車ふの卵とじ メロン				牛乳 だいず しらす干し 青のり粉	とり肉 たまご	白飯 米粉 じゃがいも あぶら	さとう くるまふ	たまねぎ にんじん 干しいたけ しらたき	こまつな メロン	615 28 18	Kcal g g	
19	木	白飯	牛乳	揚げだし豆腐 やさいのピリ辛 めった汁				牛乳 もめん豆腐 ぶた肉 みそ		白飯 米粉 あぶら さとう	ごま油 ごま	キャベツ きゅうり にんじん にんにく	しょうが たまねぎ ごぼう こんにやく	なめこ ねぎ だいこん	607 22 24	Kcal g g
20	金	麦飯	牛乳	松任トマトとうすら卵のドライカレー フルーツヨーグルト				牛乳 ぶた肉 とり肉 大豆ミート	ひよこ豆 スキムミルク うずらたまご ヨーグルト	むぎ飯 じゃがいも あぶら 米粉	カレー粉 ももゼリー	にんにく しょうが たまねぎ にんじん	トマト もも缶 パイン缶	720 27 21	Kcal g g	
23	月	梅ご飯(減)	牛乳	コロッケ 野菜のおかか和え にぎやかうどん				牛乳 かつおぶし うすあげ とうふ	焼きかまぼこ	白飯 コロッケ あぶら さとう	ごま うどん	うめ ブロッコリー たまねぎ にんじん	ねぎ キャベツ おはなし給食	598 20 18	Kcal g g	
24	火	白飯	牛乳	鶏の香草パン粉焼き 野菜のごまドレ和え 豆乳みそ汁				牛乳 とり肉 みそ ひじき ぶた肉	あつあげ みそ 豆乳	白飯 パン粉 オリーブ油 さとう	ごま油 ごま じゃがいも	にんにく キャベツ きゅうり にんじん	たまねぎ ねぎ パセリ バジル	604 29 21	Kcal g g	
25	水	白飯	牛乳	チンジャオロース 豆腐のピリ辛スープ				牛乳 ぶた肉 とり肉 もめん豆腐	みそ あさり	白飯 かたくり粉 米粉 あぶら	さとう ごま油	たけのこ ピーマン 赤ピーマン たまねぎ	にんにく しょうが にんじん りょくとうもやし	チンゲンサイ	621 26 23	Kcal g g
26	木	白飯	牛乳	鯛のアングレーズ ポテトサラダ ABCスープ				牛乳 とり肉 いわし		白飯 かたくり粉 あぶら さとう	パン粉 じゃがいも 卵なしマヨネーズ マカロニ	しょうが コーン きゅうり にんじん	セロリ たまねぎ キャベツ	609 20 21	Kcal g g	
27	金	麦飯	牛乳	みそだれ焼肉丼 桃太郎トマトとたまごのスープ				牛乳 ぶた肉 みそ 赤だしみそ	ベーコン たまご	むぎ飯 かたくり粉 あぶら さとう ごま	ごま油	にんにく にんじん たまねぎ りょくとうもやし	にら チンゲンサイ トマト	613 24 22	Kcal g g	
30	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 はるまき あぶら ごま油	ラーメン ごま	にんじん キャベツ きゅうり もやし		657 19 26	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2.2g



