

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	体の調子をととのえる	
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 みそ しゅうまい きぬごしどふ ぶた肉 大豆ミート	白飯 あぶら ごま油 かたくり粉 さとう ごま	きゅうり にんじん にんにく 干しいたけ しょうが たけのこ たまねぎ ねぎ	632 Kcal 26 g 22 g		
3	火	白飯	牛乳	ちくわのゆかり揚げ ごま酢和え 塩肉じやが		牛乳 ちくわ うすあげ ぶた肉	白飯 ごま てんぶら粉 じやがいも あぶら さとう	ゆかり粉 たまねぎ にんじん こんにゃく こまつな りょくとうもやし	633 Kcal 23 g 21 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 あつあげ みそ とり肉 ぶた肉	白飯 米粉 かたくり粉 あぶら	にんじん ごぼう しらたき えのきだけ さやいんげん こまつな	594 Kcal 25 g 22 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 チーズ 大豆ミート ベーコン	わかめ飯 マカロニ あぶら さとう	にんにく セロリ マカロニ にんじん トマト	641 Kcal 25 g 18 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 コッペパン あぶら さとう	にんじん たまねぎ 米粉 生クリーム ぶなしめじ じやがいも	600 Kcal 27 g 26 g		
9	月	代休									
10	火	麦飯(増)	牛乳	ポークカレー 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 じやがいも あぶら こむぎこ	にんにく トマト	711 Kcal 21 g 22 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 てんぶら粉 パン粉 あぶら	オリーブ油 マカロニ はちみつ さとう	キヤベツ きゅうり にんじん コーン	614 Kcal 24 g 22 g	
12	木	白飯	牛乳	ホキのピザ焼き 粉ふきいも キヤベツのみそ汁		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	じやがいも トマト ピーマン にんにく	597 Kcal 28 g 20 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	世界ジオパーク給食 「香港」	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	6年合宿給食なし ショウガ にんにく キヤベツ ねぎ	667 Kcal 26 g 26 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 卵なしマヨネーズ	ごま じやがいも 油 バター 生クリーム きゅうり	643 Kcal 28 g 22 g	
17	火	白飯	牛乳	鰯の色づけ プ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		かたくり粉 米粉 あぶら さとう	しょうが ごま	たけのこ 糸みづば キヤベツ ごぼう にんじん こんにゃく	621 Kcal 24 g 27 g
18	水	白飯	牛乳	大豆とじやがいものり塩 車ふの卵とじ メロン		牛乳 だいす たまご じらす干し 青のり粉		白飯 米粉 くるまふ じやがいも あぶら	さとう くるまふ じやがいも さとう	たまねぎ にんじん メロン 干しいたけ しらたき	615 Kcal 28 g 18 g
19	木	白飯	牛乳	揚げだし豆腐 やさいのピリ辛 めつた汁		牛乳 もめんどうふ ぶた肉 みそ		白飯 米粉 あぶら さとう	ごま油 ごま	キヤベツ きゅうり にんじん にんにく	607 Kcal 22 g 24 g
20	金	麦飯	牛乳	松任トマトとうずら卵のドライカレー フルーツヨーグルト	白山めぐみん給食(トマト)	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 カレールウ あぶら 米粉	カレールウ ももゼリー	にんにく トマト もも缶 パイン缶	720 Kcal 27 g 21 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	焼きまほこ	白飯 コロッケ あぶら さとう	ごま うどん	うめ ねぎ プロッコリー	598 Kcal 20 g 18 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 ひじき ぶた肉	あつあげ みそ 豆乳	白飯 パン粉 オリーブ油 ごま	ごま油 じやがいも さとう	たまねぎ ねぎ バジル	604 Kcal 29 g 21 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 もめんどうふ	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	621 Kcal 26 g 23 g
26	木	白飯	牛乳	鰯のアングレーズ 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 じやがいも 卵なしマヨネーズ マカロニ	セロリ たまねぎ キヤベツ	609 Kcal 20 g 21 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 さとう ごま	むぎ飯 あぶら さとう	かたくり粉 ごま油	にんにく にんじん たまねぎ りょくとうもやし	613 Kcal 24 g 22 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 ラーメン ごま	はるまき キヤベツ きゅうり もやし	にんじん キヤベツ きゅうり もやし	657 Kcal 19 g 26 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おります。

食塩量 6月 平均2.2g



