

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	
		主食	飲物	主菜 副菜 汁物 その他	体をつくる	熱や力になる	体の調子をどとのえる	たんぱく質	脂質	行事食等	
3	月	白飯	牛乳	ギョウザ ふとぎゅうりの塩ごまナムル 麻婆豆腐	牛乳 もめんどうふ ギョウザ みそ ぶた肉 だいずミート	ごはん ごまあぶら あぶら かたくりこ さとう ごま	ふとぎゅうり しょうが ねぎ もやし たまねぎ にんにく ほししいたけ たけのこみず	667 Kcal	25 g	25 g	
4	火	白飯	牛乳	ししゃもフライ きんぴらごぼう 切干大根のみそ汁	牛乳 うすあげ みそ ししゃも きんぴら ぶた肉	ごはん ごまあぶら あぶら さとう ごま	ごぼう きりぼしだいこん にんじん たまねぎ こんにやく えのきたけ いんげん ねぎ	629 Kcal	24 g	21 g	歯によい献立
5	水	麦入りわかめごはん	牛乳	ラザニア 野菜スープ	牛乳 ベーコン わかめごはん マカロニ あぶら パンこ チーズ	ごはん ごまあぶら あぶら かたくりこ さとう	たまねぎ セロリ にんにく キャベツ ピーマン こまつな にんにく	650 Kcal	23 g	20 g	
6	木	白飯(減)	牛乳	ウインナー やきそば トマトとたまごのスープ	牛乳 いとがつお ウインナー とりにく ぶた肉 たまご あおりのこ	ごはん あぶら ごま やきそばめん	キャベツ にんにく たまねぎ トマト にんじん チンゲンサイ ピーマン	625 Kcal	25 g	23 g	
7	金	麦飯	牛乳	キムたく丼 メンチカツ 豆乳汁	牛乳 あつあげ みそ ぶた肉 メンチカツ どうにゅう とりにく	麦ごはん ごまあぶら あぶら かたくりこ さとう ごま	キャベツ たくあん にんにく えのきたけ たまねぎ こまつな キムチ	725 Kcal	33 g	27 g	
10	月	白飯	牛乳	とりにくの味噌マヨネーズやき ゆかりあえ グラムチャウダー	牛乳 ベーコン とりにく チーズ みそ どうにゅう あさり	ごはん あぶら ごめこ バター 生クリーム たまごなしマヨネーズ じゃがいも	たまねぎ にんにく にんにく キャベツ きゅうり にんじん マッシュルーム	706 Kcal	26 g	32 g	
11	火	白飯	牛乳	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 みそ 鯖 きぬごしどうふ わかめ	ごはん かたくりこ ごま あぶら さとう	ブロッコリー しょうが にんにく キャベツ きなめりなめこ ホールコーン ねぎ たまねぎ	651 Kcal	25 g	27 g	
12	水	白飯	牛乳	大豆とじゃがいもの磯和え 車麩の卵とじ	牛乳 とりにく だいず たまご ちりめんじゃこ あおりのこ	ごはん さとう ごめこ くるまふ じゃがいも あぶら	たまねぎ にんにく にんじん たまねぎ ほししいたけ しらたき	604 Kcal	27 g	18 g	
13	木	白飯	牛乳	揚げだし豆腐 きゅうりのピリ辛 豚汁	牛乳 みそ みずきりどうふ ぶた肉 あつあげ	ごはん ごまあぶら ごめこ ごま あぶら さとう	きゅうり だいこん ねぎ にんにく たまねぎ しょうが ごぼう こんにやく	664 Kcal	28 g	28 g	
白山めぐみん給食 『トマト』											
14	金	麦飯	牛乳	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 ぶた肉 ヨーグルト だいずミート	麦ごはん じゃがいも ひよこめめ あぶら ごめこ	たまねぎ しょうが みかん缶 にんにく ピーマン トマト もも缶 にんにく パイン缶	726 Kcal	26 g	22 g	白山めぐみん給食
17	月	白飯	牛乳	魚の梅しそフライ キャベツのごまずあえ 沢煮わん	牛乳 ホキ ぶた肉	ごはん さとう ごま てんぷらこ パンこ あぶら	うめぼし たけのこみず キャベツ えのきたけ きゅうり ごぼう にんにく	590 Kcal	27 g	19 g	
世界のジオパーク給食 『フランス』											
18	火	コッペパン	牛乳	鶏肉のプロバンス風 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 とりにく ベーコン	コッペパン オリーブ油 かたくりこ じゃがいも こむぎこ さとう しるいんげんめめ あぶら バター クレープ	たまねぎ にんにく にんにく ブロッコリー セロリ	613 Kcal	23 g	28 g	ジオパーク給食(フランス)
19	水	麦飯	牛乳	ビビンバ じゃがいものみそ汁	牛乳 みそ ぶた肉 たまご わかめ	麦ごはん ごま さとう じゃがいも あぶら ごまあぶら	にんにく こまつな きりぼしだいこん たまねぎ えのきたけ ねぎ もやし	621 Kcal	26 g	20 g	
20	木	白飯	牛乳	チンジャオロース 味噌ワンタンスープ	牛乳 あさり ぶた肉 とりにく みそ	ごはん さとう かたくりこ ごまあぶら ワンタン あぶら	ピーマン にんにく ねぎ あかピーマン しょうが たまねぎ にんにく もやし	609 Kcal	25 g	19 g	
お話からとびだした料理『ごめんやさい』											
21	金	白飯	牛乳	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 とりにく ぶた肉 だいずミート チーズ	ごはん とりにく あぶら さとう ごま オリーブ油	たまねぎ 赤ピーマン えのきたけ にんにく ごめんやさい なす ミニトマト ピーマン だいこん	636 Kcal	28 g	21 g	お話給食
24	月	白飯	牛乳	とりにくの香草パン粉焼き ジャーマンポテト ABCスープ	牛乳 ぶた肉 とりにく ベーコン チーズ	ごはん とりにく パンこ オリーブ油 じゃがいも マカロニ	たまねぎ にんにく にんにく キャベツ	609 Kcal	28 g	21 g	
25	火	麦飯	牛乳	さばそぼろ丼 みそ汁	牛乳 あつあげ みそ さばオイルづけ たまご ぶた肉	麦ごはん さとう あぶら	にんにく えのきたけ しょうが こまつな むきえだまめ たまねぎ	704 Kcal	28 g	30 g	
26	水	麦飯(増)	牛乳	ホークカレーライス フルーツポンチ	牛乳 ぶた肉 とりにく チーズ	麦ごはん とりにく あぶら さとう バター ゼリー こむぎこ じゃがいも	たまねぎ もも缶 にんにく みかん缶 しょうが パイン缶 にんにく	741 Kcal	20 g	21 g	
27	木	白飯(減)	牛乳	はるまき 冷やし中華	牛乳 はるまき たまご ローズハム	ごはん あぶら ごまあぶら ごま	キャベツ にんにく にんにく もやし きゅうり	663 Kcal	19 g	26 g	
28	金	きなこあげパン	牛乳	ホワイトシチュー	牛乳 きなこ ベーコン とりにく	コッペパン バター さとう ごめこ あぶら 生クリーム じゃがいも	たまねぎ にんにく にんにく ぶなしめじ ブロッコリー	619 Kcal	26 g	30 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

