



# 6月 学校給食献立表



日	曜	献立名				赤のなかまの食品		みどりのなかまの食品		黄のなかまの食品		エネルギー	
		主食	飲物	主菜	副菜 汁物 その他	ち・にく・ほねになる 1群 2群	体のちようしをととのえる 3群 4群	ねつ・ちからになる 5群 6群	たんぱく質 脂質 行事食等				
1	木	白ごはん	牛乳	ちくわチーズ天ぷら ゆかりあえ じゃがいもと車軸の煮もの		ちくわ 牛肉 さつまあげ	牛乳 チーズ 青のり粉	にんじん ゆかり粉 さやいんげん	キャベツ きゅうり たまねぎ	米 車(ふ) てんぷら粉 さとう つきこんにやく じゃがいも	大豆油	704 Kcal 29 g 23 g	
2	金	麦ごはん	牛乳	ブルコキ丼 韓国風わかめスープ		牛肉 鶏肉 絹ごし豆腐	牛乳 わかめ	にんじん にら	にんにく たまねぎ ねぎ もやし	米 麦 さとう かたくりこ	サラダ油 ごま油	672 Kcal 29 g 26 g	
5	月	肉そぼろ丼	牛乳	太きゅうりの酢の物 キャベツのみそ汁 はちみつレモンゼリー		鶏肉 みそ 豚肉 大豆 大豆ミート うすあげ	牛乳 わかめ	チンゲンサイ にんじん	しょうが たまねぎ キャベツ きゅうり	米 麦 さとう かたくりこ	サラダ油 ごま	670 Kcal 27 g 18 g	
6	火	ハムコーンパン	牛乳	ツナトッピングサラダ 魚介とひよこ豆の煮込み		ロースハム ツナ ベーコン いか えび ほたて あさり ひよこ豆	チーズ 牛乳	赤ピーマン 黄ピーマン にんじん パセリ トマト (缶) たまねぎ	コーン キャベツ きゅうり たまねぎ	食パン さとう じゃがいも	オリーブ油 マヨネーズ	639 Kcal 29 g 28 g	
7	水	白ごはん	牛乳	カレーポテトグラタン ミニトマト レタスとたまごのスープ		牛肉 鶏卵 豚肉 大豆 大豆ミート 鶏肉	牛乳 チーズ	トマト (缶) ミニトマト にんじん	にんにく しょうが たまねぎ しめじ	米 じゃがいも パン粉 かたくりこ	サラダ油 カレールウ	612 Kcal 26 g 19 g	
8	木	大豆わかめごはん	牛乳	ししゃもフライ いんげんのごま和え 沢煮わん さつまいもチップス いかのチリソース 中華サラダ マーボー春雨		大豆 うすあげ 豚肉	わかめ 牛乳 子持ちししゃも	さやいんげん にんじん 糸みつば	キャベツ だいこん えのきだけ だけのこと	米 麦 さとう てんぷら粉 パン粉 こんにやく さつまいもチップス	大豆油 ごま	629 Kcal 24 g 23 g	
9	金	白ごはん	牛乳	さばの梅煮 鯉ワカメのごま酢和え 豚汁		さば 豚肉 うすあげ みそ	牛乳 こんぶ	にんじん	たまねぎ にんにく しょうが キャベツ	米 はるさめ こむぎこ てんぷら粉 さとう かたくりこ	大豆油 サラダ油 ごま油	619 Kcal 26 g 19 g	
12	月	白ごはん	牛乳	さばの梅煮 鯉ワカメのごま酢和え 豚汁		さば 豚肉 うすあげ みそ	牛乳 茎わかめ	こまつな にんじん	うめほし しょうが キャベツ ごぼう	米 さとう じゃがいも つきこんにやく	ごま油 ごま	688 Kcal 29 g 28 g	
13	火	白ごはん	牛乳	チキンガーリックステーキ ブロッコリーサラダ クラムチャウダー		鶏肉 ベーコン あさり	牛乳	ブロッコリー にんじん キャベツ パセリ	にんにく キャベツ コーン たまねぎ	米 米粉 かたくりこ さとう じゃがいも	サラダ油 バター オリーブ油	661 Kcal 26 g 24 g	
14	水	白ごはん	牛乳	はたはたの米粉揚げ 小松菜の磯香和え 肉どうぶ		うすあげ 焼き豆腐 牛肉	牛乳 ハタハタ のり	こまつな にんじん	キャベツ えのきだけ たまねぎ 干しいたけ	米 米粉 さとう しらたき くるまふ	大豆油 ごま	607 Kcal 25 g 21 g	
15	木	麦ごはん	牛乳	エッグカレー フルーツヨーグルト		豚肉 うすらたまご	牛乳 チーズ ヨーグルト	にんじん トマト (缶)	にんにく しょうが たまねぎ 干しぶどう	バナナ みかん缶 黄もも缶	サラダ油 バター カレールウ	727 Kcal 22 g 24 g	
16	金	白ごはん	牛乳	豚肉と大豆の黒酢いため 白山市産トマト(添え) もすくとたまごのスープ		大豆 鶏卵 豚肉 絹ごし豆腐 かまぼこ	牛乳 もすく	にんじん 青ピーマン トマト	しょうが たまねぎ だけのこと 干しいたけ	米 米粉 かたくりこ さとう	大豆油 サラダ油	637 Kcal 29 g 20 g	
旅する給食・「トルコ」さまざまな食文化がまざりあったトルコ料理は、フランス料理・中国料理とならぶ世界三大料理の一つです。													
19	月	ターメリックライス	牛乳	チキンケバブ トゥルシ メルシメッキ・チョルパス ヨーグルト		鶏肉 牛肉	牛乳 ヨーグルト	にんじん トマト (缶)	たまねぎ にんにく キャベツ きゅうり	米 麦 レンズ豆 じゃがいも さとう はちみつ	バター オリーブ油 生クリーム	644 Kcal 31 g 16 g	
20	火	白ごはん	牛乳	春巻き きゅうりのピリ辛 しょうゆラーメン		豚肉 春巻き	牛乳	にんじん	きゅうり にんにく しょうが もやし	キャベツ ねぎ	大豆油 ごま油 サラダ油	653 Kcal 21 g 24 g	
21	水	白ごはん	牛乳	とびうおの青のり天ぷら ごぼうサラダ じゃがいものみそ汁		とびうお 豚肉 みそ	牛乳 青のり粉	にんじん	ごぼう きゅうり コーン たまねぎ	えのきだけ ねぎ	大豆油 マヨネーズ	614 Kcal 24 g 20 g	
22	木	白ごはん	牛乳	ホイコーロー コーンかき玉スープ メロン		豚肉 鶏肉 鶏卵	牛乳	にんじん 青ピーマン こまつな	にんにく しょうが たまねぎ 干しいたけ	メロン	サラダ油 ごま油	653 Kcal 29 g 20 g	
絵本の料理・「バムとケロのそらのたび」バムとケロが飛行機にのっておいしいちゃんのうちに行く途中、不思議な山々があらわれます。													
23	金	ホットドック(セルフサンド)	牛乳	ロングウィナー 玉ねぎ山脈のナポリタン かぼちゃ火山のポターージュ りんごゼリー		ウィナー ロースハム 鶏肉	牛乳 チーズ	トマト (缶) 青ピーマン かぼちゃ パセリ	たまねぎ にんにく マッシュルーム	コッペパン スパゲッティ 米粉 りんごゼリー	オリーブ油 サラダ油 バター	778 Kcal 29 g 33 g	
26	月	白ごはん	牛乳	しゅうまい ブロッコリーの中華和え 家常豆腐		シュウマイ なまあげ みそ 豚肉 うすら卵 大豆ミート	牛乳	ブロッコリー にんじん チンゲンサイ	にんにく しょうが たまねぎ だけのこと	米 さとう かたくりこ	ごま油 サラダ油	730 Kcal 32 g 32 g	
27	火	白ごはん	牛乳	魚のタルタル焼き ひじきの炒り煮 なすのみそ汁		ホキ 鶏肉 鶏卵 みそ さつまあげ	牛乳 ひじき	にんじん さやいんげん	たまねぎ ごぼう なす えのきだけ	ねぎ	マヨネーズ サラダ油 ごま ごま油	618 Kcal 30 g 20 g	
28	水	白ごはん	牛乳	チャーチャー麺 中華スープ		豚肉 大豆ミート 赤だしみそ 鶏肉	牛乳	にんじん チンゲンサイ	もやし きゅうり にんにく しょうが	たまねぎ 干しいたけ ねぎ	ごま油 サラダ油	668 Kcal 26 g 17 g	
29	木	麦ごはん	牛乳	ソースカツ丼 ポイルキャベツ こまつなのみそ汁		豚肉 うすあげ 大豆 みそ	牛乳	にんじん こまつな	キャベツ ごぼう たまねぎ えのきだけ	米 麦 てんぷら粉 パン粉 さとう	大豆油 ごま ごま油	696 Kcal 29 g 26 g	
30	金	白ごはん	牛乳	とり肉のハニーマスタードソース シャーマンポテト 野菜スープ		鶏肉 ベーコン 豚肉	牛乳 チーズ	パセリ にんじん	たまねぎ セロリ しめじ キャベツ	米 米粉 こむぎこ はちみつ じゃがいも	大豆油 マヨネーズ サラダ油 バター	645 Kcal 27 g 22 g	
												塩分相当量 月平均 2.5g	

※ 都合により献立の内容を一部変更する場合があります。

※ カロリー、たんぱく質、脂質は小学校の量になっています。

※ 都合により献立の内容を一部変更する場合があります。