

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		エネルギーたんぱく質	
		主食	飲物	主菜	副菜	汁物	その他	ち・にく・ほねになる		体のちようしをとのえる		ねつ・ちからになる		脂質	行事食等
								1群	2群	3群	4群	5群	6群		
3	月	白ごはん	牛乳	焼きシュウマイ ブロッコリーの中華和え 麻婆はるさめ			シュウマイ ぶた肉 大豆ミート	牛乳	ブロッコリー にんじん	しょうが にんにく たまねぎ たけのこ	干しいたけ ねぎ	米 さとう かたくり粉 はるさめ	ごま油 油	612 22 19	Kcal g g
4	火	大豆わかめごはん	牛乳	ししゃもの青のりフライ いんげんのごま和え とりとごぼうのみそ汁 バナナチップス			大豆 うすあげ とり肉 みそ もめんどうふ	牛乳 わかめ 子持ちししゃも	さやいんげん にんじん	キャベツ ごぼう えのきたけ ねぎ	バナナ こんにやく	米 小麦 さとう かたくり粉 てんぷら粉	油 ごま	680 27 25	Kcal g g
5	水	白ごはん	牛乳	チキンチャップ コーンサラダ クラムチャウダー			とり肉 ベーコン あさり	牛乳	トマト パセリ にんじん	にんにく たまねぎ マッシュルーム キャベツ	きゅうり コーン	米 米粉 かたくり粉 さとう じゃがいも	油 オリーブ油 バター	710 26 28	Kcal g g
6	木	白ごはん	牛乳	焼きメンチ クリームドボテ たまごスープ			ぶた肉 牛肉 ベーコン 大豆ミート たまご	牛乳	にんじん こまつな パセリ	たまねぎ ひなしめじ		米 さとう オリーブ油 バター じゃがいも かたくり粉	油 バター	669 27 25	Kcal g g
7	金	麦ごはん	牛乳	ブルコギ丼 韓国風わかめスープ フローズンヨーグルト			牛肉 とり肉 きぬこしどうふ	牛乳 わかめ	にんじん にら	にんにく たまねぎ りょくとうちやし えのきたけ	ねぎ	米 小麦 かたくり粉 さとう	油 ごま油	776 32 29	Kcal g g
10	月	白ごはん	牛乳	さばのみそ煮 はりはり漬け けんちん汁			さば みそ もめんどうふ 赤だしみそ とり肉	牛乳	こまつな にんじん	ねぎ しょうが きりぼし大根 だいこん	ごぼう 干しいたけ こんにやく	米 さとう	ごま油 ごま 油	654 27 26	Kcal g g
11	火	麦ごはん	牛乳	ビーフカレー フルーツヨーグルト			牛肉 チーズ ヨーグルト	牛乳	にんじん トマト	にんにく しょうが たまねぎ みかん缶	もも缶 パイン缶 バナナ	米 小麦 じゃがいも こむぎ粉	油 バター カレールウ	751 25 23	Kcal g g
12	水	白ごはん	牛乳	松風焼き 豆腐のサラダ 豚汁			とり肉 みそ とうふ ぶた肉	牛乳 チーズ こんぶ	にんじん	たまねぎ しょうが キャベツ きゅうり にんにく	しょうが ごぼう ねぎ だいこん こんにやく	米 パン粉 さとう じゃがいも	ごま ごま油	618 29 19	Kcal g g
13	木	白ごはん	牛乳	ちくわの磯辺揚げ 即席漬け 肉うどん			ちくわ 牛肉	牛乳 青のり粉	にんじん	キャベツ きゅうり たくあん たまねぎ	干しいたけ ねぎ	米 さとう てんぷら粉 うどん	油 ごま	618 23 18	Kcal g g
14	金	白ごはん	牛乳	スパイシーチキン ジャーマンポテト トマトとたまごのスープ			とり肉 ベーコン ぶた肉 たまご	牛乳 チーズ	パセリ にんじん トマト	にんにく たまねぎ レタス		米 米粉 かたくり粉 じゃがいも	油 バター	661 30 24	Kcal g g
17	月	白ごはん	牛乳	春巻き 野菜のピリ辛 中華風肉じゃが			牛肉 はるまき	牛乳	にんじん さやいんげん	キャベツ きゅうり にんにく しょうが	たまねぎ こんにやく	米 じゃがいも さとう	油 ごま油	675 21 25	Kcal g g
18	火	白ごはん	牛乳	魚のタルタル焼き ごま酢和え 沢煮わん			ホキ たまご みそ ぶた肉 うすあげ	牛乳	にんじん 糸みつば こまつな パセリ	たまねぎ りょくとうちやし だいこん えのきたけ	ごぼう こんにやく	米 パン粉 さとう	油 ごま	633 33 22	Kcal g g
19	水	コッペパン	牛乳	鶏肉のプロバンス風 ブロッコリーのガーリックソース 豆と野菜のスープ クレープ			とり肉 ベーコン	牛乳	トマト ブロッコリー にんじん パセリ	にんにく たまねぎ コーン	セロリ たまねぎ キャベツ	コッペパン 白いんげん豆 かたくり粉 こむぎ粉	油 オリーブ油 じゃがいも	630 25 30	Kcal g g
20	木	麦ごはん	牛乳	ソースカツ丼 ポイルキャベツ 揚げなすのみそ汁			ぶた肉 もめんどうふ みそ とり肉	牛乳	にんじん	キャベツ たまねぎ なす えのきたけ	ねぎ	米 小麦 さとう てんぷら粉 パン粉	油 ごま ごま油	673 29 25	Kcal g g
21	金	白ごはん	牛乳	ジャージャー麺 コーンかき玉スープ アセロラゼリー			ぶた肉 大豆ミート 赤だしみそ とり肉 たまご	牛乳	にんじん こまつな	りょくとうちやし きゅうり にんにく しょうが	たまねぎ 干しいたけ たけのこ ねぎ コーン	米 さとう うどん かたくり粉 ゼリー	ごま油 油	758 29 19	Kcal g g
24	月	白ごはん	牛乳	豚肉のガーリックソース ひじきとごぼうサラダ 豆腐のみそ汁			ぶた肉 みそ きぬこしどうふ うすあげ 大豆	牛乳 ひじき わかめ	にんじん	たまねぎ にんにく きゅうり キャベツ	えのきたけ ねぎ	米 さとう 米粉 かたくり粉 水あめ	油 バター ごま	709 29 29	Kcal g g
25	火	白ごはん	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			牛肉 ぶた肉 大豆ミート ベーコン	牛乳 チーズ	にんじん トマト こまつな 赤ピーマン ミニトマト パセリ	にんにく たまねぎ なす だいこん	えのきたけ	米 さとう マカロニ パン粉	油 オリーブ油 カレールウ	664 26 24	Kcal g g
26	水	梅こんぶごはん	牛乳	大豆とごぼうのごまからめ 車麩のたまごとじ さくらんぼ			大豆 牛肉 たまご	牛乳 こんぶ かえりぼし	にんじん さやいんげん	うめ ごぼう たまねぎ 干しいたけ	たけのこ さくらんぼ	米 小麦 さとう 水あめ	油 ごま	650 28 22	Kcal g g
27	木	白ごはん	牛乳	鱈の揚げ煮 ゆかり和え じゃがいものみそ汁			さば うすあげ みそ 大豆	牛乳	にんじん ゆかり粉	しょうが キャベツ きゅうり たまねぎ	ねぎ	米 かたくり粉 さとう じゃがいも	油 ごま油	848 36 44	Kcal g g
28	金	黒り焼きバーガー	牛乳	照り焼きチキン 野菜サラダ スライスチーズ 野菜スープ			とり肉 ぶた肉	牛乳 チーズ	にんじん パセリ	キャベツ きゅうり コーン たまねぎ	しめじ	パン さとう 水あめ じゃがいも かたくり粉	油 ゼリー	667 42 32	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。
 ※ 表示してある栄養量は小学校中学年のものです。

食塩量 6月平均2.4g

