

## 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	体のちょうしきととのえる	ねつ・ちからになる	
2	月	フレンチトースト	牛乳	ナポリタン カレースープ煮	たまご ロースハム ぶた肉	牛乳 チーズ	トマト ピーマン にんじん フロッコリー	たまねぎ にんにく マッシュルーム セロリ	キャベツ にんにく マッシュルーム	食パン バター オリーブ油 スパゲッティ油	666 kcal 40 g 22 g
3	火	白ごはん	牛乳	魚のマヨネーズ焼き きんぴらごぼう じゃがいものみそ汁	ホキ みそ さつまあげ あつあげ	牛乳 わかめ	さやいんげん にんじん	ごぼう こんにゃく たまねぎ ねぎ	卵なしマヨネーズ かたくり粉 さとう じゃがいも	米 卵なしマヨネーズ かたくり粉 ごま じゃがいも	635 kcal 25 g 23 g
4	水	白ごはん	牛乳	みそかつ はりはり和え 鶏ごぼう汁	ぶた肉 赤だしみそ うすあげ とり肉 みそ	牛乳	こまつな にんじん	きりぼし大根 ごぼう えのきたけ ねぎ	油 てんぶら粉 パン粉 さとう	682 kcal 27 g 25 g	
5	木	白ごはん	牛乳	鶏の味噌煮 ごま酢和え けんちん汁	さば 赤だしみそ とり肉 うすあげ もめんどうふ	みそ 牛乳	こまつな にんじん	ねぎ しようが りょくとうもやし ごぼう ねぎ	牛乳 えのきたけ こんにゃく ねぎ	米 さとう ごま ごま油	778 kcal 35 g 38 g
6	金	麦ごはん	牛乳	三色丼 豆腐のみそ汁 フローズンヨーグルト	とり肉 大豆ミート たまご きぬこしどうふ	みそ 牛乳 わかめ ヨーグルト	こまつな にんじん	しようが えのきたけ ねぎ	ごま	648 kcal 28 g 23 g	
9	月	白ごはん	牛乳	しゅうまい 塩ごまナムル 韓国風肉じゃが	シユウマイ ぶた肉	牛乳 のり	にんじん にら	キャベツ きゅうり こんにゃく にんにく ねぎ	ごま油 ごま じゃがいも	616 kcal 22 g 19 g	
10	火	白ごはん	牛乳	飛び魚フライ コーンサラダ 沢煮わん	とびうお ベーコン ぶた肉	牛乳	にんじん 糸みつば	キャベツ きゅうり こんにゃく だいこん えのきたけ コーン	油 てんぶら粉 卵なしマヨネーズ パン粉 さとう	629 kcal 23 g 23 g	
11	水	白ごはん	牛乳	フライドチキン プロッコリーサラダ クラムチャウダー	とり肉 ベーコン あさり	牛乳 スキムミルク パセリ	プロッコリー にんじん パセリ	キャベツ コーン たまねぎ	油 オリーブ油 かたくり粉 バター さとう	667 kcal 31 g 22 g	
12	木	白ごはん	牛乳	ししゃもの磯辺揚げ 茎わかめと野菜のピリ辛あえ 肉どうふ	牛肉 やきどうふ 青のり粉 くきわかめ	牛乳	にんじん	キャベツ きゅうり こんにゃく しようが ねぎ	くるまふ油 てんぶら粉 ごま油 パン粉 さとう	614 kcal 25 g 21 g	
13	金	麦ごはん	牛乳	トマトのハヤシライス 豆腐とじゃこのサラダ	ぶた肉 とうふ	牛乳 こんぶ しらす干し	トマト にんじん	キャベツ しようが たまねぎ きゅうり	油 バター じゃがいも ハヤシルウ ごま油	710 kcal 24 g 24 g	
16	月	白ごはん	牛乳	ユーリンチー もやしとハムのあえもの 中華スープ	とり肉 ロースハム ぶた肉 みそ	牛乳	にんじん	ねぎ しようが にんにく りょくとうもやし	油 かたくり粉 ごま油 さとう ごま	583 kcal 26 g 20 g	
17	火	白ごはん	牛乳	ハンバーグ ジャーマンポテト ABCスープ	牛肉 ぶた肉 大豆ミート ベーコン	牛乳 チーズ	パセリ にんじん	たまねぎ キャベツ ぶなしめじ	マカロニ油 パン粉 バター さとう じゃがいも	670 kcal 29 g 21 g	
18	水	白ごはん	牛乳	ジオパーク給食 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	ぶた肉 ロースハム とり肉 肉入りワンタン	牛乳	にんじん こまつな	しようが にんにく りょくとうもやし キャベツ	はちみつ油 かたくり粉 ごま油 米粉 さとう ラーメン	719 kcal 28 g 25 g	
19	木	白ごはん	牛乳	ふくらぎの色付け 太きゅうりのゆかりあえ 揚げなすとそうめんのみそ汁	ふくらぎ とり肉 みそ	牛乳	ゆかり粉 にんじん	しようが キャベツ なす 太きゅうり えのきたけ きゅうり ねぎ	うめん油 かたくり粉 ごま油 こむぎご 水あめ	631 kcal 26 g 22 g	
20	金	大豆 わかめ ごはん	牛乳	めぐみん給食 ホイコーロー まっとうトマトのサンラータン メロン	だいす ぶた肉 とり肉 たまご	牛乳 わかめ	にんじん トマト こまつな	たけのこ キャベツ たまねぎ にんにく ピーマン ぶなしめじ メロン	麦油 かたくり粉 ごま油 米粉 さとう	649 kcal 27 g 24 g 白山めぐみん給食	
23	月	梅ごはん	牛乳	おはなしからとびだしたりょう!	かつおぶし うすあげ とうふ かまぼこ	牛乳 ひじき	プロッコリー にんじん	うめ キャベツ たまねぎ ねぎ	油 コロッケ ごま さとう うどん	625 kcal 21 g 19 g	
24	火	白ごはん	牛乳	大豆のカレーがらめ 高野豆腐の卵とじ 小玉すいか	だいす とり肉 昆布 こうやどうふ たまご	牛乳	にんじん さやいんげん	たまねぎ たけのこ 干しいたけ こんにゃく	油 かたくり粉 ごま さとう	712 kcal 28 g 22 g	
25	水	白ごはん	牛乳	堅とうふのジオグラタン クリームドポテト コンソメジュリアン	堅とうふ 牛肉 ぶた肉 とり肉	牛乳 チーズ ヨーグルト	トマト にんじん	にんにく たまねぎ えのきたけ キャベツ	油 パン粉 バター じゃがいも	669 kcal 28 g 23 g	
26	木	麦ごはん	牛乳	豚キムチ丼 小松菜の豆乳ちゃんぽん風春雨スープ フルーツ杏仁	ぶた肉 とり肉 あさり	牛乳	にら にんじん	にんにく にんじん こまつな たまねぎ キムチ	麦油 かたくり粉 ごま油 デザート	659 kcal 26 g 19 g	
27	金	麦ごはん	牛乳	ポークカレー フルーツヨーグルト	ぶた肉	牛乳 チーズ ヨーグルト	にんじん トマト	にんにく トマト しょぼう たまねぎ バナナ	油 パン粉 バター じゃがいも カレールウ ごま油	732 kcal 22 g 22 g	
30	月	白ごはん	牛乳	ジャージャー麺 コーンかき玉スープ パイナップルゼリー	ぶた肉 たまご 大豆ミート 赤だしみそ とり肉	牛乳	にんじん チングンサイ	りょくとうもやし きゅうり にんにく たけのこ しょうが ねぎ	うどん油 さとう かたくり粉 パイナップルゼリー	675 kcal 28 g 19 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。

※ 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