

6月 学校給食献立表

日	献立名	主に体の組織をつくる				主に体の調子を整える		主にエネルギーになる		エネルギー	
		1群 魚・肉・卵 豆・豆腐	2群 牛乳・乳製品 小魚・海藻	3群 緑黄色野菜	4群 その他の 野菜・果物	5群 穀類	6群 油脂	たんぱく質	脂質	Kcal	g
1	水 三色どんぶり	豆腐のみそ汁 はちみつレモンゼリー	とりにく ぶた肉 大豆ミート あつやたまご とうふ みそ	牛乳 わかめ	ごまつな にんじん	しょうが えのきたけ たまねぎ ねぎ	米 麦 さとう ゼリー	あぶら	801 39 18	Kcal g g	
2	木 ごはん	ホキのから揚げ薬味ソース ナムル キムチスープ	ホキ ぶた肉 とうふ	牛乳	にんじん にら	しょうが ねぎ キャベツ きゅうり	にんにく もやし キムチ	米 かたくりこ さとう	あぶら ごま油 ごま	732 31 20	Kcal g g
3	金 チーズバーガー	ハンバーグ スライスチーズ カレーキャベツ ミネストローネ	牛肉 ぶた肉 大豆ミート ベーコン	牛乳 チーズ	にんじん トマト缶	たまねぎ キャベツ しめじ	パンズパン パン粉 さとう マカロニ レンズ豆 じゃがいも	あぶら	794 32 35	Kcal g g	
6	月 麦ごはん	とりにくのみそ汁 粉ふきいも 豚肉とレタスのスープ	とりにく ぶた肉	牛乳 チーズ	トマト缶 パセリ にんじん	にんにく たまねぎ えのきたけ レタス	米 麦 さとう じゃがいも はるさめ	オリブあぶら	816 32 24	Kcal g g	
7	火 白ごはん	ちくわのお好み揚げ いんげんのごま和え いなりうどん	ちくわ かつおぶし うすあげ	牛乳 青のり	いんげん にんじん	ペにしょうが キャベツ たまねぎ ねぎ	米 てんぷらこ さとう うどん	あぶら ごま	769 28 18	Kcal g g	
8	水 白ごはん	大豆とごぼうのごまからめ 車麩のたまごとし 紫いもチップス	大豆 とりにく たまご	牛乳 かえりぼし	にんじん いんげん	ごぼう たまねぎ 干しいたけ たけのこ	* くるまふ さとう かたくりこ * あめ じゃがいも いもチップス	あぶら ごま	842 34 21	Kcal g g	
9	木 ごはん	鮭の塩焼き ひじきの炒り煮 みそけんちん汁	さけ ぶた肉 とりにく とうふ みそ	牛乳 ひじき	にんじん	えだまめ ごぼう だいこん 干しいたけ	米 こんにゃく さとう	あぶら ごま ごま油	744 37 19	Kcal g g	
10	金 麦ご飯	麻婆丼 しゅうまい 太きゅうりのごま酢あえ	ぶた肉 みそ 大豆ミート とうふ しゅうまい	牛乳	にんじん にら	にんにく しょうが たまねぎ 干しいたけ	米 麦 さとう ふとぎゅうり もやし かたくりこ	あぶら ごま油 ごま	892 33 28	Kcal g g	
13	月 白ごはん	サバのソース煮 ブロッコリーのおかか和え わかめのみそ汁	さば かつおぶし うすあげ みそ	牛乳 わかめ	ブロッコリー にんじん	しょうが キャベツ たまねぎ えのきたけ	米 さとう じゃがいも		821 30 26	Kcal g g	
14	火 白ごはん	はたはたの米粉あげ きゅうりのピリ辛 肉どうふ	やきどうふ 牛肉	牛乳 ハタハタ	にんじん	きゅうり にんにく しょうが たまねぎ	米 くるまふ さとう こんにゃく	あぶら ごま油	795 32 23	Kcal g g	
15	水 ごはん	ホイコーロー もずくとたまごのスープ メロン	ぶた肉 とうふ かまぼこ たまご	牛乳 もずく	にんじん ピーマン	にんにく しょうが たまねぎ 干しいたけ	米 さとう かたくりこ	ごま油 あぶら	775 31 22	Kcal g g	
16	木 白ごはん	鶏肉と大豆のケチャップからめ チャウダー	とりにく 大豆 ベーコン	牛乳	にんじん ピーマン 黄ピーマン パセリ	しょうが たまねぎ	米 かたくりこ じゃがいも こめこ	あぶら バター	868 32 25	Kcal g g	
17	金 麦ごはん	エッグカレー フルーツヨーグルト	ぶた肉 うずらたまご	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	パナナ みかん缶 もも缶 こむぎこ	あぶら バター カレールウ	968 26 29	Kcal g g	
20	月	 ブロック大会									
21	火 白飯	とりにくのみそからめ ミニトマト 野菜たっぷり太平煮	とりにく みそ ぶた肉 うずらたまご いか	牛乳	にんじん いんげん ミニトマト	たけのこ たまねぎ しょうが キャベツ	きくらげ ねぎ	米 はるさめ こめこ さとう かたくりこ	あぶら ごま油	786 34 21	Kcal g g
22	水 カレースト	スープ煮 サクランボゼリーポンチ	牛肉 ぶた肉 大豆ミート とりにく フランクフルト	牛乳 チーズ	にんじん ピーマン トマト缶	たまねぎ だいこん	食パン さとう じゃがいも ゼリー	あぶら カレールウ	785 31 29	Kcal g g	
23	木 だいたいちぞくのピピンパ	だいたいちぞくのみそ汁 かりがり黒豆	とうふ 牛肉 みそ うすあげ 黒豆	牛乳	にんじん ほうれん草	にんにく きりぼしだいじん えだまめ 大豆もやし	たまねぎ えのきたけ ねぎ	米 麦 さとう	あぶら ごま油 ごま	814 33 26	Kcal g g
24	金 白ごはん	堅豆腐の肉みそソース焼き スナップえんどうのサラダ コーンかき玉スープ	堅とうふ ぶた肉 大豆ミート みそ たまご とりにく	牛乳 チーズ	スナップえんどう にんじん ほうれん草	たまねぎ しょうが ねぎ キャベツ	コーン	米 さとう かたくりこ	あぶら たまごなしマヨネーズ	830 34 25	Kcal g g
27	月 麦ごはん	ハヤシライス チーズトッピングサラダ	ぶた肉	牛乳 チーズ	赤ピーマン にんじん いんげん	キャベツ きゅうり たまねぎ にんにく	米 さとう じゃがいも こむぎこ	あぶら バター デミグラスソース ハヤシルー	900 24 28	Kcal g g	
28	火 麦ごはん	ぶた肉のわ焼き はりはり漬け なすのみそ汁	ぶた肉 とりにく みそ	牛乳	ごまつな にんじん	しょうが きりぼしだいじん たまねぎ なす	えのきたけ ねぎ	米 麦 こめこ さとう 水あめ かたくりこ	あぶら ごま油	806 32 25	Kcal g g
29	水 白ごはん	ジャージャー麺 わかめスープ ぶりかけ	ぶた肉 大豆ミート みそ とりにく たまご	牛乳 わかめ	にんじん	もやし きゅうり にんにく しょうが	干しいたけ たけのこ ねぎ たまねぎ	米 うどん さとう かたくりこ	ごま油 あぶら	738 29 18	Kcal g g
30	木 白ごはん	アジフライ ごぼうサラダ かぼちゃのみそ汁	アジ ぶた肉 みそ うすあげ	牛乳	にんじん かぼちゃ	ごぼう きゅうり コーン えのきたけ	米 てんぷらこ パンこ さとう こんにゃく	あぶら たまごなしマヨネーズ	821 32 23	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。
 ※ 主な食材料名は、食品の栄養的な働きにより、6群に分けて記載してあります。

