

6月 学校給食献立表

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	たんぱく質	脂質	食塩当量
		主食	飲料	主菜	副菜	汁物	その他	体をつくる	熱や力になる	体の調子をととのえる	たんぱく質	脂質
1	月	麦飯	牛乳	ハヤシライス				牛乳 ぶた肉	麦ごはん じゃがいも 小麦粉 油 さとう	にんにく しょうが 玉ねぎ にんじん	723 21 23	Kcal g g
2	火	麦飯	牛乳	ビビンバ 中華スープ				牛乳 牛肉 きんしたまご とり肉	とうふ 麦ごはん かたくり粉 ごま油 油	にんにく にんじん もやし 切干大根 ニラ 玉ねぎ 干しいたけ チンゲンサイ	621 25 20	Kcal g g
3	水	すし飯	牛乳	ちらしずし 肉だんごのあんからめ				牛乳 うすあげ かまぼこ たまご(ダイスカット)	肉だんご すしめし さとう かたくり粉	かんびょう にんじん 干しいたけ れんこん 枝豆	617 23 18	Kcal g g
4	木	白飯 お皿	牛乳	ソースカツ丼 みそけんちん汁 梅干し				牛乳 ぶた肉 とり肉 うすあげ	みそ ごはん 天ぶら粉 ごま油 パン粉 油	にんじん ごぼう えのき ねぎ うめぼし	720 30 26	Kcal g g
5	金	ケチャップライス	牛乳	クリームかけピラフ コンソメスープ				牛乳 あさり とり肉 ベーコン	大豆ペースト ぶた肉 ケチャップライス じゃがいも 油 バター	米粉 玉ねぎ にんじん しめじ パセリ キャベツ	673 24 18	Kcal g g
8	月	麦飯	牛乳	うずら卵のドライカレー フルーツカクテル				牛乳 ぶた肉 牛肉 うずらたまご	さとう 麦ごはん じゃがいも ぶどうゼリー 油 カレールー	にんにく しょうが 玉ねぎ にんじん もも缶	697 21 20	Kcal g g
9	火	麦飯	牛乳	シューマイ 麻婆丼				牛乳 ぶた肉 とうふ シューマイ	麦ごはん ごま油 油 みそ かたくり粉	しょうが にんにく 玉ねぎ にんじん 干しいたけ たけのこ水に ねぎ	621 22 20	Kcal g g
10	水	麦飯	牛乳	親子丼 小松菜のみそ汁				牛乳 とり肉 かまぼこ たまご	あつあげ みそ 麦ごはん かたくり粉 じゃがいも	にんじん 小松菜 玉ねぎ ねぎ たけのこ水に	623 29 17	Kcal g g
11	木	すし飯	牛乳	にんじんそぼろ丼 ししゃもフライ				牛乳 とり肉 ぶた肉 ししゃも	すしめし 天ぶら粉 パン粉 油	玉ねぎ にんじん しょうが いんげん	639 24 20	Kcal g g
12	金	麦飯	牛乳	ポークカレー 和風ドレッシングサラダ				牛乳 ぶた肉 チーズ	麦ごはん 小麦粉 油 カレールー じゃがいも マカロニ	にんにく しょうが 玉ねぎ にんじん きゅうり キャベツ	734 25 22	Kcal g g
15	月	麦飯	牛乳	ハヤシライス グレープゼリー				牛乳 ぶた肉	麦ごはん じゃがいも 小麦粉 油 さとう	にんにく しょうが 玉ねぎ にんじん	724 21 23	Kcal g g
16	火	麦飯	牛乳	春巻き 麻婆丼				牛乳 ぶた肉 とうふ みそ	はるまき 麦ごはん ごま油 油 さとう かたくり粉	しょうが にんにく 玉ねぎ にんじん 干しいたけ たけのこ水に ねぎ	686 21 27	Kcal g g
17	水	すし飯	牛乳	さばそぼろ丼 厚あげのみそ汁				牛乳 さば油揚げ レンズ豆 たまご(ダイスカット)	あつあげ みそ すしめし 油 さとう	しょうが にんじん 枝豆 大豆 えのき 小松菜 大根	647 24 22	Kcal g g
18	木	白飯	牛乳	かばやきどんぶり 豚汁				牛乳 いわし ぶた肉 うすあげ	みそ ごはん さとう かたくり粉 米粉	しょうが にんじん ごぼう しめじ 大根 こんにやく ねぎ	615 25 21	Kcal g g
19	金	ケチャップライス	牛乳	クリームかけピラフ カラフルサラダ				牛乳 あさり とり肉 ベーコン	大豆ペースト ケチャップライス じゃがいも 油 バター	米粉 玉ねぎ にんじん エリンギ パセリ キャベツ きゅうり 赤ピーマン 黄ピーマン ホールコーン りんご	655 21 17	Kcal g g
22	月	麦飯	牛乳	キーマカレー フルーツフルフルゼリー				牛乳 ぶた肉 牛肉	麦ごはん じゃがいも 油 カレールー あわせるゼリー	にんにく しょうが 玉ねぎ にんじん ピーマン もも缶 みかん缶 パイナップル	668 19 17	Kcal g g
23	火	麦飯	牛乳	ビビンバ 春雨スープ				牛乳 牛肉 きんしたまご とり肉	春雨 麦ごはん さとう かたくり粉 ごま油	にんにく にんじん もやし 小松菜 玉ねぎ 干しいたけ チンゲンサイ	610 23 19	Kcal g g
24	水	麦飯	牛乳	スタミナ丼 じゃがいものみそ汁				牛乳 ぶた肉 こうやどうふ わかめ	うすあげ みそ 麦ごはん じゃがいも 油 ごま油 かたくり粉	にんにく しょうが 玉ねぎ にんじん エリンギ チンゲンサイ りんご	641 25 19	Kcal g g
25	木	バターライス	牛乳	トマトチキンライス チャウダー				牛乳 とり肉 ベーコン	バターライス 油 オリーブ油 バター 米粉 じゃがいも	にんにく 玉ねぎ にんじん しめじ ピーマン 黄ピーマン トマト缶 パセリ	682 25 19	Kcal g g
26	金	麦飯	牛乳	他人丼 小松菜のみそ汁				牛乳 ぶた肉 かまぼこ たまご	とうふ うすあげ みそ 麦ごはん さとう かたくり粉	にんじん 小松菜 玉ねぎ ねぎ たけのこ水に	615 28 18	Kcal g g
29	月	すし飯	牛乳	いなり散らし寿司 すまし汁				牛乳 うすあげ たまご(ダイスカット) とり肉	すしめし さとう じゃがいも ふ	にんじん 干しいたけ 切干大根 玉ねぎ えのき 小松菜	611 24 16	Kcal g g
30	火	さくら飯	牛乳	肉みそ丼 みそけんちん汁				牛乳 ぶた肉 大豆ミート みそ	もめんどうふ とり肉 みそ さくらめし さといも ごま ごま油 かたくり粉	たけのこ水に にんにく しょうが えのき 小松菜 大根	628 27 18	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、赤、黄、緑のグループに分けて記載してあります。

