

# 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	食塩相当量	
		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	食塩相当量
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	かんぴょう 枝豆 にんじん 干しいたけ れんこん	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 うめぼし ごぼう えのき ねぎ	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 キャベツ にんじん しめじ パセリ	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 ピーマン みかん缶 パイン缶 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 バター	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 えのき 小松菜 枝豆 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 ねぎ 大根 こんにやく	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 キャベツ ホールコーン にんじん きゅうり りんご エリンギ 赤ピーマン パセリ 黄ピーマン	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 パイン缶	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 チンゲンサイ 玉ねぎ りんご にんじん	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 えのき 干しいたけ 小松菜 切干大根 玉ねぎ	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 とうふ とり肉 みそ 麦ごはん さとう かたくり粉	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 玉ねぎ 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。

