

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行事食等		
		主食	飲物	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					
1	火	白ごはん	牛乳	がんもの含め煮 ひじきのツナいため 手作りだんご汁			牛乳 ぶた肉 がんもどき きぬごしどうふ ひじき みそ ツナ	白ごはん 油 さとう しらたま粉		にんじん だいこん えだまめ えのきたけ たまねぎ ねぎ ごぼう しらたき			637 Kcal	25 g	20 g
2	水	白ごはん	牛乳	チンジャオオロス ワンタンスープ			牛乳 ぶた肉 とり肉 肉ワンタン	白ごはん さとう こむぎこ ごま油 かたくりに 油		にんにく ピーマン こまつな しょうが 赤ピーマン たまねぎ にんじん たけのこ りょくとうもやし			654 Kcal	24 g	23 g
3	木	白ごはん	牛乳	おまつり給食「百万石まつり」 鱈の色づけ 太きゅうりの酢の物 なすそうめん			牛乳 うすあげ さば わかめ とり肉	白ごはん そうめん 水あめ かたくりに さとう		しょうが たまねぎ 太きゅうり なす きゅうり 干しいたけ にんじん ねぎ			627 Kcal	24 g	21 g
4	金	白ごはん	牛乳	いい歯の献立 鶏肉とごぼうの揚げからめ 手作りカミカミふりかけ 小松菜のみそ汁			牛乳 こんぶ とり肉 あつあげ しらす干し みそ かつおぶし	白ごはん ごま かたくりに 油 さとう		ごぼう たまねぎ しょうが えのきたけ えだまめ こまつな にんじん			626 Kcal	27 g	21 g
7	月	白ごはん	牛乳	ミートソースオムレツ コーンサラダ チキンクリームスープ			牛乳 チーズ オムレツ とり肉 牛肉 大豆ミート	白ごはん じゃがいも さとう バター 米粉 生クリーム 油		たまねぎ きゅうり にんじん キャベツ トマト ぶなしめじ コーン パセリ			671 Kcal	25 g	21 g
8	火	白ごはん	牛乳	鱈の竜田揚げ 磯香和え めった汁			牛乳 あつあげ あじ みそ のり ぶた肉	白ごはん さとう かたくりに じゃがいも 米粉 油		しょうが たまねぎ にんじん えのきたけ きりぼしだいこん ねぎ こまつな つきこんにやく			611 Kcal	27 g	18 g
9	水	麦ごはん	牛乳	ソースかつ丼 ポイルキャベツ 豆腐とあさりのみそ汁			牛乳 みそ ぶた肉 わかめ きぬごしどうふ あさり	むぎごはん さとう てんぷら粉 パン粉 あさり		キャベツ ねぎ にんじん たまねぎ しょうが			696 Kcal	28 g	22 g
10	木	白ごはん	牛乳	ポテトのピザ焼き ミニトマト オニオンスープ ふりかけ			牛乳 わかめふりかけ ウインナー チーズ ぶた肉	白ごはん パン粉 じゃがいも 油 オリーブ油 さとう		たまねぎ ミニトマト ピーマン にんじん にんにく えのきたけ トマト こまつな			614 Kcal	21 g	18 g
11	金	コッペパン	牛乳	揚げパン 焼きそば コーンかきたまスープ			牛乳 かつおぶし きなこ ぶた肉 きぬごしどうふ 青のり粉 たまご わかめ	コッペパン かたくりに 油 さとう 焼きそば		にんじん コーン キャベツ たまねぎ ピーマン ぶなしめじ クリームコーン			600 Kcal	26 g	24 g
14	月	白ごはん	牛乳	ケンザッキーチキン ひじきサラダ クラムチャウダー			牛乳 ベーコン とり肉 ひじき あさり	白ごはん パン粉 じゃがいも バター 油 生クリーム さとう		しょうが たまねぎ コーン にんじん きゅうり パセリ キャベツ			700 Kcal	25 g	26 g
15	火	白ごはん	牛乳	白山めぐみん給食 揚げだし豆腐の肉みそあんかけ ブロッコリーのごま和え かきたま汁			牛乳 かまぼこ きぬごしどうふ たまご ぶた肉 みそ	白ごはん ごま油 米粉 ごま 油 さとう		たまねぎ キャベツ しょうが にんじん こねぎ えのきたけ ブロッコリー こまつな			657 Kcal	28 g	24 g
16	水	白ごはん	牛乳	大豆としらすのごまからめ 肉じゃが メロン			牛乳 ぶた肉 大豆 しらす干し こんぶ	白ごはん さとう 米粉 じゃがいも 油 ごま		たまねぎ つきこんにやく にんじん さやいんげん メロン			658 Kcal	24 g	19 g
17	木	白ごはん	牛乳	いわしのしょうが煮 こんにやく金平 堅豆腐のみそけんちん汁			牛乳 ぶた肉 いわし みそ さつまあげ 大豆ペースト 堅どうふ	白ごはん さとう 油 ごま		しょうが たまねぎ こまつな ねぎ にんじん つきこんにやく にんじん ごぼう ピーマン なめこ			623 Kcal	30 g	19 g
18	金	麦ごはん	牛乳	うずら卵のドライカレー トマト(添え) フルーツヨーグルト			牛乳 うずらたまご ぶた肉 ヨーグルト 牛肉 大豆ミート	むぎごはん カレールウ じゃがいも 油 こむぎこ		にんにく ピーマン パイン缶 しょうが トマト たまねぎ もも缶 にんじん みかん缶			723 Kcal	24 g	22 g
21	月	白ごはん	牛乳	オリンピック給食「リオデジャネイロ」 パルメジアーナ グリーンサラダ ドブラジーニャ			牛乳 ウインナー とり肉 白いんげん豆 チーズ ぶた肉	白飯 オリーブ油 てんぷら粉 さとう パン粉 じゃがいも 油		にんにく 赤ピーマン トマト たまねぎ キャベツ にんじん きゅうり パセリ			632 Kcal	28 g	18 g
22	火	白ごはん(減)	牛乳	焼き肉炒め 梅入り冷やしうどん			牛乳 ぶた肉 ぶた肉 うすあげ	白ごはん ごま 油 こめこうどん さとう ごま油		にんじん にんにく 干しいたけ たまねぎ しょうが こまつな りょくとうもやし ピーマン うめぼし キャベツ ねぎ			618 Kcal	25 g	17 g
23	水	白ごはん	牛乳	ホキのカップ焼き キャベツのレモン和え じゃがいものみそ汁			牛乳 あつあげ ホキ みそ とり肉	白ごはん 油 かたくりに じゃがいも 卵なしマヨネーズ さとう		たまねぎ レモン果汁 キャベツ えのきたけ きゅうり こまつな コーン パセリ			610 Kcal	26 g	20 g
24	木	白ごはん	牛乳	揚げぎょうざ 切干大根のナムル マーボー豆腐			牛乳 きぬごしどうふ ぎょうざ ぶた肉 みそ	白飯 ごま 油 かたくりに さとう ごま油		きりぼしだいこん しょうが ねぎ きゅうり たまねぎ にんじん 干しいたけ にんにく たけのこ			660 Kcal	23 g	22 g
25	金	麦ごはん(増)	牛乳	ポークカレー カラフルマカロニサラダ			牛乳 ぶた肉 ぶた肉 チーズ	むぎごはん こむぎこ じゃがいも カレールウ 油 マカロニ バター さとう		にんにく キャベツ しょうが きゅうり たまねぎ 赤ピーマン にんじん えだまめ			719 Kcal	21 g	21 g
28	月	白ごはん	牛乳	手作りハンバーグ 粉ふきいも 桃太郎トマトとたまごのスープ			牛乳 とり肉 牛肉 たまご ぶた肉 豆乳	白ごはん 油 パン粉 かたくりに さとう じゃがいも		たまねぎ こまつな セロリ にんにく トマト			667 Kcal	28 g	21 g
29	火	麦ごはん	牛乳	ピピンバ 春雨キムチスープ ヨーグルト			牛乳 ヨーグルト ぶた肉 とり肉 あさり	むぎごはん ごま油 油 はるさめ さとう かたくりに		にんにく にら にんじん たまねぎ りょくとうもやし キムチ きりぼしだいこん チンゲンサイ			665 Kcal	24 g	19 g
30	水	白ごはん(減)	牛乳	ししゃものから揚げ きゅうりのピリ辛 とんこつラーメン			牛乳 子持ちししゃも ぶた肉	白ごはん さとう 米粉 ラーメン 油 ごま油		きゅうり キャベツ にんにく りょくとうもやし しょうが ねぎ にんじん			611 Kcal	22 g	20 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。



食塩量
月平均 2.3g