



6月 予定献立表



日	曜日	料理名 ☆…かみかみメニュー ★…カルシウム強化メニュー	1群	2群	3群	4群	5群	6群	1人分 - [kcal]	蛋白質 [g]	脂質 [g]	食塩相当量 [g]
1	火	ごはん、牛乳、☆いかとキャベツの甘酢サラダ、★マカロニのクリーム煮、ミニトマト	いか、鶏肉	牛乳	にんじん、ブロッコリー、ミニトマト	キャベツ、きゅうり、コーン、たまねぎ	学校給食米、さとう、マカロニ、じゃがいも	油、バター	794	27.5	18.5	2.4
2	水	★小松菜とじゃこの混ぜごはん、牛乳、肉だんご、ゆかり和え、☆鶏ごぼう汁	しらす干し、豚肉、鶏肉、豆腐	牛乳	こまつな、にんじん、しそ	キャベツ、きゅうり、ごぼう、ねぎ	学校給食米、おむぎ、さとう	油、ごま	773	30.2	21.4	3.6
3	木	ごはん、牛乳、☆タンドリーチキン、☆大豆のコロコロサラダ、せん切りスープ	鶏肉、だいす、ツナ、ベーコン	牛乳、ヨーグルト	にんじん、さやいんげん、こまつな	コーン、キャベツ、もやし	学校給食米、さとう、じゃがいも	油、マヨネーズ	921	36.2	37.6	2.4
4	金	ごはん、牛乳、☆ハタハタの唐揚げ、★珠洲産小松菜と卵の和えもの、★厚揚げとしいたけのみそ汁	はたはた、卵、厚揚げ	牛乳	こまつな、にんじん	キャベツ、ごぼう、干しいたけ、ねぎ	学校給食米、片栗粉、さとう	油	787	30.0	25.4	2.4
小松菜の日 												
7	月	ごはん、牛乳、春雨の中華酢の物、八宝菜、さくらんぼゼリー	豚肉、いか、うずら卵	牛乳	にんじん	きゅうり、もやし、はくさい、たまねぎ、たけのこ、干しいたけ、きくらげ、しょうが、さくらんぼ	学校給食米、緑豆はるさめ、さとう、片栗粉	油	768	26.5	14.5	2.3
8	火	ごはん、牛乳、☆鶏肉のごまがらめ、キャベツとかまぼこの酢の物、かきたま汁	鶏肉、かまぼこ、豆腐、卵	牛乳、わかめ	にんじん	きゅうり、キャベツ、たまねぎ、えのき	学校給食米、片栗粉、さとう	油、ごま	850	32.0	28.7	2.4
9	水	そぼろ丼、牛乳、あっさり漬け、もずくのみそ汁	鶏肉、だいす、卵、豆腐	牛乳、もずく	こまつな、にんじん	たまねぎ、きゅうり、キャベツ、ねぎ	学校給食米、おむぎ、さとう、じゃがいも	油	769	31.2	21.6	2.5
10	木	ごはん、牛乳、小松菜とコーンのごま和え、車麩の卵とじ、☆ナッツとさかな	鶏肉、竹輪、卵	牛乳、小魚	こまつな、にんじん、さやいんげん	もやし、コーン、キャベツ、干しいたけ、たまねぎ	学校給食米、さとう、車ぶ、じゃがいも	ごま油、アーモンド	820	32.0	21.9	2.6
11	金	ごはん、牛乳、アジフライ、ひじきの煮物、みそ汁	アジ、油揚げ	牛乳、ひじき	にんじん、さやいんげん	もやし、しめじ、キャベツ、だいこん、ねぎ	学校給食米、こんにゃく、さとう、小麦粉、パン粉	油	823	27.5	24.3	2.7
14	月	ごはん、牛乳、☆ししゃもフライ、☆荳わかめとこんにゃくの炒り煮、切干大根のみそ汁	さつま揚げ、豆腐	牛乳、ししゃも、くさわかめ	にんじん、こまつな	たけのこ、えのき、切干しだいこん	学校給食米、こんにゃく、さとう、小麦粉、パン粉	油	808	27.7	24.5	4.3
15	火	ごはん、牛乳、おかか和え、厚揚げとひき肉のうま煮、バナナ	かつお節、厚揚げ、鶏肉	牛乳	こまつな、にんじん	キャベツ、もやし、たまねぎ、枝豆、バナナ	学校給食米、さとう、じゃがいも、片栗粉	油	803	28.2	19.9	1.4
16	水	ごはん、牛乳、白身魚のパン粉焼き、ドレッシングサラダ、★クラムチャウダー	ホキ、あさり	牛乳	パセリ、にんじん、ブロッコリー	きゅうり、キャベツ、コーン、たまねぎ、しめじ、グリーンピース	学校給食米、パン粉、さとう、じゃがいも	油、バター	749	30.5	16.1	2.5
17	木	ごはん、牛乳、春巻き、もやしのナムル、酸辣湯	豆腐、豚肉、卵	牛乳	にんじん、チンゲンサイ	もやし、きゅうり、たけのこ、しめじ、たまねぎ	学校給食米、さとう、片栗粉、小麦粉	油	807	29.1	24.2	2.6
18	金	カレーライス、牛乳、★いんげんのグリーンサラダ	豚肉	牛乳、チーズ	にんじん、トマト、さやいんげん	たまねぎ、しょうが、りんご、きゅうり、キャベツ、にんにく	学校給食米、おむぎ、じゃがいも、さとう	油	889	27.6	26.7	3.4
いんげんの日 												
22	火	少なめわかめご飯、牛乳、キャベツともやしの酢の物、親子うどん	鶏肉、油揚げ、卵、わかめ	牛乳	にんじん、こまつな	きゅうり、キャベツ、もやし、たまねぎ、ねぎ、干しいたけ	学校給食米、おむぎ、さとう、うどん	ごま	793	27.0	18.5	3.5
23	水	ごはん、牛乳、チキンナゲット、☆ひじきとごぼうのごまマヨサラダ、ミネストローネ	鶏肉、ベーコン、だいす	牛乳、ひじき	にんじん、トマト	ごぼう、枝豆、コーン、たまねぎ、にんにく	学校給食米、じゃがいも、マカロニ、さとう	油、マヨネーズ、ごま	864	33.4	26.4	2.6
24	木	ごはん、牛乳、チャブチェ、レタスのスープ、メロン	豚肉、かにかま、豆腐	牛乳	にんにく、にんじん、チンゲンサイ	しょうが、たけのこ、干しいたけ、レタス、たまねぎ、メロン	学校給食米、さとう、はるさめ	油、ごま	753	28.2	17.4	2.6
25	金	ごはん、牛乳、いわしのかば焼き風、五色和え、みそ汁	いわし、ハム、豆腐	牛乳、わかめ	こまつな、にんじん	しょうが、キャベツ、たまねぎ、えのき、ねぎ	学校給食米、薄力粉、片栗粉、さとう、じゃがいも	油、ごま	805	30.7	22.8	2.9
28	月	ごはん、牛乳、シューマイ、キャベツの中華サラダ、麻婆豆腐	豆腐、豚肉、だいす	牛乳	にんじん	キャベツ、きゅうり、もやし、コーン、たまねぎ、ねぎ、干しいたけ	学校給食米、さとう、片栗粉、小麦粉	油、ごま	891	33.1	30.4	3.3
29	火	ごはん、牛乳、ぶりの竜田揚げ、☆切干大根のピリ辛炒め、みそ汁	ぶり、豚肉	牛乳、わかめ	こまつな、にんじん	しょうが、切干しだいこん、たまねぎ、えのき、もやし、ねぎ	学校給食米、片栗粉、さとう	油、ごま	844	34.1	27.8	2.7
30	水	チキンライス、牛乳、具だくさんスープ、★フルーツヨーグルト	鶏肉、ベーコン	牛乳、ヨーグルト	にんじん、こまつな	たまねぎ、コーン、グリーンピース、しめじ、キャベツ、ひよこまめ、もも詰、パイン、バナナ	学校給食米、おむぎ、じゃがいも、ナタデココ、さとう	バター、油	873	27.7	20.4	3.3

※献立は都合により変更になることがあります。

日	曜日	料理名 ☆…かみかみメニュー ★…カルシウム強化メニュー	1群	2群	3群	4群	5群	6群	1食分 [kcal]	蛋白質 [g]	脂質 [g]	食塩 相当量 [g]
---	----	------------------------------------	----	----	----	----	----	----	---------------	------------	-----------	------------------

※献立は都合により変更になることがあります。

日	曜日	料理名 ☆…かみかみメニュー ★…カルシウム強化メニュー	1群	2群	3群	4群	5群	6群	1人分 [kcal]	蛋白質 [g]	脂質 [g]	食塩 相当量 [g]
---	----	------------------------------------	----	----	----	----	----	----	---------------	------------	-----------	------------------

--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--

※献立は都合により変更になることがあります。

日	曜日
1	火
2	水
3	木
4	金
7	月
8	火
9	水
10	木
11	金
14	月
15	火
16	水
17	木
18	金
22	火
23	水
24	木
25	金
28	月
29	火
30	水

※献立は都合により変更になることがあります。

日	曜日
---	----

日	曜日
---	----

--	--	--	--