＊ 6月の献立予定表 ＊

月	栄養量	火	栄養量	水	栄養量	木	栄養量	金	栄養量
		・今月予定している地場産物は… 「米、キャベツ、きゅうり、だいこん、玉ねぎ、キャベツ、スナップえんどう、しいたけ、トマト、かたは、いか、めぎす、じゃがいも、さつまいも」です。				1日		2日	
こんだて名	ｴﾈﾙｷﾞｰ kcal P:たんぱく質 F: 脂質 食塩					かたはチャーハン 牛乳 ビーンズサラダ 中華風卵スープ	ｴﾈﾙｷﾞｰ 776kcal P: 30.9g F: 28.8g 食塩: 2.8g	ごはん 牛乳 ふくらぎのかば焼き風 磯香あえ　豚汁 フルーツ	ｴﾈﾙｷﾞｰ 880kcal P: 33.3g F: 29.8g 食塩: 2.4g
熱や力の元になる食品						ごはん　白麦　かたくり粉　油　ごま油 ごま　ノンエッグマヨネーズ		ごはん　かたくり粉　さとう　さつまいも こんにゃく　油　ごま	
体をつくる食品						とりひき肉　大豆　ツナ缶　絹ごしどうふ たまご　牛乳		ふくらぎ切身　ぶた肉　焼どうふ　のり 牛乳	
体の調子を整える食品						にんじん　ブロッコリー　チンゲン菜　玉ねぎ コーン　かたは　たけのこ　きくらげ　えだまめ		にんじん　ほうれん草　しょうが　キャベツ だいこん　ごぼう　ねぎ　アメリカンチェリー	
5日		6日		7日		8日		9日　おさかな給食「いか」	
ごはん 牛乳 オムレツ いんげんのごまあえ ポトフ	ｴﾈﾙｷﾞｰ 767kcal P: 27.7g F: 25.2g 食塩: 2.8g	そぼろごはん 牛乳 もやしの甘酢あえ なめこ汁	ｴﾈﾙｷﾞｰ 789kcal P: 36.4g F: 26.0g 食塩: 3.0g	ごはん 牛乳 新じゃがいものかき揚げ ひじきと大豆の炒め煮 みそ汁	ｴﾈﾙｷﾞｰ 797kcal P: 25.4g F: 25.5g 食塩: 2.3g	コッペパン 牛乳 スパゲティミートソース マセドアンサラダ	ｴﾈﾙｷﾞｰ 653kcal P: 31.6g F: 21.5g 食塩: 2.5g	ごはん 牛乳 いかのかりん揚げ アスパラソテー みそ汁	ｴﾈﾙｷﾞｰ 780kcal P: 32.3g F: 25.2g 食塩: 2.0g
ごはん　じゃがいも　ごま　さとう		ごはん　白麦　さとう　油　ごま		ごはん　じゃがいも　小麦粉　さとう　油		コッペパン　スパゲティ　さとう　油		ごはん　小麦粉　かたくり粉　大豆バター 油	
たまご　ポークウインナー　牛乳		とりひき肉　大豆ミンチ　たまご　油揚げ 木綿どうふ　わかめ　牛乳		ちくわ　大豆　油揚げ　ひじき　わかめ 牛乳		ぶたひき肉　大豆ミンチ　ハム　チーズ 牛乳		いか短冊切り　ベーコン　油揚げ　牛乳	
さやいんげん　にんじん　だいこん　玉ねぎ しめじ　キャベツ		にんじん　こまつな　玉ねぎ　しいたけ もやし　きゅうり　なめこ		にんじん　ピーマン　いんげん　玉ねぎ キャベツ　しめじ		にんじん　ピーマン　トマト缶　ブロッコリー 玉ねぎ　しょうが　にんにく　キャベツ　りんご　コーン		にんじん　アスパラガス　こまつな　玉ねぎ しょうが　キャベツ　コーン　だいこん　えのきだけ	
12日		13日		14日		15日		16日	
ごはん 牛乳 マーボー豆腐 バンサンスー	ｴﾈﾙｷﾞｰ 826kcal P: 33.1g F: 25.7g 食塩: 3.3g	ごはん 牛乳 チキンカツ ごまじゃこサラダ みそ汁	ｴﾈﾙｷﾞｰ 771kcal P: 35.8g F: 22.7g 食塩: 2.7g	梅ごはん 牛乳 肉じゃが ホロホロあえ	ｴﾈﾙｷﾞｰ 811kcal P: 32.8g F: 20.9g 食塩: 3.9g	カレーライス 牛乳 ヨーグルトあえ	ｴﾈﾙｷﾞｰ 927kcal P: 29.7g F: 24.2g 食塩: 2.4g	ごはん 牛乳 めぎすのすりみ揚げ 塩昆布あえ 青菜と卵のみそ汁	ｴﾈﾙｷﾞｰ 704kcal P: 29.1g F: 21.8g 食塩: 2.3g
ごはん　はるさめ　かたくり粉　さとう ごま　油　ごま油		ごはん　小麦粉　パン粉　さとう　油　ごま ごま油		ごはん　白麦　じゃがいも　糸こんにゃく さとう　油		ごはん　白麦　じゃがいも　カレールウ 油		ごはん　かたくり粉　油　ごま	
ぶたひき肉　大豆ミンチ　木綿どうふ ハム　錦糸卵　牛乳		とり肉　厚揚げ　ちりめんじゃこ　わかめ 牛乳		ぶた肉　厚揚げ　たまご　牛乳		ぶた肉　チーズ　ヨーグルト　牛乳		めぎすすりみ　たまご　絹ごしどうふ 塩こんぶ　ひじき　牛乳	
にんじん　にら　玉ねぎ　しいたけ　きくらげ しょうが　にんにく　ねぎ　キャベツ　きゅうり		にんじん　こまつな　キャベツ　きゅうり コーン　だいこん　しいたけ		にんじん　いんげん　ほうれん草　うめ 玉ねぎ　キャベツ		にんじん　トマト缶　玉ねぎ　コーン　しょうが　にんにく りんご　みかん缶　パイン缶　もも缶　バナナ		にんじん　ほうれん草　ごぼう　しょうが キャベツ　きゅうり　しいたけ	
19日		20日		21日		22日		23日	
キムタクごはん 牛乳 バンバンジー風サラダ わかめスープ	ｴﾈﾙｷﾞｰ 757kcal P: 33.9g F: 22.8g 食塩: 3.3g	ごはん 牛乳 若鶏のごまからめ お浸し スナップえんどうのみそ汁	ｴﾈﾙｷﾞｰ 785kcal P: 34.1g F: 24.7g 食塩: 2.2g	ごはん 牛乳 親子煮 きんぴらごぼう フルーツ	ｴﾈﾙｷﾞｰ 797kcal P: 31.2g F: 18.8g 食塩: 2.5g	セルフハンバーガー 牛乳 クラムチャウダー	ｴﾈﾙｷﾞｰ 796kcal P: 39.6g F: 34.7g 食塩: 4.5g	ごはん 牛乳 チンジャオロース かき卵スープ	ｴﾈﾙｷﾞｰ 728kcal P: 32.4g F: 20.3g 食塩: 2.8g
ごはん　白麦　さとう　ノンエッグマヨネーズ ごま　ごま油		ごはん　かたくり粉　じゃがいも　さとう　油 ごま		ごはん　くるま麩　じゃがいも　こんにゃく さとう　油　ごま　ごま油		バンズパン　じゃがいも　米粉　油		ごはん　かたくり粉　さとう　油	
ぶた肉　とりささみ　絹ごしどうふ　わかめ 牛乳		とり肉　油揚げ　牛乳		たまご　とり肉　さつま揚げ　牛乳		ハンバーグ　とり肉　あさりむき身　ベーコン チーズ　牛乳		ぶた肉　たまご　絹ごしどうふ　牛乳	
にんじん　白菜キムチ　たくあん　きゅうり もやし　コーン　えのきだけ		にんじん　ほうれん草　スナップえんどう しょうが　キャベツ　しいたけ		にんじん　いんげん　ピーマン　玉ねぎ しいたけ　ごぼう　バナナ		にんじん　キャベツ　玉ねぎ　エリンギ コーン　グリンピース		にんじん　ピーマン　チンゲン菜　玉ねぎ たけのこ　しょうが　きくらげ	
26日		27日		28日		29日		30日	
わかめごはん 牛乳 五目うどん スナップえんどうのおかかあえ ヨーグルト	ｴﾈﾙｷﾞｰ 809kcal P: 29.6g F: 23.5g 食塩: 3.2g	ごはん 牛乳 とり肉のレモン煮 ポテトサラダ みそ汁	ｴﾈﾙｷﾞｰ 757kcal P: 33.0g F: 24.1g 食塩: 2.1g	ごはん 牛乳 いわしのから揚げ 切干大根のピリ辛炒め みそ汁	ｴﾈﾙｷﾞｰ 736kcal P: 26.5g F: 23.5g 食塩: 1.6g	牛どん 牛乳 きゅうりのナムル トマトとレタスの卵スープ	ｴﾈﾙｷﾞｰ 745kcal P: 27.9g F: 23.8g 食塩: 3.0g	ごはん 牛乳 ちくわの磯辺揚げ 千草あえ みそ汁	ｴﾈﾙｷﾞｰ 759kcal P: 29.9g F: 21.4g 食塩: 2.5g
ごはん　うどん　ノンエッグマヨネーズ		ごはん　じゃがいも　ノンエッグマヨネーズ さとう		ごはん　小麦粉　かたくり粉　じゃがいも さとう　油　ごま		ごはん　白麦　糸こんにゃく　かたくり粉 さとう　油　ごま油　ごま		ごはん　小麦粉　スパゲティ　さとう　ごま	
とり肉　油揚げ　わかめ　かつお節 ヨーグルト　牛乳		とり肉　ハム　油揚げ　牛乳		いわし　ぶた肉　油揚げ　わかめ　牛乳		ぎゅう肉　たまご　牛乳		ちくわ　油揚げ　いか　木綿とうふ　わかめ 青のり　牛乳	
にんじん　ほうれん草　スナップえんどう しいたけ　キャベツ		にんじん　こまつな　しょうが　にんにく　レモン 玉ねぎ　きゅうり　コーン　もやし　しいたけ		にんじん　こまつな　切干大根　玉ねぎ しめじ		にんじん　トマト　玉ねぎ　ねぎ　きゅうり レタス　きくらげ		にんじん　こまつな　もやし　みょうが	

☆献立は、材料や行事などの都合でかわることがあります。