

* 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
<p>・今月予定している地場産物は… 「きゅうり、キャベツ、さやえんどう、さやいんげん、玉ねぎ、トマト、さつまいも、じゃがいも、しいたけ、さば、はたはた、米、米粉」です。</p>				1日		2日		3日 歯と口の衛生週間	
				ビビンバ 牛乳 わかめスープ 杏仁フルーツ	エネルギー 895kcal P: 32.0g F: 26.5g 食塩: 3.0g	ごはん 牛乳 とり肉のレモン煮 ポテトサラダ みそ汁	エネルギー 771kcal P: 32.6g F: 24.8g 食塩: 1.9g	ごはん 牛乳 かみかみかき揚げ ひじきの炒め煮 みそ汁	エネルギー 769kcal P: 26.1g F: 23.3g 食塩: 2.4g
				ごはん 白麦 さとう 油 ごま	ごはん じゃがいも ノンエッグマヨネーズ さとう	ごはん 天ぷら粉 糸こんにゃく さとう 油			
				豚ひき肉 大豆ミンチ 油揚げ 絹ごし豆腐 わかめ 牛乳	とり肉 ハム 油揚げ 牛乳	大豆 さきいか 焼ちくわ とりひき肉 油揚げ ひじき わかめ 牛乳			
にんじん こまつな しょうが にんにく ぜんまい もやし えのきだけ もも缶 バイン缶 みかん缶	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 ししいたけ	にんじん ひーまん いんげん ごぼう 玉ねぎ キャベツ しめじ							
6日	7日	8日	9日	10日 入梅の日給食					
ごはん 牛乳 おでん風煮 スナッペン豆腐のおかかあえ	エネルギー 738kcal P: 26.9g F: 20.6g 食塩: 2.3g	ごはん 牛乳 魚のすりみ揚げ 塩昆布あえ 青菜と卵のみそ汁	エネルギー 711kcal P: 28.4g F: 19.5g 食塩: 1.9g	コッペパン 牛乳 カレーうどん ツナサラダ	エネルギー 715kcal P: 30.3g F: 25.0g 食塩: 3.7g	ごはん 牛乳 酢豚 ワンタンスープ	エネルギー 911kcal P: 32.2g F: 27.1g 食塩: 3.1g	ごはん 牛乳 いわしの梅煮 お浸し のっぺい汁	エネルギー 728kcal P: 31.8g F: 19.0g 食塩: 2.3g
ごはん くるま麩 こんにゃく さとう ノンエッグマヨネーズ	ごはん かつくり粉 おつゆ麩 油	コッペパン うどん カレールウ さとう ごま油 油 ごま	ごはん さつまいも かつくり粉 さとう 小麦粉 でん粉 油	ごはん さといも こんにゃく かつくり粉 さとう					
焼ちくわ 厚揚げ うずら卵 かつお節 こんぶ 牛乳	めぎすすり身 たまご 塩こんぶ ひじき 牛乳	ぶた肉 油揚げ ツナ缶 わかめ 牛乳	ぶた肉 うずら卵 牛乳	いわし とり肉 油揚げ 牛乳					
にんじん スナッペン豆腐 だいこん しいたけ キャベツ	にんじん ほうれん草 ごぼう しょうが キャベツ きゅうり ししいたけ	にんじん こまつな 玉ねぎ ししいたけ キャベツ きゅうり コーン	にんじん ひーまん こまつな しょうが 玉ねぎ たけのこ ししいたけ きくらげ	にんじん ほうれん草 キャベツ もやし だいこん ねぎ うめ					
13日	14日	15日	16日	17日 おさかな給食「さば」					
ごはん 牛乳 親子煮 きんぴらごぼう フルーツ	エネルギー 812kcal P: 32.8g F: 20.3g 食塩: 2.7g	ごはん 牛乳 チキンカツ ごまじゃこサラダ 厚揚げのみそ汁	エネルギー 783kcal P: 36.0g F: 23.2g 食塩: 2.7g	ごはん 牛乳 チンジャオロース かき卵スープ	エネルギー 759kcal P: 32.9g F: 21.9g 食塩: 2.3g	かたはチャーハン 牛乳 ビーンズサラダ 中華スープ	エネルギー 725kcal P: 25.2g F: 25.0g 食塩: 2.8g	ごはん 牛乳 さばの立田揚げ 磯香あえ 豚汁	エネルギー 819kcal P: 33.0g F: 25.4g 食塩: 2.2g
ごはん じゃがいも さとう 油 ごま	ごはん 小麦粉 パン粉 さとう 油 ごま油 ごま	ごはん さとう かつくり粉 油	ごはん 白麦 ノンエッグマヨネーズ 油 ごま油 ごま	ごはん かつくり粉 さつまいも こんにゃく 油					
たまご とり肉 高野豆腐 焼ちくわ 牛乳	とり肉 厚揚げ ちりめんじゃこ わかめ 牛乳	ぶた肉 たまご 絹ごし豆腐 牛乳	とりひき肉 大豆 ハム ベーコン 牛乳	さば切身 ぶた肉 焼豆腐 のり 牛乳					
にんじん こまつな いんげん 玉ねぎ しいたけ ごぼう パナナ	にんじん こまつな キャベツ きゅうり コーン だいこん ししいたけ	にんじん ひーまん チンゲン菜 玉ねぎ たけのこ しょうが きくらげ	にんじん ブロッコリー チンゲン菜 玉ねぎ コーン かたは えだまめ もやし ししいたけ	ほうれん草 にんじん しょうが キャベツ ごぼう だいこん ねぎ					
20日	21日	22日	23日	24日					
キムタクごはん 牛乳 パンバンジー風サラダ 豆腐とえのきのスープ	エネルギー 762kcal P: 34.1g F: 22.4g 食塩: 3.7g	ごはん 牛乳 肉じゃが ホロホロあえ ふりかけ	エネルギー 807kcal P: 31.9g F: 22.1g 食塩: 3.1g	ごはん 牛乳 オムレツ いんげんのごまあえ 肉団子のスープ	エネルギー 766kcal P: 31.2g F: 24.3g 食塩: 2.8g	セルフハンバーガー 牛乳 米粉のクリームシチュー	エネルギー 727kcal P: 31.4g F: 32.8g 食塩: 3.8g	ごはん 牛乳 若鶏のごまからめ アスパラソテー みそ汁	エネルギー 826kcal P: 35.1g F: 28.0g 食塩: 2.1g
ごはん 白麦 さとう ごま ごま油 ノンエッグマヨネーズ	ごはん じゃがいも 糸こんにゃく さとう でん粉 油	ごはん さとう かつくり粉 ごま	コッペパン じゃがいも 米粉 さとう 油 でん粉 大豆バター	ごはん 米粉 さとう 油 大豆バター ごま					
ぶた肉 とり肉 絹ごし豆腐 わかめ 牛乳	ぶた肉 厚揚げ たまご わかめ ひじき 牛乳	オムレツ とりひき肉 たまご 木綿豆腐 牛乳	ぶたひき肉 大豆たんぱく ベーコン チーズ 牛乳	とり肉 ベーコン 油揚げ 牛乳					
にんじん ニラ はくさい 玉ねぎ だいこん りんご にんにく もやし きゅうり コーン えのきだけ	にんじん ほうれん草 いんげん 玉ねぎ キャベツ うめ	いんげん にんじん チンゲン菜 キャベツ 玉ねぎ しょうが しめじ	にんじん パセリ キャベツ 玉ねぎ コーン	にんじん アスパラガス こまつな しょうが キャベツ コーン だいこん えのきだけ					
27日	28日	29日	30日						
カレーライス 牛乳 ブロッコリーのサラダ	エネルギー 837kcal P: 28.5g F: 25.7g 食塩: 2.7g	ごはん 牛乳 はたはたから揚げ 切干大根のピリ辛炒め みそ汁	エネルギー 799kcal P: 28.7g F: 26.0g 食塩: 2.2g	豚どん 牛乳 ピリ辛きゅうり トマトとレタスの卵スープ	エネルギー 722kcal P: 29.7g F: 20.2g 食塩: 3.0g	ごはん 牛乳 ちくわの磯辺揚げ 干草あえ なめこ汁	エネルギー 761kcal P: 29.5g F: 21.2g 食塩: 2.3g	中学生の食事摂取基準は… エネルギー 830Kcal たんぱく質 摂取エネルギー量の13%~20% 脂質 摂取エネルギー量の20%~30% 食塩 2.5g未満	
ごはん 白麦 じゃがいも カレールウ さとう 油 大豆バター	ごはん かつくり粉 じゃがいも さとう 油 ごま	ごはん 白麦 糸こんにゃく さとう 油 ごま ごま油	ごはん 小麦粉 スバゲティ さとう 油 ごま						
ぶた肉 ハム チーズ 牛乳	はたはたドレス ぶた肉 油揚げ わかめ 牛乳	ぶた肉 たまご 牛乳	焼ちくわ 油揚げ いか 木綿豆腐 青のり わかめ 牛乳						
にんじん トマト缶 ブロッコリー 玉ねぎ しょうが にんにく りんご キャベツ コーン	にんじん こまつな しょうが 切干大根 しいたけ ねぎ	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 なめこ ねぎ						



☆ 献立は、材料や行事などの都合でかわることがあります。