

6月 学校給食献立表

日	曜	献立名					主に体の組織をつくる		主に体の調子を整える				主にエネルギーになる		たんぱく質 脂質 糖質 行事食等
		主食	飲物	主菜	副菜	汁物	その他	1群 魚・肉・卵 豆・大豆製品	2群 牛乳・乳製品 小魚・海藻	3群 緑黄色野菜	4群 その他の 野菜・果物	5群 穀類・いも類 砂糖	6群 油脂		
1	木	肉そぼろ丼	牛乳	ゆかりあえ 揚げと小松菜のみそ汁 デザート			とり肉 ぶた肉 みそ 大豆ミート あつあげ	牛乳	にんじん ごまつな ゆかり粉	しょうが えだまめ キャベツ きゅうり	たまねぎ だいこん えのきたけ	米 麦 さとう かたくりこ ゼリー	サラダ油	784 Kcal 36 g 23 g	
2	金	白ごはん	牛乳	ちくわチーズ天ぷら 太きゅうりの酢の物 じゃがいもと車麩の煮もの			ちくわ うすあげ とり肉	牛乳 チーズ 青のり粉 わかめ	にんじん さやいんげん	太きゅうり きゅうり しょうが たまねぎ		米 てんぷら粉 さとう	あぶら ごま	854 Kcal 33 g 26 g	
5	月	ブルコギ丼	牛乳	ワンタンスープ キャンディーチーズ			牛肉 ベーコン ぶた肉 水餃子 縮こし豆腐	牛乳 チーズ	にんじん にら チンゲンサイ	たまねぎ りょくとうちやし 根深ねぎ えのきたけ		米 麦 さとう かたくりこ	サラダ油 ごま油	777 Kcal 31 g 26 g	
6	火	白ごはん (減)	牛乳	カレーポテトグラタン ミニトマト レタスとたまごのスープ			牛肉 とり肉 たまご 大豆ミート 縮こし豆腐	牛乳 チーズ	ミニトマト にんじん トマト	にんにく レタス しょうが たまねぎ ぶなしめじ		米 じゃがいも パン粉 かたくりこ	サラダ油 カレールウ	828 Kcal 32 g 29 g	
7	水	大豆わかめ ごはん	牛乳	はたはたの米粉揚げ いんげんのごま和え 沢煮わん バナナチップス			大豆 うすあげ ぶた肉	牛乳 わかめ ハタハタ	さやいんげん にんじん 糸みつば	キャベツ だいこん バナナ えのきたけ たけのこ	ごぼう パナナ	米 米粉 麦 こんにやく さとう	あぶら ごま	777 Kcal 31 g 26 g 歯と口の衛生週間	
8	木	白ごはん	牛乳	チキンガーリックステーキ フロッキーサラダ クラムチャウダー ぶりかけ			とり肉 ベーコン あさり	牛乳 ごまかつおふりかけ	フロッキー にんじん	キャベツ コーン たまねぎ にんにく		米 米粉 ごむぎこ さとう じゃがいも	卵なしマヨネーズ オリーブあぶら サラダ油 バター	768 Kcal 28 g 27 g	
9	金	白ごはん	牛乳	焼きメンチ ごぼうサラダ さつまあげとおつゆのみそ汁			ぶた肉 牛肉 さつまあげ みそ 大豆ミート	牛乳	にんじん ごまつな	たまねぎ だいこん ごぼう きゅうり コーン		米 パン粉 おつゆ しらたき さとう	卵なしマヨネーズ	805 Kcal 33 g 26 g	
12	月	白ごはん	牛乳	ホイコーロー コーンかき玉スープ フルーツアンニン			ぶた肉 とり肉 たまご	牛乳	にんじん 青ピーマン ごまつな	にんにく たけのこ しょうが キャベツ たまねぎ たまねぎ ふししいたけ コーン		米 さとう かたくりこ フルーツ杏仁	サラダ油 ごま油	807 Kcal 34 g 23 g	
13	火	麦ごはん	牛乳	ポークカレー フルーツヨーグルト			ぶた肉 チーズ ヨーグルト	牛乳 チーズ ヨーグルト	にんじん トマト	にんにく 黄もも缶 しょうが パナナ たまねぎ パイン缶		米 麦 じゃがいも ごむぎこ ダイスゼリー	サラダ油 バター カレールウ	867 Kcal 23 g 25 g	
14	水	白ごはん	牛乳	鮭の照り焼き 豆とじゃがいものマヨネーズサラダ 豆腐となめこのみそ汁			鮭 縮こし豆腐 あつあげ みそ 大豆	牛乳	ごまつな にんじん	しょうが きゅうり えだまめ たまねぎ	なめこ 根深ねぎ	米 さとう かたくりこ じゃがいも	卵なしマヨネーズ	782 Kcal 38 g 24 g	
15	木	白ごはん (減)	牛乳	春巻き きゅうりのピリ辛 しょうゆラーメン			ぶた肉	牛乳	にんじん	きゅうり にんにく キャベツ りょくとうちやし	キャベツ ねぎ	米 はるまき さとう ラーメン	ごま油 サラダ油	813 Kcal 25 g 29 g	
16	金	麦ごはん	牛乳	ソース豚つ丼 ポイルキャベツ 白山トマトとたまごのみそ汁	がんばれ!		ぶた肉 とり肉 みそ たまご	牛乳	トマト	キャベツ にんにく たまねぎ えのきたけ	ねぎ	米 さとう 麦 パン粉 てんぷら粉 かたくりこ	あぶら ごま ごま油 サラダ油	845 Kcal 35 g 29 g 白山めぐみん給食	
19	月	休業日													
20	火	ターメリック ライス	牛乳	キョフテ トゥルシ メルジメッキ・チョルバス ヨーグルト	旅する給食 「トルコ」 		牛肉 とり肉 ぶた肉 大豆ミート レンズ豆	牛乳 ヨーグルト	にんじん トマト	たまねぎ キャベツ きゅうり		米 パン粉 麦 さとう じゃがいも はちみつ	バター オリーブあぶら	896 Kcal 38 g 28 g 旅する給食(トルコ)	
21	水	白ごはん	牛乳	魚のいしがきフライ ひじきの炒り煮 揚げなすのみそ汁			ホキ ぶた肉 さつまあげ みそ うすあげ	牛乳	さやいんげん にんじん ごまつな	ごぼう なす たまねぎ ねぎ		米 さとう てんぷら粉 パン粉 しらたき	サラダ油 ごま ごま油	759 Kcal 33 g 23 g	
22	木	白ごはん	牛乳	鶏肉のから揚げ 豆腐の中華サラダ マーボー春雨	「ハムとケロの そらのたび」 		とり肉 豆腐 ぶた肉 大豆ミート	牛乳 こんぶ	にんじん	にんにく キャベツ きゅうり たまねぎ	しょうが たけのこ 干しいたけ ねぎ	米 さとう ごむぎこ かたくりこ はさかめ	ごま油 サラダ油	765 Kcal 23 g 21 g	
23	金	ドックパン	牛乳	ロングウィンナー 玉ねぎ山脈のナポリタン かぼちゃ火山のポタージュ りんごゼリー			ウィンナー ローズハム とり肉	牛乳 チーズ	トマト 青ピーマン かぼちゃ パセリ	たまねぎ にんにく マッシュルーム		ドックパン スパゲッティ 米粉	オリーブあぶら サラダ油 バター	882 Kcal 32 g 35 g お話し給食	
26	月	白ごはん	牛乳	しゅうまい フロッキーの中華和え 家常豆腐			シュウマイ ぶた肉 みそ 大豆ミート 生揚げ	牛乳	フロッキー にんじん チンゲンサイ	にんにく しょうが たまねぎ たけのこ	干しいたけ ねぎ	米 さとう かたくりこ	ごま油 サラダ油	886 Kcal 38 g 37 g	
27	火	白ごはん	牛乳	さばの梅煮 茎わかめのごま酢和え 豚汁			鯖 ぶた肉 うすあげ みそ	牛乳 茎わかめ	ごまつな にんじん	うめほし しょうが キャベツ ごぼう	だいこん たまねぎ ねぎ	米 さとう じゃがいも つきこんにやく	ごま油 ごま	816 Kcal 33 g 31 g	
28	水	ゆかりご飯 (減)	牛乳	ジャージャー麺 中華スープ			ぶた肉 ベーコン 大豆ミート 赤だしみそ さつまあげ	牛乳	ゆかり粉 にんじん チンゲンサイ	りょくとうちやし たまねぎ きゅうり にんにく しょうが ねぎ ぶなしめじ	たまねぎ 干しいたけ たけのこ	米 うどん さとう かたくりこ	ごま油 サラダ油 ごま油	828 Kcal 32 g 19 g	
29	木	ハムコーンパン	牛乳	ツナトッピングサラダ 魚介とひよこ豆の煮込み デザート			ローズハム ベーコン ほたて いか あさり えび ツナ ひよこ豆	牛乳 チーズ	赤ピーマン 黄ピーマン にんじん トマト パセリ	コーン キャベツ きゅうり たまねぎ	にんにく セロリ	食パン さとう じゃがいも ゼリー	卵なしマヨネーズ オリーブあぶら	838 Kcal 38 g 34 g	
30	金	白ごはん	牛乳	とり肉のハニーマスタードソース ジャーマンポテト 野菜スープ			とり肉 ベーコン ぶた肉	牛乳 チーズ	にんじん	たまねぎ セロリ たまねぎ ぶなしめじ	キャベツ	米 米粉 ごむぎこ さとう はちみつ じゃがいも	卵なしマヨネーズ オリーブあぶら サラダ油 バター	816 Kcal 31 g 27 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、6群に分けて記載してあります。

