

# 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		エネルギー			
		主食	飲物	主菜	副菜	汁物 其他	1群 魚・肉・卵 豆・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	たんぱく質	脂質		
1	火	白ごはん	牛乳	ちくわチーズフライ はりはり漬け 車麩のたまごとし			ちくわ たまり たまご	牛乳 チーズ	にんじん さやいんげん こまつな	きりぼしだいこん たけのこ たまねぎ ほししいたけ	米 片栗粉 さとう 天ぷら粉 車ふ	油 ごま ごま油	861	Kcal	35	g	
2	水	麦ごはん	牛乳	かみかみ天ぷら いんげんのごま和え みそ汁 紫いもチップス			大豆 みそ きぬどうふ ちくわ	牛乳 くきわかめ	さやいんげん にんじん こまつな	たまねぎ ごぼう キャベツ	米 小麦 小麦粉 天ぷら粉 さとう 紫いもチップス	油 ごま	752	Kcal	25	g	
3	木	麦ごはん	牛乳	とり肉のピザソース焼き ジャーマンポテト 豚肉とレタスのスープ			とり肉 ぶた肉 ベーコン	牛乳 チーズ	トマト にんじん	にんにく たまねぎ レタス ねぎ	米 小麦 じゃがいも さとう はるさめ	オリーブ油	864	Kcal	33	g	
4	金	白ごはん	牛乳	魚のいろづけ 太きゅうりの酢の物 なすのそうめん汁 セレクトデザート	金沢百万石 祭り		うすあげ たまご ほっけ とり肉	牛乳 わかめ	にんじん	ほししいたけ むきえだまめ しょうが きゅうり ねぎ	米 片栗粉 さとう 水あめ そうめん		692	Kcal	29	g	
7	月	白ごはん	牛乳	ハムカツ ごぼうのマヨネーズ和え 小松菜のみそ汁			ハム あつあげ みそ	牛乳	にんじん こまつな	ごぼう きゅうり コーン たまねぎ	米 さとう 天ぷら粉 パン粉 こんにやく	卵なしマヨネーズ 油	824	Kcal	29	g	
8	火	きなこ 揚げパン	牛乳	ツナサラダ カレーポトフ			ツナ ぶた肉 うずらたまご きなこ	牛乳	にんじん 赤ピーマン さやいんげん	キャベツ きゅうり たまねぎ	コッパパン さとう グラニュー糖 じゃがいも	油 カレールウ	814	Kcal	36	g	
9	水	白ごはん	牛乳	ぎょうざ 野菜のピリ辛和え しょうゆラーメン			ぎょうざ ぶた肉 あさり	牛乳	にんじん	キャベツ きゅうり しょうが にんにく	米 さとう ラーメン	ごま油 油	779	Kcal	28	g	
10	木	麦ごはん	牛乳	鮭の塩麹焼き 磯香和え めった汁 ふりかけ 韓国風たまごスープ			さけ ぶた肉 うすあげ みそ	牛乳 のり	こまつな にんじん	キャベツ えのき ごぼう たまねぎ	米 小麦 さとう こんにやく じゃがいも		759	Kcal	34	g	
11	金	ビビンバ	牛乳				牛肉 きぬどうふ たまご とり肉	牛乳 わかめ	にんじん こまつな ごら	にんにく きりぼしだいこん もやし たまねぎ	米 小麦 さとう 片栗粉	油 ごま ごま油	790	Kcal	33	g	
14	月	白ごはん	牛乳	さばの梅煮 釜フカメの酢の物 みそけんちん汁			さば とり肉 水切りどうふ みそ	牛乳 くきわかめ	こまつな にんじん	うめぼし しょうが キャベツ ごぼう	米 さとう こんにやく	ごま ごま油 油	796	Kcal	35	g	
15	火	白ごはん	牛乳	鶏肉のからあげ ブロッコリーサラダ クラムチャウダー	今月の地物食材 ブロッコリー		とり肉 ベーコン あさり	牛乳	ブロッコリー にんじん パセリ	キャベツ コーン たまねぎ	米 米粉 片栗粉 さとう じゃがいも	油 バター オリーブ油	891	Kcal	32	g	
16	水	大豆わかめ ごはん	牛乳	ホイコーロー トマトとたまごのスープ メロン			大豆 ぶた肉 とり肉 たまご	牛乳 わかめ	にんじん 青ピーマン トマト	にんにく しょうが たまねぎ 干しいたけ	米 小麦 さとう 片栗粉 えのき レタス メロン	ごま 油 ごま油	775	Kcal	32	g	
17	木	白ごはん	牛乳	はたはたのからあげ 小松菜のごま酢和え 肉どうふ			やきどうふ 牛肉 ぶた肉	牛乳 はたはた	こまつな にんじん	キャベツ たまねぎ ほししいたけ ねぎ	米 米粉 さとう 車ふ こんにやく	油 ごま	761	Kcal	28	g	
18	金	麦ごはん	牛乳	エッグカレー フルーツヨーグルト			ぶた肉 うずらたまご	牛乳 チーズ ヨーグルト	にんじん	にんにく しょうが たまねぎ 干しぶどう	米 小麦 じゃがいも 小麦粉	油 バター カレールウ	914	Kcal	25	g	
21	月	ブロック大会代休・振替休日															
22	火	フォカッチャ	牛乳	フランゴアパルメジャーナ グリーンサラダ ドブラジーニャ	2016年リオ オリンピック		とり肉 ぶた肉 ベーコン ウィンナー	牛乳 粉チーズ	トマト にんじん パセリ	にんにく キャベツ きゅうり コーン	たまねぎ	フォカッチャ 天ぷら粉 さとう パン粉 じゃがいも 白いんげん豆 マカロニ	油 オリーブ油	771	Kcal	35	g
23	水	麦ごはん	牛乳	魚のタルタル焼き ひじきの炒り煮 なすのみそ汁			ほき みそ たまご とり肉 さつまあげ	牛乳 ひじき	にんじん さやいんげん	たまねぎ なす えのき ねぎ	米 小麦 さとう こんにやく	卵なしマヨネーズ 油 ごま ごま油	771	Kcal	33	g	
24	木	白ごはん	牛乳	鶏肉と大豆のチリソース ワンタンスープ アセロラゼリー			とり肉 大豆 ぶた肉	牛乳	青ピーマン 黄ピーマン にんじん こまつな	しょうが たまねぎ もやし 干しいたけ	米 さとう 片栗粉 ワンタン アセロラゼリー	油	818	Kcal	30	g	
25	金	白ごはん	牛乳	カレーポテトグラタン にんじんグラッセ かきたまスープ			ぶた肉 牛肉 大豆ミート たまご とり肉	牛乳 チーズ	にんじん 青ピーマン こまつな	にんにく たまねぎ しょうが たけのこ	キャベツ 干しいたけ オレンジ コーン	米 さとう 片栗粉 じゃがいも	油 ごま油	834	Kcal	28	g
28	月	白ごはん	牛乳	ぶた肉のくわ焼き 即席漬け じゃがいものみそ汁			ぶた肉 あつあげ みそ 大豆ペースト	牛乳 ごんぶ	にんじん	しょうが キャベツ きゅうり たまねぎ	米 米粉 さとう 片栗粉 じゃがいも 水あめ	油	831	Kcal	31	g	
29	火	白ごはん	牛乳	飛び魚の香草パン粉焼き コールスローサラダ かぼちゃのポタージュ ふりかけ			とび魚 ベーコン	牛乳 チーズ ふりかけ	にんじん かぼちゃ パセリ	にんにく パセリ きゅうり キャベツ	コーン たまねぎ	米 米粉 パン粉 さとう バター 生クリーム	オリーブ油 油	843	Kcal	32	g
30	水	白ごはん	牛乳	ジャージャー麺 わかめと豆腐のスープ デザート			ぶた肉 大豆ミート 赤だしみそ とり肉 きぬどうふ	牛乳 わかめ	にんじん	もやし きゅうり にんにく しょうが	干しいたけ たけのこ ねぎ たまねぎ	米 米粉うどん さとう 片栗粉 フルーツ杏仁プリン	ごま油 油	804	Kcal	30	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。

