

# 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	
						1群	2群	3群	4群	5群	6群	たんぱく質	脂質
		主食	飲物	主菜	副菜	汁物	その他	魚・肉・卵 豆・豆製品	牛乳・乳製品 小魚・海藻	緑黄色野菜	その他の 野菜・果物	穀類・いも類 砂糖	油脂
1	水	三色どんぶり	牛乳	とうふのみそ汁 はちみつレモンゼリー		とり肉 ぶた肉 大豆ミート たまご とうふ みそ	牛乳 わかめ	ごまつな にんじん	しょうが えのきたけ たまねぎ ねぎ	米 麦 さとう ゼリー	あぶら	789 Kcal 32 g 20 g	
2	木	ごはん	牛乳	ホキのから揚げ薬味ソース ナムル キムチスープ		ホキ ぶた肉 とうふ あさり	牛乳	にんじん にら	しょうが ねぎ キャバツ キムチ きゅうり	米 かたくりこ さとう	あぶら ごま油 ごま	756 Kcal 33 g 20 g	
3	金	チーズバーガー	牛乳	手作りハンバーグ スライスチーズ カレーキャバツ ミネストローネ		牛肉 ぶた肉 大豆ミート ベーコン	牛乳 チーズ	にんじん トマト缶	たまねぎ キャバツ しめじ	パンズパン パン粉 さとう マカロニ レンズ豆 じゃがいも	あぶら	756 Kcal 35 g 32 g	
6	月	白ごはん	牛乳	ししゃもの天ぷら いんげんのごま和え いなりうどん		ししゃも かつおぶし うすあげ	牛乳 青のり	いんげん にんじん	ねぎ キャバツ たまねぎ	米 てんぷらこ さとう うどん	あぶら ごま	760 Kcal 25 g 21 g	
7	火	麦ごはん	牛乳	とり肉のピザソース焼き 粉ふきいも 豚肉とレタスのスープ		とり肉 ぶた肉	牛乳 チーズ	トマト缶 パセリ にんじん	にんにく たまねぎ えのきたけ レタス	米 麦 さとう じゃがいも はるさめ	オリーブあぶら	809 Kcal 31 g 24 g	
8	水	白ごはん	牛乳	大豆とごぼうのごまからめ 高野豆腐のたまごとし 紫いもチップス		大豆 とり肉 たまご	牛乳 しらす干し	にんじん いんげん	ごぼう たまねぎ 干しいたけ たけのこ	米 くるまふ かたくりこ 水あめ さとう いもチップス	あぶら ごま	809 Kcal 34 g 21 g 歯と口の衛生週間	
9	木	白ごはん	牛乳	鮭のベーコン巻き ひじきの炒り煮 みそ汁 セレクトデザート	保健委員会の 取り組みでの 優勝デザート です	さけ ベーコン とり肉 あつあげ みそ	牛乳 ひじき	にんじん	えだまめ ごぼう たまねぎ えのきたけ	米 こんにやく さとう じゃがいも	あぶら ごま油	833 Kcal 35 g 28 g	
10	金	麦ごはん	牛乳	しゅうまい 太きゅうりのごま酢あえ 麻婆豆腐		ぶた肉 大豆ミート もめんどうふ しゅうまい	牛乳	にんじん にら	にんにく たまねぎ たまねぎ 干しいたけ もやし	米 麦 さとう かたくりこ	あぶら ごま油 ごま	865 Kcal 34 g 29 g	
13	月	白ごはん	牛乳	サバのソース煮 ブロッコリーのおかか和え わかめのみそ汁		さば かつおぶし うすあげ みそ	牛乳 わかめ	ブロッコリー にんじん	しょうが キャバツ たまねぎ えのきたけ	米 さとう じゃがいも		822 Kcal 30 g 26 g	
14	火	白ごはん	牛乳	はたはたの米粉あげ きゅうりのピリ辛 肉どうふ		やきどうふ 牛肉	牛乳 ハタハタ	にんじん	きゅうり にんにく しょうが たまねぎ	米 くるまふ ごめこ さとう こんにやく	あぶら ごま油	795 Kcal 32 g 23 g	
15	水	白ごはん	牛乳	ホイコーロー もずくとたまごのスープ メロン		ぶた肉 とうふ とり肉 たまご	牛乳 もずく	にんじん ピーマン	にんにく しょうが たまねぎ 干しいたけ メロン	米 さとう かたくりこ	ごま油 あぶら	780 Kcal 33 g 22 g	
16	木	白ごはん	牛乳	鶏肉と大豆のケチャップからめ クラムチャウダー		とり肉 大豆 ベーコン あさり	牛乳	にんじん ピーマン 黄ピーマン パセリ	しょうが たまねぎ	米 かたくりこ じゃがいも ごめこ	あぶら バター	896 Kcal 34 g 26 g	
17	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	にんじん トマト缶	にんにく しょうが たまねぎ	バナナ みかん缶 もも缶	米 麦 じゃがいも こむぎこ	あぶら バター カレールウ	972 Kcal 26 g 29 g
20	月	ブロック大会 代休											
21	火	白ごはん	牛乳	鶏肉と野菜の彩り炒め ミニトマト 野菜たっぷり太平燕	今月は 熊本県	とり肉 みそ ぶた肉 うずらたまご いか えび	牛乳	にんじん いんげん ミニトマト	たけのこ たまねぎ しょうが キャバツ	米 はるさめ ごめこ さとう かたくりこ じゃがいも	あぶら ごま油	873 Kcal 38 g 23 g 旅する給食(熊本)	
22	水	カレートースト	牛乳	スープ煮 サクランボゼリーポンチ		牛肉 ぶた肉 とり肉 ウィンナー	牛乳 チーズ	にんじん ピーマン トマト缶	たまねぎ 大根 みかん缶 パイン缶	食パン さとう じゃがいも ゼリー	あぶら カレールウ	788 Kcal 31 g 30 g	
23	木	だいずいちぞくの ピビンバ	牛乳	だいずいちぞくのみそ汁 まんてん大豆	おいなる だいず いちぞく	牛肉 とうふ みそ うすあげ	牛乳	にんじん ほうれん草	にんにく きりほしだいこん えだまめ 大豆もやし	米 麦 さとう まんてん大豆	あぶら ごま油 ごま	791 Kcal 31 g 24 g おはなしからとびだした料理	
24	金	白ごはん	牛乳	豆腐の肉みそチヌ焼 スナックえんどうのサラダ コーンかき玉スープ		とうふ ぶた肉 みそ たまご ベーコン	牛乳 チーズ	スナックえんどう にんじん ごまつな	たまねぎ しょうが ねぎ キャバツ	米 さとう かたくりこ マカロニ	あぶら たまごなしマヨネーズ	841 Kcal 35 g 25 g	
27	月	白ごはん	牛乳	ツナトッピングサラダ ビーフシチュー チーズ		ツナ 牛肉	牛乳 チーズ	赤ピーマン にんじん ブロッコリー	キャバツ きゅうり たまねぎ にんにく	米 さとう じゃがいも こむぎこ	あぶら バター	932 Kcal 30 g 32 g	
28	火	麦ごはん	牛乳	ぶた肉のくわ焼き はりはり漬け なすのみそ汁		ぶた肉 とり肉 みそ	牛乳	ごまつな にんじん	しょうが きりほしだいこん たまねぎ なす	米 麦 ごめこ さとう 水あめ かたくりこ	あぶら ごま ごま油	806 Kcal 32 g 25 g	
29	水	梅ごはん	牛乳	ジャージャー麺 わかめとたまごのスープ		ぶた肉 あさり 大豆ミート みそ とうふ とり肉 たまご	牛乳 わかめ	にんじん	もやし きゅうり にんにく しょうが	米 ごめこうどん さとう かたくりこ	あぶら ごま油 あぶら	895 Kcal 37 g 20 g	
30	木	白ごはん	牛乳	アジフライ ごぼうサラダ かぼちゃのみそ汁		アジ ぶた肉 みそ うすあげ	牛乳	にんじん かぼちゃ	ごぼう きゅうり コーン たまねぎ	しめじ ねぎ えのきたけ	米 てんぷらこ パンこ さとう こんにやく	あぶら たまごなしマヨネーズ	846 Kcal 30 g 26 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。

