



6月の献立表



日	献立名	第1・2群 たんぱく質・無機質 主に体の組織を作る		第5・6群 炭水化物・脂質 主にエネルギーになる		第3・4群 ビタミン・ミネラル 主に体の調子を整える		エネルギー (Kcal) たんぱく質(g)
1 木	枝豆ごはん	牛乳		精白米		枝豆	654 34.8	
	アジのさんが焼き		アジ、鶏肉、卵、赤味噌	三温糖、小麦粉、白胡麻、デンプン	長葱、根生姜、シソ葉			
	磯部和え		焼き海苔		キャベツ、小松菜、人参			
	大根の味噌汁		豆腐、油揚げ、白味噌		大根、人参、長葱			
2 金	ツナコーントースト	牛乳	ツナフレーク	食パン、油、マヨネーズタイプ	玉葱、人参、とうもろこし	928 37.2		
	ポークビーンズ		大豆、豚肉、ベーコン	じゃが芋、三温糖、油、小麦粉、バター	玉葱、人参、セロリ、トマト缶			
	大根と水菜のサラダ		ポークハム	白炒り胡麻、三温糖、油	大根、水菜、玉葱			
5 月	ご飯	牛乳		精白米		785 37.4		
	骨太ふりかけ		ちりめんじゃこ、カツオ削り節、刻み昆布	白炒り胡麻、三温糖				
	じゃが芋のそぼろ煮		豚肉	じゃが芋、糸コンニャク、三温糖、油、デンプン	人参、玉葱、干し椎茸、枝豆、根生姜			
	沢煮椀		豚肉	油	大根、人参、ごぼう、えのき茸、本しめじ、干し椎茸			
6 火	キムチチャーハン	牛乳	豚肉	精白米、米粒麦、白炒り胡麻、油	白菜キムチ、人参、青ピーマン	720 27.2		
	トック入り卵スープ		鶏肉、卵	トック、デンプン、油	人参、大根、長葱、小松菜、干し椎茸			
	豆もやしのナムル			白すり胡麻、三温糖、油	ほうれん草、大豆もやし、人参			
7 水	きなこ揚げパン	牛乳	きな粉	コッパパン、油、三温糖		727 29.1		
	肉団子スープ		豚肉、卵	デンプン、油	根生姜、長葱、人参、キャベツ、玉葱、ニラ、小松菜、干し椎茸			
	マカロニサラダ		ポークハム	マカロニ、三温糖、油	コーン、キャベツ、胡瓜、人参、玉葱			
8 木	スパゲティミートソース	牛乳	豚肉、大豆、粉チーズ	スパゲティ、小麦粉、油、バター	にんにく、根生姜、人参、玉葱、セロリ、マッシュルーム、トマト缶	865 31.0		
	イタリアンサラダ			三温糖、油	キャベツ、胡瓜、人参、コーン、にんにく			
	黒糖ケーキ		卵、調理牛乳	小麦粉、黒砂糖、三温糖、バター				
9 金	カリカリ梅しそごはん	牛乳		精白米、白炒り胡麻	カリカリ刻み梅、ゆかり	768 31.8		
	生揚げと豚肉の味噌煮		豚肉、生揚げ、赤味噌	糸コンニャク、三温糖、デンプン、油	人参、キャベツ、長葱			
	すまし汁		豆腐、かまぼこ		人参、えのき茸、長葱、小松菜			
	あじさいゼリー		粉寒天	ナタデココ、上白糖	ブドウジュース			
12 月	麦ごはん	牛乳		精白米、米粒麦		678 25.9		
	豆アジのカレー揚げ		豆アジ	小麦粉、デンプン、油	にんにく			
	キャベツの昆布和え		塩昆布		キャベツ、人参			
	味噌汁		生わかめ、白味噌	じゃが芋	玉葱、しめじ			
13 火	味噌カツ	シ ョ ア	豚肉、卵、赤味噌	精白米、米粒麦、小麦粉、パン粉、三温糖、油	キャベツ	796 32.8		
	大根のツナ和え		ツナフレーク		大根、胡瓜、人参			
	けんちん汁		豆腐	里芋、コンニャク	大根、人参、ごぼう、干し椎茸			
14 水	豆もやしそぼろごはん	牛乳	豚肉	精白米、白炒り胡麻、三温糖、油	人参、根生姜、にんにく、大豆もやし	789 27.5		
	むらくも汁		鶏肉、豆腐、卵	デンプン	人参、干し椎茸、長葱、小松菜			
	人参ケーキ		卵、調理牛乳	小麦粉、三温糖、バター	人参、りんご缶			
15 木	あしたばパン	牛乳		あしたばパン		727 35.6		
	鮭とポテトのチーズ焼き		鮭、ベーコン、チーズ	じゃが芋、マヨネーズタイプ、油	ズッキーニ、赤ピーマン、玉葱、コーン缶、			
	白いんげん豆のスープ		豚肉	白いんげん豆、じゃが芋、油	人参、玉葱、キャベツ			
16 金	ゆかりごはん	牛乳		精白米	ゆかり	756 29.8		
	豆腐ハンバーグ		豚肉、押し豆腐、卵、調理牛乳	パン粉、デンプン、三温糖	玉葱			
	粉ふき芋		青のり粉	じゃが芋				
	味噌汁		油揚げ、白味噌		大根、玉葱、ほうれん草			
19 月	ご飯	牛乳		精白米		747 36.2		
	サバの文化干し		サバの文化干し					
	ほうれん草の胡麻和え			白すり胡麻、三温糖	ほうれん草、もやし、人参			
	かき玉汁		豆腐、卵	デンプン	人参、小松菜、長葱、干し椎茸			
20 火	メロン	牛乳			メロン	805 29.0		
	大豆入りキーマカレー		豚肉、大豆	精白米、米粒麦、三温糖、小麦粉、油	にんにく、根生姜、人参、玉葱、マッシュルーム、青ピーマン			
	海藻サラダ		わかめ、茎わかめ	三温糖、油	キャベツ、人参、枝豆、切干大根			
21 水	冷凍みかん	牛乳			冷凍みかん	798 40.3		
	ジャージャー麺		豚肉、大豆、赤味噌、八丁味噌	蒸し中華麺、白炒り胡麻、三温糖、デンプン、油	玉葱、人参、筍、干し椎茸、にんにく、根生姜			
	中華風コーンスープ		卵、ポークハム	デンプン、油	コーン缶、玉葱			
22 木	じゃこサラダ	牛乳	ちりめんじゃこ	白すり胡麻、三温糖、油	大根、人参、胡瓜、キャベツ	724 25.5		
	シシジュース		豚肉、刻み昆布、油揚げ、かまぼこ	精白米、油	人参			
	もずくと冬瓜のスープ		鶏肉、もずく	デンプン	えのき茸、冬瓜			
	サターアランダギー		卵	小麦粉、黒砂糖、油				
23 金	マメ豆トースト	牛乳	きな粉、大豆	食パン、マーガリン、きび砂糖、はちみつ		869 29.5		
	ガーリックバジルポテト			じゃが芋、油	にんにく			
	クラムチャウダー		ベーコン、ホタテ貝柱、調理牛乳	じゃが芋、バター、小麦粉	玉葱、人参、ほうれん草			
28 水	たっぷりキャベツのホイコーロー丼	牛乳	豚肉、赤味噌	精白米、米粒麦、三温糖、デンプン、油	にんにく、根生姜、キャベツ、人参、ピーマン、長葱	742 29.7		
	中華キュウリ			白炒り胡麻、油	人参、大根、胡瓜			
	ビーフンスープ		鶏肉	ビーフン	人参、長葱、干し椎茸、大根、ほうれん草			
	小玉すいか				小玉すいか			
29 木	チキンライス	牛乳	鶏肉	精白米、バター、油	トマト缶、人参、玉葱、マッシュルーム、ピーマン	721 23.4		
	フライドポテト			じゃが芋、油				
	キャベツとレンズ豆のスープ		レンズ豆、鶏肉		キャベツ、玉葱、人参			
30 金	わかめごはん	牛乳	わかめ	精白米、米粒麦		744 30.7		
	豆腐の真砂揚げ		押し豆腐、エビ、鶏肉、干ひじき、卵	白炒り胡麻、デンプン、油	玉葱、根生姜、人参			
	キャベツのおかか和え		カツオ削り節	三温糖	キャベツ、人参、胡瓜、もやし、練り梅			
	豚汁		豚肉、豆腐、白味噌	じゃが芋、コンニャク、油	大根、人参、長葱、小松菜			

3年給食なし

3年給食なし

3年給食なし

IJ 給食なし

IJ 給食なし