



6月の献立表

今月の給食目標「よく噛んで食べよう」

日	牛乳	献立名	1群・2群 たんぱく質・無機質 主に体の組織を作る	5群・6群 炭水化物・脂質 主にエネルギーになる	3群・4群 ビタミン 主に体の調子を整える	エネルギー たんぱく質
1水	○	プルコギ丼(りんご使用)	豚肉	米,油,緑豆はるさめ,三温糖,ごま油	玉葱,ブラックマッペもやし,にら,にんじん,りんご,にんにく,しょうが	724Kcal 28.4g
		ピリ辛漬け		ごま油,三温糖	きゅうり,だいこん,にんじん,一味唐辛子	
		中華コンスープ	豆腐,たまご	でんぷん	玉葱,にんじん,クリームコーン(冷凍),ホールコーン(冷凍),パセリ	
2木	○	シナモントースト		食パン,マーガリン,グラニュー糖		740kcal 27.1g
		ミックスビーンズスープ	ベーコン,豚肉,いんげん豆,ひよこ豆,えんどう,パルメザンチーズ	油,じゃがいも,三温糖,マカロニ	セロリ,にんじん,玉葱,トマト缶	
		ポテトサラダ	ロースハム	じゃがいも,ノンエッグマヨネーズ	にんじん,きゅうり,コーン(トト)	
3金	○	麦ご飯		米,米粒麦		789kcal 30.5g
		鶏肉の甘酢炒め	鶏肉	上新粉,でんぷん,油,三温糖,白ごま	しょうが,にんじん,玉葱,たけのこ,干し椎茸,ピーマン,黄ピーマン	
		かみかみ中華サラダ	かまぼこ,するめいか	緑豆はるさめ,三温糖,油,ごま油	キャベツ,きゅうり	
6月	○	胚芽米ごはん		胚芽精米		731kcal 32.4g
		鶏のつくね焼き	鶏肉,大豆,たまご	パン粉,三温糖,でんぷん	玉葱,ねぎ,干し椎茸,しょうが	
		青のりポテト	あおのり粉	じゃがいも		
		みそ汁	油揚げ,乾燥わかめ,味噌		玉葱,しめじ	
7火	○	ごま揚げパン		ミルクパン,油,白ごま,三温糖		742kcal 30.9g
		えび団子と野菜のスープ	豚ひき肉,えび,たまご	でんぷん,はるさめ	葉ねぎ,しょうが,はくさい,にんじん,ねぎ,ほうれんそう,干し椎茸	
		じゃこサラダ	生わかめ,ちりめんじゃこ	油,三温糖,ごま油	キャベツ,きゅうり,にんじん,レタス,レモン	
8水	○	たくあんごはん(ゆかり入り)		米,ごま油,ごま	ゆかり,大根(たくあん干し大根漬)	723kcal 31.9g
		焼きししゃも	子持ちししゃも(魚卵注意)			
		ポテトきんぴら	ポークハム	じゃがいも,三温糖,白ごま,ごま油	にんじん,ごぼう	
		具だくさん汁	油揚げ,昆布,みそ	さつまいも	だいこん,にんじん,ねぎ,こまつな	
9木	○	大根スパゲティ	ツナ(レトルト)	スパゲティ,油,バター,三温糖,ごま	にんじん,だいこん	835kcal 33.8g
		ハーブチキンサラダ	鶏 ささ身	油,三温糖	きゅうり,にんじん,キャベツ,にんにく	
		ヨーグルトケーキ(桃使用)	たまご,クリームチーズ,ヨーグルト	小麦粉,三温糖,バター	レモン,黄桃缶	
10金	○	ご飯		米		818kcal 29.4g
		いわしのかば焼き	まいわし	でんぷん,油,三温糖,ごま	しょうが	
		もずく汁	豚肉,木綿豆腐,おきなわもずく		にんじん,たけのこ,干し椎茸,チンゲン菜,ねぎ	
		あじさいゼリー(ナタデココ・ぶどう)	粉寒天,豚,ゼラチン	上白糖	ぶどうストレートジュース,ナタデココ	
13月	運動会振替休業日					
14火	○	麦ご飯		米,麦		762kcal 31.6g
		さばのごまみそ焼き	さば,みそ	三温糖,白ごま	しょうが	
		キャベツの梅おかかあえ	鯉節	三温糖	キャベツ,きゅうり,ブラックマッペもやし,にんじん,練り梅(うめぼし)	
		沢煮わん	鶏肉,木綿豆腐		だいこん,にんじん,ねぎ,干し椎茸,こまつな	
15水	○	ペッパーチキンonガーリックライス	鶏肉	米,マーガリン,オリーブ油	にんにく,パセリ	842Kcal 36.7g
		ポークビーンズ	大豆,ベーコン,豚肉,粉チーズ	じゃがいも,なたね油,小麦粉	にんにく,にんじん,玉葱	
		レッドメロン			レッドメロン	
16木	○	三色丼	豚肉,たまご	米,三温糖,なたね油,白ごま	しょうが,ほうれんそう	762kcal 42.8g
		いかの香味焼き	いか,みそ		しょうが,にんにく,ねぎ	
		けんちん汁	鶏手羽,木綿豆腐	こんにゃく,さといも,なたね油	ごぼう,にんじん,だいこん,ねぎ	
17金	○	キムチつけうどん	豚肉,かまぼこ	冷凍うどん	ねぎ,こまつな,はくさい,キムチ,はくさい,にんじん,にら	704Kcal 30.0g
		おやき	ちりめんじゃこ	じゃがいも,上新粉,コーンスターチ,油,ごま油,白ごま	しょうが,のざわな(塩漬),こまつな	
		すいか			すいか	
20月	○	もやしラーメン	豚肉	中華めん(卵無麺),油,でんぷん	にんじん,ブラックマッペもやし,しょうが,たけのこ,こまつな,ねぎ	723Kcal 26.9g
		かぶの甘酢漬		三温糖	かぶ,こまつな,レモン	
		マラーカオ(中華風蒸しパン)	牛乳,たまご,加糖練乳	小麦粉,油		
21火	○	たこめし	油揚げ,タコ(ゆでだこ)	米,油	にんじん,たけのこ,ごぼう,さやいんげん	719Kcal 29.2g
		枝豆サラダ		油,三温糖	キャベツ,きゅうり,にんじん,赤ピーマン,えだまめ,玉葱	
		豆腐団子汁	木綿豆腐,鶏肉,油揚げ	白玉粉,なたね油	ごぼう,にんじん,ねぎ,ほうれんそう	
22水	○	米粉パン		米粉パン		703Kcal 42.4g
		キャベツのクリーム煮	ベーコン,豚肉,白いんげん豆,牛乳	油,じゃがいも,バター,でんぷん	キャベツ,にんじん,玉葱	
		魚と野菜のマリネ	きびなご(魚卵注意)	米粉,油	ブラックマッペもやし,玉葱,赤ピーマン,オクラ	
23木	○	体力アップまめまめカレー(大豆入りキーマカレーライス)	豚肉,大豆	米,発芽玄米,ラード,小麦粉,油,三温糖	しょうが,にんにく,玉葱,にんじん,マッシュルーム	795Kcal 31.2g
		ひじきと小松菜の鉄分サラダ	ひじき,くわがめ,ツナ(レトルト)	三温糖,黒ごま	キャベツ,こまつな,しょうが	
		冷凍ミカン			冷凍みかん	
24金	○	ご飯		米		721Kcal 37.2g
		鮭のみそマヨネーズ焼き	生鮭,みそ,粉チーズ	ノンエッグマヨネーズ	しょうが,玉葱	
		大根サラダ		ごま油,三温糖,白ごま	だいこん,きゅうり,にんじん,コーン(冷凍),キャベツ	
27月	○	むらくも汁(※たまご使用)	たまご,鶏肉,木綿豆腐	でんぷん	にんじん,ねぎ,こまつな	742Kcal 34.0g
		ご飯		米		
		のりの佃煮	焼きのり	三温糖		
28火	○	高野豆腐の卵焼き	鶏肉,凍り豆腐,たまご		しょうが,にんじん,干し椎茸,ねぎ	725Kcal 33.1g
		豚汁	豚肉,木綿豆腐,油揚げ,味噌	油,じゃがいも,こんにゃく	ごぼう,にんじん,だいこん,ねぎ	
		ご飯		米		
29水	○	あじフライ	あじ,たまご	小麦粉,パン粉,油		756Kcal 29.1g
		辛し和え			ほうれんそう,ブラックマッペもやし,にんじん	
		みそ汁	油揚げ,乾燥わかめ,味噌	じゃがいも	ねぎ	
30木	○	シーフード焼きそば	豚肉,いか,えび	中華めん(卵無麺),油	しょうが,にんにく,玉葱,にら,きくらげ,キャベツ,にんじん	734Kcal 31.0g
		大豆と鶏肉のサラダ	大豆,鶏ささ身	ごま油,三温糖,白ごま	キャベツ,きゅうり,にんじん,コーン(トト)	
		フルーツ白玉(パイン・桃)		冷凍しらたまもち,三温糖	パイン缶,黄桃缶,みかん缶	
30木	○	わかめとじゃこのご飯	わかめごはんの素,ちりめんじゃこ	米,白ごま		734Kcal 31.0g
		鶏肉とこんにゃくのみそ煮	鶏肉,昆布,みそ,生揚げ	油,こんにゃく,三温糖,じゃがいも	しょうが,干し椎茸,にんじん,たけのこ,さやいんげん	
		きのこの汁物	木綿豆腐	でんぷん	えのきだけ,ぶなしめじ,干し椎茸,にんじん,こまつな,ねぎ	

※食材の都合により、献立が変わる場合があります。