



6月 献立表



掲示用

日	曜日	今日の献立	主に体の調理を整える		主にエネルギーになる		主に体の組織をつくる		12材料-Kcal たんぱく質g 脂質g
			1群 魚・肉・卵・豆・豆腐製品	2群 牛乳・乳製品・小魚・海藻	5群 穀類・いも類・砂糖	6群 油脂	3群 緑黄色野菜	4群 その他の野菜・果物	
1	水	ごはん 鮭のピリ辛焼き 塩豚汁 コーン入りおひたし 白玉ぜんざい 牛乳	鮭,豚肉,豆腐,あずき	牛乳	米,砂糖,白玉粉	ゴマ油	こまつな,にんじん	もやし,コーン,キャベツ,だいこん,えのきたけ,長ねぎ,みかかん缶	824 38.3 20.3
4	月	シャージャー麺 青のりポテト 牛乳	豚ひき肉,ハジメ,赤みそ	牛乳,青のり	むし中華めん,砂糖,でんぷん,じゃがいも	サラダ油	にんじん	しょうが,にんにく,長ねぎ,きゅうり,もやし	861 31.6 23.6
5	火	そばろごはん 鯉のにんにく醤油焼き 切り干し大根の煮物 タピオカポンチ 牛乳	鶏ひき肉,たまご,かつお,焼き竹輪,油揚げ	牛乳	米,砂糖,こんにゃく,タピオカ	サラダ油	さやいんげん,にんじん,こまつな	しょうが,にんにく,切干しだいこん,黄桃缶,パイナップル缶,みかん缶	819 39.9 21.4
6	水	キムチチャーハン バンバンジー 春雨スープ ナタデココ入りブドウゼリー 牛乳	豚肉,鶏肉,ハム,豆腐	牛乳,寒天	米,砂糖,春雨	サラダ油,ラード,ゴマ油,白ごま	にんじん,ピーマン,赤ピーマン,こまつな	長ねぎ,白菜,キムチ,きゅうり,もやし,切干しだいこん,はくさい,ぶどうジュース,ナタデココ	784 26.9 22.5
7	木	コロッケバーガー クリームスープ メロン 牛乳	豚ひき肉,たまご,鶏肉,白いんげん豆	牛乳	パン,じゃがいも,薄力粉,パン粉,砂糖	サラダ油	にんじん,ブロッコリー	キャベツ,玉ねぎ,マッシュルーム,メロン	846 32.1 33.8
8	金	ごはん 鶏の南部焼き みそ汁 キャベツソテー 牛乳	鶏肉,ハム,赤みそ,白みそ	牛乳,わかめ	米,砂糖,じゃがいも	白練りごま,ゴマ油,白ごま,サラダ油	にんじん,ピーマン	もやし,キャベツ,玉ねぎ	794 31.9 25.2
11	月	セコデボンジョ ツナサラダ カフェオレゼリー 牛乳	鶏肉,ツナ	牛乳,寒天	米,砂糖	バター,サラダ油	パセリ,にんじん	にんにく,玉ねぎ,キャベツ,きゅうり	825 30.9 27.2
12	火	カレーうどん もちっこ春巻き 冷凍パイ 牛乳	豚肉,ハム	牛乳,チーズ	うどん,でんぷん,春巻きの皮,もち	サラダ油	にんじん,こまつな	玉ねぎ,長ねぎ,ぶなしめじ,えのきたけ,パイナップル	825 31.4 26.9
13	水	ごはん アジフライ みそけんちん汁 コールスローサラダ ミニトマト 牛乳	アジ,鶏肉,豆腐,赤みそ,白みそ	牛乳	米,薄力粉,パン粉,砂糖,里芋	サラダ油	にんじん,ミニトマト	キャベツ,コーン,だいこん,ごぼう,長ねぎ	847 35.6 23.4
14	木	ごはん 鶏と野菜の煮物 フルーツヨーグルト 牛乳	鶏肉,うずら卵	牛乳,ヨーグルト	米,砂糖		にんじん,さやいんげん	玉ねぎ,だいこん,れんこん,ぶなしめじ,パイナップル缶,黄桃缶,みかん缶	808 29.6 21.1
15	金	焼きピロシキ ポルシチ風スープ メロン 牛乳	豚ひき肉,たまご,豚肉	牛乳	コッペパン,パン粉,薄力粉,じゃがいも	サラダ油	にんじん	玉ねぎ,キャベツ,メロン	760 32.7 26.8
18	月	回鍋肉丼 卵ワカメスープ さくらんぼゼリー 牛乳	豚肉,赤みそ,たまご	牛乳,わかめ,寒天	米,押麦,砂糖,でんぷん	サラダ油,白ごま	にんじん,ピーマン,万能ねぎ	しょうが,にんにく,玉ねぎ,キャベツ,アセロラジュース,さくらんぼ	802 29.2 21.2
19	火	メキシカンピラフ イワシの洋風トマトスープ ミルクプリンブルーベリーソース 牛乳	鶏肉,ベーコン,つみれ	牛乳,アガー,生クリーム	米,じゃがいも,砂糖,ブルーベリージャム	サラダ油	にんじん,ピーマン,パセリ	玉ねぎ,コーン	777 23.5 23.1
20	水	ごはん ししゃもの磯辺揚げ ゴマあえ 吉野汁 牛乳	鶏肉,豆腐	牛乳,ししゃも,青のり	米,薄力粉,砂糖,里芋,でんぷん	サラダ油,白ごま	こまつな,にんじん,万能ねぎ	もやし,だいこん	784 29.4 26.7
21	木	豚の生姜焼き丼 大根じゃこサラダ 冷凍みかん 牛乳	豚肉	牛乳,ちりめんじゃこ	米,でんぷん,砂糖	サラダ油	にんじん	しょうが,玉ねぎ,長ねぎ,だいこん,きゅうり,コーン,みかん	800 30.2 21.3
22	金	スパゲティーペスカトーレ 抹茶ケーキ	エビ,たこ,いか,たまご	牛乳	スパゲティ,砂糖,薄力粉,粉糖	オリーブ油,サラダ油,バター	にんじん	にんにく,玉ねぎ	854 31.9 23.5
25	月	ミルクパン カリーブルスト フライドポテト ザワークラフト アイントプフ 牛乳	ウィンナー,鶏肉,ひよこ豆,レンズ豆	牛乳	パン,じゃがいも,砂糖	サラダ油	にんじん,パセリ	にんにく,キャベツ,セロリ,玉ねぎ	782 30.6 35.5
26	火	期末考査							
27	水	期末考査							
28	木	期末考査							
29	金	大豆入りひじきごはん 豚汁 豆腐きなこドーナツ 牛乳	大豆,油揚げ,豚肉,豆腐,赤みそ,白みそ,たまご,きな粉	牛乳,ひじき	米,砂糖,里芋,薄力粉	サラダ油	にんじん,さやいんげん	だいこん,ごぼう,玉ねぎ,長ねぎ	811 28.3 24.8

※都合により献立や食材を変更することがあります。
あらかじめご了承ください

学校給食 摂取基準	エネルギー たんぱく質 脂質	820Kcal 30.0g 22.7~27.3g	今月の平均	811 31.3 24.9
--------------	----------------------	--------------------------------	-------	---------------------