

6月献立

学校給食 摂取基準	エネルギー	830Kcal	今月の平均	803
	たんぱく質	27.0~41.5g		29.6
	脂質	18.4~27.6g		25.2

日	曜日	献立名	赤の仲間 血や肉になる		黄の仲間 熱や力の元になる		緑の仲間 体の調子を整える		エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	
			1群 魚・肉・卵・豆・豆製品	2群 牛乳・乳製品・小魚・海産	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	牛乳		牛乳					756 kcal	
		鮭ちらし寿司	鮭, 油揚げ	のり	米, 砂糖	白ごま	さやいんげん	かんぴょう	30.7 g	
		吉野汁	鶏肉, 豆腐		里芋, でんぶん			にんじん, 万能ねぎ	だいこん	22.3 g
		ほうじ茶プリン		寒天, 調理用牛乳	砂糖					2.3 g
2	木	牛乳		牛乳					810 kcal	
		ブルコギ丼	豚肉		米, 押麦, 砂糖, でんぶん	サラダ油, ゴマ油	にんじん, なら	にんにく, しょうが, りんご, 玉ねぎ, もやし, ながねぎ	26.9 g	
		春雨サラダ	ハム		春雨, 砂糖	サラダ油	赤ピーマン	きゅうり, キャベツ	20.8 g	
		パインゼリー		寒天	砂糖			パイナップル缶	2.3 g	
3	金	牛乳		牛乳					864 kcal	
		ごはん			米				30.6 g	
		鶏肉と野菜の煮物	鶏肉, うずら卵		こんにゃく, 砂糖			にんじん, さやいんげん	ごぼう, だいこん, れんこん, ぶなしめじ	21.2 g
		水無月	小豆		薄力粉, 上新粉, 砂糖				2.1 g	
6	月	牛乳		牛乳					804 kcal	
		ハヤシライス	豚肉		米, じゃがいも, 薄力粉	サラダ油, バター	にんじん, トマト	玉ねぎ, しょうが, にんにく, マッシュルーム, グリンピース	24.4 g 20.1 g	
		冷凍みかん						冷凍みかん	1.7 g	
7	火	牛乳		牛乳					831 kcal	
		ミルクパン			ミルクパン				30.9 g	
		ラザニア	豚ひき肉	チーズ	リボンマカロニ, 砂糖, 薄力粉	オリーブ油, サラダ油	にんじん, こまつな, トマト	玉ねぎ, マッシュルーム	33.9 g	
		ポトフ	ウィンナー		じゃがいも		にんじん, パセリ	玉ねぎ, キャベツ	3.2 g	
8	水	牛乳		牛乳					756 kcal	
		ソース焼きそば	豚肉		むし中華めん	サラダ油	にんじん, こまつな	しょうが, にんにく, 玉ねぎ, キャベツ	27.2 g	
		揚げギョウザ	豚ひき肉		ぎょうざの皮	サラダ油, ゴマ油	なら	キャベツ	31.4 g	
		冷凍りんご						冷凍りんご	2.6 g	
9	木	牛乳		牛乳					793 kcal	
		ごはん			米				33.4 g	
		鶏肉の南部焼き	鶏肉			白練りごま, ゴマ油, 白ごま			25.6 g	
		大根じゃこサラダ		ちりめんじゃこ	砂糖	サラダ油	にんじん	だいこん, きゅうり, コーン	2.7 g	
		塩豚汁	豚肉, 豆腐				にんじん	キャベツ, だいこん, えのきたけ, ながねぎ		
10	金	牛乳		牛乳					823 kcal	
		梅ごはん			米			カリカリ梅	31.4 g	
		イワシの蒲焼き	いわし		薄力粉, でんぶん, 砂糖	サラダ油, 白ごま		しょうが	23.5 g	
		おかかあえ	かつおぶし		砂糖		こまつな, にんじん	もやし	2.4 g	
		すまし汁	鶏肉, 豆腐	わかめ			にんじん, こまつな	ぶなしめじ		
		あじさいゼリー		寒天, カルピス	砂糖			ぶどうジュース		
13	月	牛乳		牛乳					793 kcal	
		焼きピロシキ	豚ひき肉, たまご		コッペパン, パン粉, 薄力粉	サラダ油	にんじん	玉ねぎ	34.6 g	
		ボルシチ	豚肉		じゃがいも		にんじん, トマト	キャベツ	27.3 g	
		アロエヨーグルト		ヨーグルト	砂糖			アロエ, りんご缶	3.3 g	
14	火	牛乳		牛乳					814 kcal	
		親子丼	鶏肉, たまご		米, こんにゃく, 砂糖, でんぶん		万能ねぎ	玉ねぎ	31.1 g	
		キャベツの浅漬け					にんじん	キャベツ, きゅうり	21.7 g	
		みかんゼリー		寒天	砂糖			みかんジュース	2.5 g	
15	水	牛乳		牛乳					848 kcal	
		エビクリームライス	ベーコン, エビ	調理用牛乳	米, 薄力粉	サラダ油, バター	にんじん, パセリ	にんにく, 玉ねぎ, ぶなしめじ	26.8 g	
		ビーンズサラダ	いんげんまめ		砂糖	サラダ油	にんじん	キャベツ, きゅうり	26.6 g	
		カフェオレゼリー		寒天, 調理用牛乳	砂糖				2.7 g	

6月 献立

学校給食 摂取基準	エネルギー	830Kcal	今月の平均	803
	たんぱく質	27.0~41.5g		29.6
	脂質	18.4~27.6g		25.2

日 曜日	献立名	赤の仲間 血や肉になる		黄の仲間 熱や力の元になる		緑の仲間 体の調子を整える		エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量
		1群 魚・肉・卵・豆・豆製品	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	
16 木	牛乳		牛乳					828 kcal
	カレーうどん	豚肉		うどん, だんご	サラダ油	にんじん, こまつな	玉ねぎ, ながねぎ, ぶなしめじ	27.9 g
	りんご蒸しパン	たまご	調理用牛乳	薄力粉, 砂糖	サラダ油		りんごジュース, りんご	27.4 g 2.4 g
17 金	牛乳		牛乳					809 kcal
	ごまトースト			食パン, はちみつ, 砂糖	ソフトタイプマーガリン, 白練りごま, 黒ごま			30.1 g 35.7 g
	ポークストロガノフ	豚肉		じゃがいも, 薄力粉	サラダ油, バター	にんじん	玉ねぎ, マッシュルーム	3.0 g
20 月	牛乳		牛乳					803 kcal
	豚キムチ丼	豚肉		米, だんご	サラダ油, ゴマ油	にんじん, なら	しょうが, にんにく, 玉ねぎ, ながねぎ, 白菜キムチ	26.9 g
	ナムル			砂糖	ゴマ油	こまつな, にんじん	大豆もやし, にんにく	20.8 g
	ブドウゼリー		寒天	砂糖			ぶどうジュース	2.2 g
21 火	牛乳		牛乳					799 kcal
	ごはん	和食の日		米				34.5 g
	さばのゴマみそ焼き	さば		砂糖	白練りごま, ゴマ油, 白ごま			27.5 g
	切り干し大根の煮物	焼き竹輪, 油揚げ		こんにゃく, 砂糖	サラダ油	にんじん, さやいんげん	切干しだいこん	2.9 g
	冬瓜と鶏肉のすまし汁	鶏肉, 豆腐	わかめ			にんじん, こまつな	ぶなしめじ, とうがん	
22 水	牛乳		牛乳					785 kcal
	メキシカンピラフ	ウィンナー		米	サラダ油	にんじん, ピーマン	玉ねぎ	27.4 g
	ビーンズシチュー	鶏肉, 大豆, いんげんまめ		じゃがいも, 薄力粉, 砂糖	バター, サラダ油	にんじん, トマト, ビューレ	玉ねぎ, マッシュルーム	26.0 g 2.5 g
23 木	牛乳		牛乳					770 kcal
	ワカメごはん		わかめ	米				27.6 g
	油淋鶏	鶏肉		薄力粉, だんご, 砂糖	サラダ油		ながねぎ	25.6 g
	中華サラダ			砂糖	ゴマ油	赤ピーマン	きゅうり, もやし	3.4 g
	トマトと卵スープ	たまご		だんご		にんじん, トマト, こまつな		
24 金	牛乳		牛乳					802 kcal
	野菜タンメン+ゆで卵	豚肉, たまご		むし中華めん	サラダ油	にんじん, 万能ねぎ	にんにく, しょうが, キャベツ, もやし, コーン	29.6 g
	サイダーポンチ			サイダー			みかん缶, パイナップル缶, 黄桃缶, りんご	21.4 g 2.8 g
27 月	牛乳		牛乳					772 kcal
	ごはん			米				33.3 g
	白身魚のフライ	ホキ		薄力粉, パン粉	サラダ油			20.2 g
	ゴマ酢あえ	焼き竹輪		砂糖	白ごま	にんじん	もやし, きゅうり	3.3 g
	みそ汁	生揚げ, 赤みそ, 白みそ				にんじん	キャベツ	

※学校行事・食材の購入などの都合により、使用食材や献立の一部を変更することがあります。ご承知おきください。