

日	曜日	牛乳	献立名	おもな食品とはたらき			エネルギー
				血や肉・骨や歯をつくる	体温を保ち体を動かす力のもと	体の調子を整える	
2	月		振替休業日				
3	火	○	二色サンド クリーム煮 くだもの	牛乳 鶏肉 チーズ 生クリーム	食パン じゃがいも 小麦粉 マーガリン 米油 バター	にんじん アスパラガス いちごジャム 玉葱 くだもの	697 22.3
4	水	○	あんかけ丼 舟きゅうり かきたま汁	牛乳 鶏肉 かまぼこ 油揚げ うずら卵 豆腐 たまご	精白米 米粒麦 三温糖	にんじん さやえんどう ほうれんそう 玉葱 椎茸 きゅうり	607 27.8
5	木	○	えびピラフ スパイシーポテト マスタード Dressing サラダ	牛乳 えび	精白米 じゃがいも 三温糖 バター 米油	にんじん 玉葱 キャベツ もやし きゅうり	601 18.3
6	金	○	大豆入りひじきごはん ぎせい豆腐 即席漬け あられ麩のすまし汁	牛乳 油揚げ 大豆 鶏肉 豆腐 たまご ひじき こんぶ	精白米 こんにやく 三温糖 あられ麩 米油	にんじん ほうれんそう 椎茸 キャベツ きゅうり えのきたけ	600 27.8
9	月	○	なかにしうどん 真珠団子	牛乳 鶏肉 竹輪 豚肉 たまご	細うどん パン粉 もち米 米油 ごま ごま油	きょうな 椎茸 キャベツ もやし	602 28.8
10	火	○	麦ごはん スペニッシュステーキ パセリポテト レタスのスープ	牛乳 豚肉 たまご ハム チーズ	精白米 米粒麦 パン粉 三温糖 じゃがいも 米油 バター	にんじん 玉葱 えのきたけ レタス	657 25.4
11	水	○	ゆかりごはん 豆腐とえびのケチャップ煮 もやしのピリ辛炒め	牛乳 鶏肉 えび みそ 豆腐 油揚げ	精白米 三温糖 米油 ごま	ゆかり にんじん 玉葱 はくさい 椎茸 もやし	600 26.2
12	木	○	パインパン ラザニア風グラタン イタリアンサラダ 野菜スープ	牛乳 豚肉 ベーコン チーズ	パインパン マカロニ 薄力粉 三温糖 米油 バター オリーブ油	にんじん 玉葱 キャベツ ピーマン きゅうり	676 24.9
13	金	○	麻婆なす丼 青梗菜としめじのスープ あじさいゼリー	牛乳 豚肉 みそ 豆腐 アガー 寒天	精白米 米粒麦 三温糖 上白糖 米油 ごま	にんじん ピーマン 青梗菜 椎茸 なす しめじ	602 19.1
16	月	○	あじさいごはん 鯖の文化干し そらまめ 野菜たっぷりみそ汁	牛乳 黒豆 鯖 かつお 削り 油揚げ みそ	精白米 もち米	にんじん こまつな かりかり梅 キャベツ もやし そらまめ	615 26.9
17	火	○	カレードック ほたてのチャウダー くだもの	牛乳 豚肉 ベーコン ほたて チーズ クリーム	小麦粉 じゃがいも 米油 バター	にんじん 玉葱 くだもの	637 27.7
18	水	○	きびごはん 豚肉と豆腐のスープ煮 かつおでんぶ わかめとツナのあえもの	牛乳 かつお削り 豚肉 豆腐 まぐろ缶 わかめ	精白米 きび 三温糖 ごま 米油 ごま油 マヨネーズ	にんじん 青梗菜 はくさい キャベツ	633 27.9
19	木	○	ピピンパ ワンタンスープ	牛乳 豚肉 油揚げ	精白米 米粒麦 三温糖 ワンタンの皮 米油 ごま油 ごま	にんじん ほうれんそう ぜんまい もやし はくさい	648 26.2
20	金	○	五目あんかけそば フルーツのヨーグルトあえ	牛乳 豚肉 いか えび うずら卵 ヨーグルト	中華めん 三温糖 粉糖 上白糖 米油 ごま油	にんじん 青梗菜 椎茸 玉葱 みかん缶 パイン缶 黄桃缶	630 27.1
23	月	○	きびごはん 芙蓉はい パンサンスー わかめスープ	牛乳 かまぼこ たまご ハム 豚肉 豆腐 わかめ	精白米 きび 三温糖 はるさめ 米油 ごま油 ごま	にんじん 椎茸 玉葱 キャベツ きゅうり もやし	653 26.5
24	火	○	昆布ごはん いかのサラサ揚げ ゆかりあえ たまねぎのみそ汁	牛乳 油揚げ いか かつお削り みそ こんぶ わかめ	精白米 米粒麦 三温糖 じゃがいも 米油	にんじん ゆかり 椎茸 キャベツ きゅうり 玉葱	602 27.3
25	水	○	凍り豆腐の卵とじ丼 みそドレッシング サラダ くだもの	牛乳 かつお削り 鶏肉 凍豆腐 たまご みそ	精白米 米粒麦 しらたき 三温糖 ごま 米油 ごま油	にんじん さやいんげん 玉葱 キャベツ もやし くだもの	667 25.8
26	木	○	ミルクパン メルルーサのラビゴットソース ベーコンと野菜のソテー パミセリスープ	牛乳 メルルーサ ベーコン	ミルクパン 三温糖 じゃがいも パミセリ 米油 バター	トマト にんじん ピーマン 玉葱 ピクルス キャベツ	631 27.2
27	金	○	麦ごはん 生揚げの肉みそがけ きゅうりの浅漬け 沢煮椀	牛乳 生揚げ 豚肉 みそ かつお削り	精白米 米粒麦 三温糖 米油	にんじん こまつな 玉葱 きゅうり えのきたけ だいこん	608 25.7
30	月	○	きびごはん 鶏肉とコーンの揚げ煮 華風きゅうり 春雨スープ	牛乳 鶏肉 豚肉 豆腐	精白米 きび 三温糖 じゃがいも はるさめ ごま油 ごま	にんじん にんにく しょうが きゅうり はくさい	688 22.0

※食材料購入の都合により、献立を変更する場合があります。

一人当たり平均栄養摂取量(児童8~9歳の場合)

栄養素	エネルギー		たんぱく質	脂肪	カルシウム	鉄	ビタミン				食物繊維	食塩
	Kcal	g					A μg	B1 mg	B2 mg	C mg		
6月分平均	633	25.5	20.9	20.9	349	2.3	266	0.4	0.6	32	4.5	2.9
摂取基準	640	18-32	25-30%	350	3.0	170	0.4	0.4	20	5.0	2.5	