

日	曜日	牛乳	献立名	おもな食品とはたらき			エネルギー 蛋白質
				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	
1	月	○	振替休業日				
2	火	○	パプリカライスクリームソースがけ コールスローサラダ くだもの	牛乳 鶏肉 えび 生クリーム	精白米 小麦粉 バター 米油	パセリ にんじん 玉葱 キャベツ くだもの	690 22.9
3	水	○	きびごはん 豚肉の三州煮 小松菜炒め	牛乳 豚肉 生揚げ いか 油揚げ ソフト削り	精白米 きび じゃがいも 三温糖 こんにやく 米油 ごま	にんじん こまつな 椎茸 玉葱 もやし	641 27.8
4	木	○	大豆入り茶飯 鮭の香味焼き 野菜のりあえ みそけんちん汁	牛乳 大豆 鮭 鶏肉 豆腐 油揚げ みそ のり	精白米 三温糖 じゃがいも こんにやく ごま油 ごま 米油	にんじん ねぎ キャベツ もやし ごぼう だいこん	601 29.5
5	金	○	揚げパン 中華風コーンスープ 春雨サラダ	牛乳 ベーコン たまご ハム	チーズパン じゃがいも はるさめ 三温糖 米油 ごま油	にんじん こまつな 玉葱 もやし きゅうり	627 23.5
8	月	○	あじさいごはん さかなの西京焼き そらまめ 野菜たっぷりみそ汁	牛乳 黒豆 さわら 油揚げ みそ	精白米 もち米 三温糖	みつば にんじん こまつな 梅干 キャベツ もやし そらまめ	590 29.5
9	火	○	五目あんかけやきそば フルーツのヨーグルトあえ	牛乳 豚肉 いか えび いうずら卵 ヨーグルト	蒸し中華めん 三温糖 でんぷん 上白糖 米油 ごま油	にんじん 青梗菜 椎茸 玉葱 白菜 みかん 缶 パイン缶 黄桃缶	630 27.1
10	水	○	中華風野沢菜ごはん 野菜のごま酢あえ 豆腐とえびのケチャップ煮	牛乳 鶏肉 えび みそ 豆腐 ちりめんじゃこ	精白米 米粒麦 三温糖 でんぷん ごま油 ごま 米油	野沢菜漬 にんじん 玉葱 白菜 椎茸 キャベツ もやし	608 27.2
11	木	○	食パン スペイン風オムレツ 手づくりピーチジャム レタスのスープ	牛乳 ベーコン ウィンナー たまご ハム	食パン 上白糖 コーンスターチ じゃがいも でんぷん バター	にんじん 黄桃缶 ももジュース 玉葱 えのきたけ レタス	629 24.7
12	金	○	麦ごはん 生揚げのみそ炒め 塩ナムル	牛乳 生揚げ 豚肉 みそ	精白米 米粒麦 三温糖 でんぷん ごま油 米油	にんじん こまつな 椎茸 玉葱 たけのこ ねぎ もやし	629 25.9
15	月	○	麦ごはん 魚の香草焼き スパイシーポテト 野菜スープ	牛乳 ホキ ベーコン チーズ	精白米 米粒麦 パン粉 じゃがいも マヨネーズ 米油	にんじん セロリー キャベツ 玉葱	646 25.1
16	火	○	わかめごはん 真珠団子 沢煮椀	牛乳 豚肉 たまご 炊込わかめ ちりめんじゃこ	精白米 パン粉 もち米 ごま ごま油	にんじん こまつな 椎茸 ねぎ えのきたけ だいこん	605 24.3
17	水	○	あんかけ丼 畑のみそ汁	牛乳 鶏肉 かまぼこ 油揚げ うずら卵 みそ	精白米 米粒麦 三温糖 でんぷん じゃがいも さつまいも	にんじん こまつな 玉葱 椎茸 たけのこ だいこん ごぼう	607 23.6
18	木	○	ポテサラサンド クリーム煮 マスタードドレッシングサラダ	牛乳 鶏肉 えび 大豆 チーズ 生クリーム	胚芽パン じゃがいも 小麦粉 マカロニ マヨネーズ バター	にんじん 玉葱 キャベツ もやし きゅうり セロリー	697 26.3
19	金	○	麻婆なす丼 もやしのスープ あじさいゼリー	牛乳 豚肉 みそ アガー 寒天	精白米 きび 三温糖 でんぷん 上白糖 米油 ごま油	にんじん ピーマン 椎茸 なす もやし ぶどうジュース	606 18.5
22	月	○	大豆入りひじきごはん 焼きししゃも ごまあえ 吉野汁	牛乳 鶏肉 油揚げ 大豆 かまぼこ ひじき ししゃも	精白米 こんにやく 三温糖 でんぷん さといも 米油 ごま	にんじん ほうれんそう キャベツ だいこん ねぎ	600 28.0
23	火	○	焼きカレーパン ひよこ豆入りポトフ くだもの	牛乳 豚肉 たまご ウィンナー ひよこまめ	丸パン パン粉 小麦粉 じゃがいも 米油	にんじん 玉葱 キャベツ くだもの	613 26.6
24	水	○	麦ごはん 洋風肉じゃが ベーコンと野菜のソテー	牛乳 豚肉 ベーコン	精白米 米粒麦 じゃがいも でんぷん 米油 バター	にんじん さやいんげん 玉葱 キャベツ	610 19.2
25	木	○	きつねうどん 焼きおにぎり 塩こんぶあえ	牛乳 鶏肉 油揚げ 塩昆布	うどん 精白米 ごま油 ごま	にんじん こまつな ねぎ キャベツ きゅうり	606 22.0
26	金	○	ゆかりごはん ぎせい豆腐 即席漬け 具だくさんみそ汁	牛乳 鶏肉 豆腐 たまご 油揚げ みそ	精白米 三温糖 でんぷん こんにやく じゃがいも 米油	ゆかり にんじん 椎茸 キャベツ ごぼう 玉葱 だいこん	600 24.7
29	月	○	麦ごはん アスパラとコーンのソテー 鶏のから揚げ ジュリエンスープ	牛乳 鶏肉 ハム ベーコン	精白米 米粒麦 でんぷん 小麦粉 米油 バター	アスパラガス にんじん セロリー キャベツ 玉葱	631 28.4
30	火	○	きびごはん 生揚げの吹き寄せ 野沢菜のごま炒め	牛乳 鶏肉 生揚げ ソフト削り	精白米 きび こんにやく 三温糖 米油 ごま油 ごま	にんじん さやいんげん 野沢菜漬 椎茸 たけのこ 玉葱 もやし	614 23.2

※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	g	mg	mg	A μg	B1 mg	B2 mg	C mg	g	g
6月分平均	623	25.1	19.6	352	2.4	276	0.38	0.54	32	4.5	2.6
摂取基準	640	18-32	16-19	350	3	140-420	0.4	0.4	20	5	2.5未満