



令和3年

6月献立表

実施日 日 曜	献立名	赤の食品		黄色の食品		緑の食品		栄 養 量				
		血や肉、骨や歯になる	体を動かす熱や力になる	体の調子を整える	1日分 (kcal)	たんぱく質 (%)	脂質 (%)	塩分 (g)	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (%)	脂質 (%)	塩分 (g)
1 火	★フレンチトースト ★牛乳 いんげん豆のトマト煮 キャベツのサラダ	★ぎゅうにゅう ★クリーム ★たまご いんげんまめ ぶたにく	★しょくパン さとう ★バター あぶら じゃがいも ごんすたーち	セロリー にんにく にんじん たまねぎ トマトかん キャベツ きゅうり コーン	676	16.8	34.2	2.9				
2 水	麦ご飯 ★牛乳 ★ごぼう入り鶏つくね 豚肉と切干大根の炒め物 キャベツのみそ汁	★ぎゅうにゅう とりひきにく ★だいた ぶたにく みそ	こめ おおむぎ あぶら かたくりこ ごまあぶら さとう しろすりごま	ごぼう たまねぎ しょうが にんにく にんじん きりぼしだいこん さやいんげん キャベツ	658	15.6	26.1	2.1				
3 木	★ナシゴレン (インドネシア) ★牛乳 パセリポテト ソトアヤム (インドネシア)	とりにく ★えび ★ぎゅうにゅう	こめ おおむぎ あぶら じゃがいも ピーファン	にんにく しょうが たまねぎ にんじん ピーマン あかピーマン パセリ キャベツ	609	18.3	21.0	2.8				
4 金	麦ご飯 ★牛乳 イカねぎ塩焼き ★れんごんサラダ ★根菜のみそ汁	★ぎゅうにゅう いか まぐろかん ★あぶらあげ みそ	こめ おおむぎ さとう ごま ごまあぶら ★マヨネーズ (エッグフリー) あぶら さといも	しょうが ねぎ れんごん にんじん きゅうり キャベツ コーン ごぼう たまねぎ だいこん ごまつな	623	15.7	30.5	2.4				
7 月	★スパゲティラタトゥイユ ★牛乳 もやしとコンの炒め ★あじさいゼリー	ベーコン とりにく みそ ★チーズ ★ぎゅうにゅう かんてん	スパゲティ オリーブゆ あぶら さとう ★カルピス	にんにく セロリー たまねぎ にんじん トマトかん なす スズキーニ もやし コーン ほうれんそう ぶどうジュース	630	14.3	31.6	2.0				
8 火	麦ご飯 ★牛乳 いわしの生姜煮 キャベツのさっぱり和え ★みそけんちん	★ぎゅうにゅう いわし ★とうふ みそ	こめ おおむぎ さとう しろごま あぶら ごんにやく さといも	しょうが ねぎ キャベツ にんじん きゅうり ごぼう だいこん	613	16.7	26.4	2.4				
9 水	とうもろこしごはん ★牛乳 キャベツのミートローフ キャベツのスープ煮	★ぎゅうにゅう ぶたひきにく とりにく	こめ あぶら パンこ さとう	コーン キャベツ にんじん にんにく しょうが たまねぎ	644	16.0	31.4	2.9				
10 木	★あじさいご飯 ★牛乳 ★ツナ入り卵焼き 小松菜とえのきのおかか和え 野菜汁	★いりだいず ★ぎゅうにゅう まぐろかん ★たまご かつおぶし けずりぶし みそ	こめ もちごめ あぶら さとう ごんにやく じゃがいも	うめぼし しょうが たまねぎ ほししいたけ ごまつな にんじん えのきたけ だいこん ごぼう	611	17.9	25.0	3.4				
11 金	★豚キムチ丼 ★牛乳 ★大根もち	ぶたにく みそ ★ぎゅうにゅう ★さくらえび	こめ おおむぎ ごまあぶら さとう かたくりこ しらたまこ こむぎこ しろごま	にんにく たまねぎ なら もやし キムチ だいこん はねぎ	613	16.1	22.5	1.9				
14 月	★チキンライス ★牛乳 スパイシーポテト ★イタリアンスープ	とりにく ★ぎゅうにゅう ベーコン いんげんまめ ★チーズ ★たまご	こめ おおむぎ あぶら ★バター じゃがいも パンこ	にんじん たまねぎ マッシュルーム グリーンピース コーン ごまつな	661	14.6	28.9	2.8				
15 火	麦ご飯 ★牛乳 ★家常豆腐 わかめのごま醤油あえ	★ぎゅうにゅう ぶたにく みそ ★あつあげ わかめ	こめ おおむぎ あぶら ごまあぶら さとう かたくりこ しろごま	しょうが にんじん たけのこ たまねぎ ほししいたけ にんにく キャベツ ねぎ さやいんげん もやし	653	17.0	32.4	2.6				
16 水	★ジャージャー麺 ★牛乳 糸寒天サラダ くだもの (メロン1/16)	とりひきにく みそ ★ぎゅうにゅう かんてん	ちゅうかめん あぶら さとう ごま かたくりこ ごまあぶら	にんにく しょうが ねぎ ほししいたけ たまねぎ たけのこ にんじん キャベツ きゅうり メロン	605	14.8	30.6	2.6				
17 木	アルファ米赤飯 ★ミルクコーヒー いなだの照り焼き 五目きんぴら ★豆腐のうすくず汁	★コーヒーぎゅうにゅう いなだ さつまあげ ★とうふ	アルファかまい あぶら くるごま さとう かたくりこ ごんにやく でんぷん	しょうが にんじん ごぼう さやいんげん れんごん だいこん ほうれんそう	619	16.3	26.3	3.2				
18 金	麦ご飯 ★牛乳 ジャンボ餃子 野菜のナムル ★酸辣湯	★ぎゅうにゅう ぶたひきにく とりにく ★たまご	こめ おおむぎ ごまあぶら かたくりこ ぎょうざのかわ あぶら ごま	にんにく しょうが キャベツ たまねぎ なら ごまつな もやし にんじん ほししいたけ たけのこ	629	15.5	28.8	2.2				
21 月	★五目ま煮丼 ★牛乳 ★青梗菜のスープ	ぶたにく ★えび いか なると ★ぎゅうにゅう とりもも ★とうふ	こめ あぶら かたくりこ ごまあぶら はるさめ ごま	しょうが にんにく にんじん きくらげ たけのこ たまねぎ はくさい チンゲンサイ	615	17.1	26.6	3.0				
22 火	麦ご飯 ★牛乳 ★ひきずり キャベツの甘みそあえ	★ぎゅうにゅう とりにく かまぼこ ★やきとうふ みそ	こめ おおむぎ あぶら ごんにやく さとう やきふ ごまあぶら	はくさい ほししいたけ ねぎ キャベツ にんじん ごまつな	611	16.2	28.3	1.9				
23 水	★ジュシーイ (沖縄昆布ご飯) ★牛乳 ★ゴーヤチャンプル もずくのみそ汁	きざみこんぶ ぶたひきにく ★あぶらあげ ★ぎゅうにゅう ぶたにく ★とうふ ★たまご もずく みそ	こめ あぶら さとう さつまいも	にんじん ほししいたけ たまねぎ もやし ゴーヤ えのきたけ	648	15.9	28.2	2.8				
24 木	★胚芽パン ★牛乳 ★シェパースパイ (イギリス) スコッチブロス (スコットランド)	★ぎゅうにゅう ぎゅうミンチ ★チーズ ひよこまめ ベーコン	★はいがパン じゃがいも ★バター あぶら オリーブゆ おおむぎ	にんにく たまねぎ にんじん トマトかん ねぎ セロリー キャベツ パセリ	636	15.5	35.7	2.8				
25 金	ご飯 ★牛乳 ★ししゃもの香り揚げ 小松菜とさつま揚げの炒め物 ★白みそ汁	★ぎゅうにゅう ★ししゃも さつまあげ ★とうふ わかめ みそ	こめ こむぎこ かたくりこ あぶら くるごま しろすりごま	しょうが にんじん ごまつな たまねぎ だいこん えのきたけ ねぎ	623	15.8	30.0	2.3				
28 月	★メキシカンライス ★牛乳 ★タンダーチキン ★トマトと卵のスープ	ぶたひきにく ★ぎゅうにゅう とりにく ★ヨーグルト ★たまご	こめ ★バター あぶら ひまわりあぶら じゃがいも かたくりこ	トマトかん たまねぎ にんじん コーン ピーマン にんにく トマト	682	16.7	32.9	3.1				
29 火	麦ご飯 ★牛乳 白身魚のみそ焼き ★大豆とひじきの煮物 すいとん汁	★ぎゅうにゅう たら みそ ★だいたい ひじき ★あぶらあげ	こめ おおむぎ ごまあぶら さとう ごま あぶら ごんにやく しらたまこ こむぎこ	にんにく ねぎ にんじん ごぼう だいこん ごまつな	658	16.4	19.8	2.8				
30 水	★スパイスカレー ★牛乳 フレンチサラダ	とりむね ★ぎゅうにゅう	こめ じゃがいも ★バター あぶら こむぎこ	にんじん たまねぎ りんご セロリー トマトジュース トマトかん しょうが にんにく キャベツ ごまつな きゅうり コーン	687	13.0	24.2	1.6				

※ 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ので、ご了承ください。 ※給食回数22回 ★アレルギー対応食材

月	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (%)	脂質 (%)	食塩相当量 (g)	カルシウム (mg)	マグネシウム (mg)	鉄 (mg)	ビタミンA (ugRAE)	ビタミンB1 (mg)	ビタミンB2 (mg)	ビタミンC (mg)	食物繊維 (g)
平均値	637	16.0	28.3	2.6	336	94	2.3	252	0.36	0.50	29	4.6
基準値	650	エネルギーの 13~20%	エネルギーの 20~30%	2未満	350	50	3.0	200	0.40	0.40	25	4.5以上