

6月のいんたて

日	曜	こんだて	エネルギー	たんぱく質	赤の食品	黄の食品	緑の食品
			kcal	g	血や肉、骨や歯をつくる	体温を保ち体をうごかすも	体の調子を整える
2	月	牛乳 ごはん 魚の香味焼き かぼちゃの甘煮 かきたま汁	646	29.0	牛乳 シルバー とり肉 とうふ たまご (けずりぶし)	米 さとう ごま ごま油 でん粉	にんじん こまつな かぼちゃ ねぎ にんにく しょうが
3	火	牛乳 ブルコギ丼 海藻サラダ	630	19.8	牛乳 ぶた肉 わかめ とさかのり こんぶ	米 油 ごま油 ごま しらたき さとう	にんじん いら たまねぎ もやし にんにく しょうが コーン りんご
4	水	牛乳 胚芽ごはん ごぼう入りつくね かみかみ 献立 茎わかめのきんぴら 沢煮椀	663	30.3	牛乳 大豆 とり肉 ぶた肉 たまご するめ 茎わかめ (けずりぶし)	胚芽米 麦 油 ごま油 ごま でん粉 さとう こんにやく	にんじん ごぼう たまねぎ しょうが たけのこ みつば 干しいたけ
5	木	牛乳 ごはん 豚肉とコーンの炒め煮 いかの松笠焼き 切り干しときゅうりのごま酢和え	666	28.5	牛乳 いか ぶた肉	米 油 ごま さとう じゃがいも	にんじん さやいんげん 切り干し大根 きゅうり たまねぎ コーン 干しいたけ
6	金	牛乳 セルフハムカツサンド ミネストローネ	598	26.8	牛乳 ハム ベーコン たまご いんげん豆 (とりがら とんこつ)	丸パン 小麦粉 パン粉 油 じゃがいも マカロニ	にんじん ピーマン トマト パセリ にんにく セロリ たまねぎ キャベツ
10	火	牛乳 黒砂糖パン パミセリスープ なすのミートソースグラタン くだもの	664	24.5	牛乳 ぶた肉 とり肉 チーズ 生クリーム (とりがら とんこつ)	黒砂糖パン 油 バター 小麦粉 パン粉 パミセリ	にんじん パセリ にんにく たまねぎ なす セロリ キャベツ マッシュルーム くだもの
11	水	牛乳 ごはん いわしの竜田揚げ 梅のり和え もやしのみそ汁 あじさいゼリー	645	22.1	牛乳 いわしのり アガー 寒天缶 (けずりぶし)	米 でん粉 油 ごま油 さとう	にんじん こまつな キャベツ もやし たまねぎ えのき うめ ぶどう果汁
12	木	牛乳 チキンライス フェイジョアータ ABCスープ	602	22.7	牛乳 とり肉 ぶた肉 ベーコン うずら豆 (とりがら とんこつ)	米 麦 油 バター じゃがいも マカロニ	にんじん トマト果汁 たまねぎ にんにく グリーンピース セロリ マッシュルーム
13	金	牛乳 チャンポンめん じゃがいももち くだもの	694	22.2	牛乳 ぶた肉 なたと チーズ (とんこつ)	蒸し中華めん 油 ごま油 じゃがいも でん粉	にんじん いら にんにく しょうが たけのこ たまねぎ はくさい もやし ねぎ くだもの
16	月	牛乳 ビーンズドライカレー キャロットドレッシングサラダ	699	24.2	牛乳 ぶた肉 大豆 レンズ豆 (とんこつ)	米 麦 油 バター 小麦粉 さとう	にんじん ピーマン にんにく しょうが キャベツ コーン たまねぎ
17	火	牛乳 ごはん 家常豆腐 もやしの和え物 くだもの	690	26.7	牛乳 生揚げ ぶた肉	米 油 さとう でん粉	にんじん しょうが たけのこ にんにく キャベツ ねぎ コーン もやし 干しいたけ くだもの
18	水	牛乳 チャーハン ごまポテト ワンタンスープ	576	20.8	牛乳 ぶた肉 焼き豚 なたと (とりがら とんこつ)	米 麦 油 ごま油 バター ごま じゃがいも ワンタンの皮	にんじん いら ねぎ グリンピース はくさい もやし 干しいたけ
19	木	牛乳 ごはん ムロアジの揚げギョウザ 食育 の日 糸寒天サラダ 野菜のみそ汁	655	24.3	牛乳 むろあじ 大豆 わかめ 糸寒天 (けずりぶし)	米 ギョウザの皮 でん粉 油 ごま さとう じゃがいも	にんじん こまつな いら にんにく しょうが キャベツ ねぎ きゅうり キャベツ たまねぎ
20	金	牛乳 ぶどうパン ツナと豆のオムレツ レタススープ くだもの	610	26.7	牛乳 たまご ツナ いんげん豆 とり肉 (とりがら)	ぶどうパン 油	にんじん たまねぎ グリンピース にんにく セロリ コーン レタス しめじ くだもの
23	月	牛乳 ごはん 海鮮中華煮 もやしの黒ごまナムル くだもの	614	22.4	牛乳 いか えび (とりがら)	米 油 ごま油 さとう でん粉 ごま 春雨	にんじん こまつな チンゲン菜 赤ピーマン もやし にんにく しょうが ねぎ たけのこ くだもの
24	火	牛乳 チーズコーントースト ブロッコリーのピクルス ポークビーンズ	592	27.6	牛乳 ぶた肉 大豆 チーズ (とんこつ)	食パン マヨネーズ 油 さとう じゃがいも	にんじん ブロッコリー コーン たまねぎ セロリ にんにく マッシュルーム
25	水	牛乳 高野豆腐のそぼろごはん ししゃもの磯辺揚げ 五目汁	620	29.5	牛乳 とり肉 高野豆腐 とうふ ししゃも たまご あおのり (けずりぶし こんぶ)	米 もち米 油 さとう 小麦粉 でん粉	にんじん こまつな さやいんげん ねぎ だいこん しめじ 干しいたけ
26	木	牛乳 えびとトマトのスパゲティ 野菜ソテー	598	27.9	牛乳 ベーコン ぶた肉 えび チーズ	スパゲティ オリーブ油 油 バター さとう	にんじん トマト こまつな にんにく たまねぎ キャベツ コーン マッシュルーム
27	金	牛乳 ごはん あおさ入り卵焼き きんぴら 具だくさんみそ汁	648	23.9	牛乳 たまご とうふ あおさ (けずりぶし)	米 さとう 油 こんにやく じゃがいも	にんじん こまつな ごぼう れんこん だいこん
30	月	牛乳 シーフードピラフ じゃがいものチーズ焼き 野菜スープ	702	26.6	牛乳 えび いか ベーコン 生クリーム チーズ (とりがら)	米 麦 油 バター じゃがいも	にんじん こまつな パセリ たまねぎ にんにく キャベツ コーン マッシュルーム

1人1回当たり平均栄養摂取量

★脂質の基準値: 摂取エネルギーの25~30%

* 油は米油を使用しています。

※食材料購入の都合等により献立を変更することがあります。

	エネルギー	たんぱく質	脂質	カルシウム	鉄	ビタミンA	ビタミンB1	ビタミンB2	ビタミンC	食物繊維	食塩
	kcal	g	g	mg	mg	μgRE	mg	mg	mg	g	g
今月の平均	641	25.3	19.9	353	2.4	274	0.43	0.56	34	5.0	2.9
学校給食摂取基準	640	18.0~32.0	17.6~21.1	350	3.0	170	0.40	0.40	20	5.0	2.5未満