

# 6月献立表

【給食目標】衛生に気を付けて食事をしよう

実施日	日曜	飲み物	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			エネルギー (kcal)	たんぱく質 (%)	脂質 (%)	塩分 (g)
1	火		麦ごはん 厚揚げの甘みそかけ 磯ひたし 小松菜のすまし汁	牛乳 厚揚げ みそ のり かつお節 豆腐	米 大麦 上新粉 小麦粉 油 きび砂糖 片栗粉 白すりごま	もやし 小松菜 キャベツ にんじん	639	14.6	31.7	1.9						
2	水		シーフードピラフ 鶏肉のトマトシチュー フレンチマカロニサラダ	鶏むね えび いか 牛乳 クリーム	米 大麦 大豆油 バター ジャが芋 砂糖 マカロニ	にんにく 生姜 にんじん たまねぎ グリーンピース セロリートマトビュッレ トマト缶 キャベツ パセリ粉 きゅうり コーン	539	15.9	27.4	2.2						
3	木		中華丼 大根ときゅうりの華風あえ サンラータン	豚肉 かまぼこ 牛乳 鶏むね肉 豆腐 卵	米 大豆油 砂糖 片栗粉 ごま油	にんにく 生姜 にんじん 干しいたけ たまねぎ もやし チンゲンサイ 大根 きゅうり だけのこ	545	15.1	21.8	2.9						
4	金		五穀ごはん あじの干物のから揚げ カミカミいかサラダ じゃがいもと玉ねぎのみそ汁	牛乳 あじ さきいか 油揚げ みそ	米 もち米 赤米 黒米 きび油 大豆油 砂糖 じゃが芋	大根 きゅうり にんじん 切干大根 たまねぎ	660	17.9	33.4	3.0						
7	月		高野豆腐のそぼろ丼 青菜とさつまあげの炒めもの ゆでそらまめ	鶏ひき肉 豚ひき肉 高野豆腐 牛乳 さつま揚げ	米 大豆油 砂糖 オリーブ油	生姜 にんじん 干しいたけ さやいんげん 小松菜 もやし そら豆	588	18.2	26.9	1.8						
8	火		みそラーメン 春巻き もやしとコーンの中華サラダ	豚肉 みそ 牛乳 豚ひき肉	中華めん 大豆油 ごま油 砂糖 春巻きの皮 小麦粉 春雨 片栗粉 油	にんじん たまねぎ もやし 白菜 ねぎ にんにく 生姜 干しいたけ だけのこ いら コーン	595	15.5	32.5	4.1						
9	水		麦ごはん 回鍋肉 青のりピーズポテト わかめスープ	牛乳 豚肉 みそ 麦みそ 大豆 青のり 鶏むね肉 わかめ 豆腐	米 大麦 大豆油 砂糖 片栗粉 ジャが芋 ごま油	にんにく キャベツ にんじん ビーマン ねぎ 生姜	641	16.3	30.5	1.9						
10	木		五分つき米入りごはん 鶏肉のこまみそ焼き 大根のきんぴら 吉野汁	牛乳 とり肉 みそ 油揚げ 刻み昆布 鶏むね肉	米 白すりごま 砂糖 大豆油 ごま油 でん粉	大根 にんじん ねぎ 小松菜	562	19.1	26.4	2.5						
11	金		梅ごはん じゃがいもの南蛮煮 キャベツのじゃこ炒め あじさいゼリー	牛乳 豚肉 みそ ちりめんじゃこ アガー 寒天	米 大豆油 こんにやく ジャが芋 砂糖	梅干し 生姜 ごぼう にんじん たまねぎ キャベツ 小松菜 ぶどうジュース	579	14.1	19.9	2.2						
15	火		麦ごはん 豚肉のごま炒め チンゲンサイの煮ひたし しんたまねぎのみそ汁	牛乳 豚肉 さつま揚げ みそ	米 大麦 砂糖 白ごま	チンゲンサイ キャベツ たまねぎ 小松菜 にんじん	551	19.2	25.6	2.2						
16	水		チキンカツバーガー マカロニのクリーム煮	とり肉 牛乳	丸パン 小麦粉 パン粉 大豆油 砂糖 マカロニ バター	キャベツ にんじん たまねぎ かぶ かぶ (葉)	654	17.9	34.7	2.7						
17	木		あんかけチャーハン 生揚げの中華うま煮	焼き豚 なたと 牛乳 豚肉 厚揚げ	米 大豆油 片栗粉 ごま油 砂糖	にんにく 生姜 ねぎ たまねぎ にんじん 干しいたけ 白菜 チンゲンサイ 大根 きくらげ キャベツ	610	17.6	29.8	3.4						
18	金		五分つき米入りごはん きびなごフライ がめ煮 (筑前煮) 五色あえ	牛乳 きびなごとり肉	米 小麦粉 パン粉 大豆油 砂糖 こんにやく	にんじん 大根 ごぼう さやいんげん 小松菜 もやし キャベツ コーン	556	14.0	28.8	1.3						
21	月		豚丼 ピリ辛きゅうり 野菜のみそ汁 メロン	豚肉 牛乳 油揚げ みそ	米 大豆油 こんにやく 砂糖 ごま油	生姜 にんじん たまねぎ ねぎ 干しいたけ きゅうり 大根 小松菜 メロン	570	16.5	24.8	2.9						
22	火		カポナータの Pasta チーズサラダ	牛乳 鶏むね肉 チーズ	スパゲティ オリーブ油 大豆油 砂糖	にんにく たまねぎ にんじん トマト缶 スズキーニ なす きゅうり キャベツ コーン	573	13.7	33.6	1.3						
23	水		五分つき米入りごはん 豚肉の味噌炒め けんちん汁	牛乳 豚肉 みそ とり肉 豆腐	米 大豆油 砂糖 片栗粉 こんにやく 里芋	にんにく 生姜 にんじん たまねぎ ビーマン ごぼう 大根 ねぎ	578	17.6	26.8	2.2						
24	木		麦ごはん 揚げ魚の甘酢あんかけ 豚汁	牛乳 たら 豚肉 油揚げ みそ 豆腐	米 大麦 片栗粉 上新粉 油 大豆油 砂糖 こんにやく ジャが芋	生姜 にんじん ねぎ えのきたけ ごぼう 大根	632	16.6	28.6	2.3						
25	金		チキンライス コールスローサラダ 米粉のマカロニスープ	とり肉 ベーコン 牛乳 鶏むね肉	米 油 砂糖 大豆油 ジャが芋 米粉マカロニ	マッシュルーム たまねぎ にんじん グリーンピース トマトペースト キャベツ コーン	544	14.3	25.3	2.3						
29	火		ねじりパン 鶏肉の ハーベキューソース 若草ポテト 野菜スープ	牛乳 とり肉 青のり ベーコン	ショートニングパン 砂糖 ジャが芋 バター 大豆油	生姜 レモン りんご たまねぎ にんじん キャベツ	626	16.1	41.1	2.9						
30	水		麦ごはん いわしの梅煮 キャベツのごまあえ 真だくさんのみそ汁	牛乳 昆布 いわし みそ	米 大麦 砂糖 白すりごま 大豆油 こんにやく	梅 生姜 キャベツ 小松菜 にんじん ごぼう 大根 ねぎ	552	15.9	23.8	3.5						

※ 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20回

※ アレルギーなどもありますので、「給食で初めて食べる」ということがないよう、ご家庭でもいろいろな食品を食べる体験をもっていたいただければ有難く存じます。

※ 食材の産地についてお尋ねになる場合は、学校栄養士 山田までご連絡ください。

月	エネルギー	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	590	16.3	28.9	2.5	326	86	2.0	239	0.39	0.46	26	3.9
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