



6月 予定献立表

日	曜日	献立名	牛乳	材料名と主なはたらき			栄養価
				体の組織をつくるもの <1群・2群>	体の調子を整えるもの <3群・4群>	エネルギーとなるもの <5群・6群>	
3	月	彩り野菜のピラフ カリカリポテトのフレンチサラダ ABCスープ	○	牛乳 ベーコン 豚肉 鶏肉	玉ねぎ スズキーニ 黄ピーマン 赤ピーマン 枝豆 にんじん キャベツ きゅうり にんにく 小松菜	米 大麦 油 ジャがいも いも さとう マカロ ニ	778 25.9
4	火	ナン ドライカレー ツナとジャがいものサラダ	○	牛乳 豚肉 レンズ豆 ツナ	にんにく しょうが 玉ねぎ に んじん トマト ピーマン レー ズン きゅうり キャベツ	ナン バター 油 小 麦粉 さとう ジャがい も	778 31.7
5	水	ごはん 納豆入り厚焼き卵 そらまめ 豚汁	○	牛乳 鶏肉 納豆 卵 豚肉 豆腐 みそ	玉ねぎ 干しいたけ にんじん さやいんげん 空豆 大根 ねぎ	米 油 さとう こん にゃく ジャがいも	762 36.2
6	木	ごはん 野菜たっぷり酢豚 春雨スープ さくらんぼ	○	牛乳 豚肉 わかめ	しょうが にんにく 赤ピーマン ピーマン 干しいたけ にんじ ん たけのこ 玉ねぎ ねぎ キャベツ さくらんぼ	米 でんぷん 油 小 麦粉 ジャがいも さ とう 春雨	788 26.7
7	金	五目おこわ わかめのあえもの ちくわぶ汁 ココアプリン	○	牛乳 調理乳 鶏肉 油揚げ わかめ 厚揚 げ アガー 生クリー ム	にんじん 干しいたけ しめじ きゅうり もやし キャベツ 大 根 えのきだけ ねぎ	米 もち米 油 こん にゃく さとう ジャ がいも ちくわぶ 豆 乳	803 31.4
10	月	鶏と豆のおこわ もやしの香味あえ 豆腐だんご汁 ブラム	○	牛乳 鶏肉 緑豆 油 揚げ 昆布 豆腐	しめじ 干しいたけ にんじん もやし 小松菜 にんにく しょう が 大根 ブラム	米 もち米 油 さと う ジャがいも 白玉 粉	765 28.2
11	火	梅しょうがごはん イワシフライ ひじきと大豆の炒め煮 貝だくさんみそ汁	○	牛乳 イワシ ひじき 大豆 油揚げ 豆腐 みそ	梅干し しょうが にんじん ご ぼう 大根 ねぎ	米 小麦粉 パン粉 油 こんにゃく さと う ジャがいも	855 36.2
12	水	きのこの和風スパゲッティ コーンサラダ 練馬キャベーキ	○	牛乳 調理乳 ベーコ ン 豚肉 のり 卵 粉チーズ	にんにく 玉ねぎ にんじん エ リンギ しめじ えのきだけ し いたけ 小ネギ キャベツ コー ン	スパゲッティ 油 で んぷん さとう パ ター 小麦粉	874 31.5
13	木	ツナと卵のピラフ フライドポテト (バジル風味) キャベツスープ	○	牛乳 ツナ 大豆 卵 豚肉	玉ねぎ にんじん ピーマン セ ロリ キャベツ パセリ	米 油 ジャがいも	750 25.5
14	金	きびごはん 豚と生揚げの中華炒め コーンポテトサラダ 杏仁ゼリー	○	牛乳 調理乳 豚肉 厚揚げ 生クリーム アガー	にんにく にんじん 玉ねぎ も やし 小松菜 きゅうり コー ン みかん缶	米 きび 油 さとう でんぷん ジャがいも アーモンドエッセンス	893 28.1
17	月	ごはん フィッシュハンバーグ 夏野菜炒め ポテトスープ	○	牛乳 タラ 豚肉 お から ベーコン 鶏肉	玉ねぎ にんにく トマト キャ ベツ スズキーニ コーン にん じん 小松菜	米 油 パン粉 さと う ジャがいも	766 30.6
18	火	米粉パン ミートボールシチュー 枝豆ともち麦のサラダ 冷凍みかん	○	牛乳 豚肉 おから レンズ豆 ハム	玉ねぎ にんじん セロリ トマ ト コーン 枝豆 キャベツ み かん	パン パン粉 小麦粉 油 ジャがいも パ ター さとう もち麦	892 39.3
19	水	定期テスト!がんばれ~!!					
20	木	定期テスト!がんばれ~!!					
21	金	ハヤシライス ひよこ豆サラダ	○	牛乳 豚肉 生クリー ム ひよこ豆	にんにく しょうが 玉ねぎ に んじん セロリ トマト キャ ベツ きゅうり	米 油 ジャがいも バター 小麦粉 さと う	864 25.6
24	月	野菜たっぷり醤油ラーメン ポテトのおかかあえ	○	牛乳 豚肉 なんと	にんにく しょうが ねぎ 玉ね ぎ 小松菜 キャベツ もやし にんじん	中華麺 油 さとう ジャがいも こま	727 27.9
25	火	五穀ごはん 豚のすき焼き煮 キャベツのごますあえ	○	牛乳 豚肉 焼き豆腐	玉ねぎ にんじん 干しいたけ キャベツ きゅうり	米 大麦 きび あわ もちだかきび 油 こん にゃく 車麩 さと う こま	739 30.1
26	水	豆わかめごはん ししゃもフライ もやしのピリ辛炒め わんだん汁	○	牛乳 わかめ 大豆 ししゃも 油揚げ 豚 肉	にんじん もやし キャベツ ね ぎ	米 油 小麦粉 パン 粉 さとう でんぷん ジャがいも わんだん 皮	809 32.1
27	木	中華丼 (えび、イカ、うずら卵入り) もやしのナムル	○	牛乳 豚肉 イカ え び うずら卵 かまぼ こ	たけのこ にんじん キャベツ 玉ねぎ 干しいたけ しょうが にんにく もやし きゅうり	米 油 でんぷん	726 31.1
28	金	ココア揚げパン トマトシチュー コールスロー	○	牛乳 豚肉	しょうが にんじん にんにく 玉ねぎ セロリ トマト キャ ベツ コーン	パン 油 さとう ジャがいも 小麦粉 バター	833 25.3

・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。

今月の平均	800kcal	30.2g	学校給食摂取基準 (12~14歳)	830kcal	27~42g
-------	---------	-------	-------------------	---------	--------