



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 I補びーたんばく質
				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>	
2	月	回鍋肉丼 にらたまスープ りんごゼリー	○	牛乳 豚肉 みそ 鶏肉 豆腐 卵 アガー	にんじん ピーマン にら にんにく しょうが 干し椎茸 ねぎ キャベツ りんご	米 麦 三温糖 片栗粉 砂糖 油 ごま油	815 34.6
3	火	山菜おこわ 竹輪の二色揚げ 豆腐とわかめのみそ汁	○	牛乳 鶏肉 豆腐 油揚げ みそ わかめ 青のり	にんじん しめじ ごぼう 干し椎茸 ぜんまい わらび ねぎ	米 もち米 三温糖 小麦粉 ごま油	831 32.5
4	水	わかめごはん 筑前煮 大豆と小魚の揚げ煮	○	牛乳 鶏肉 大豆 わかめ しらす干し	にんじん いんげん 干し椎茸 筍 ごぼう しょうが	米 こんにゃく 里芋 三温糖 片栗粉 ごま油	818 32.1
5	木	ガーリックトースト オニオンドレッシングサラダ ミートボールシチュー	○	牛乳 鶏肉 牛乳 粉チーズ たまご 脱脂粉乳 生クリーム	パセリ にんじん 小松菜 玉葱 黄ピーマン 赤ピーマン にんにく グリーンピース キャベツ コーン	食パン パン粉 じゃが芋 薄力粉 上白糖 油 バター	822 29.6
6	金	奈良茶めし 千草焼き 吉野汁・くだもの	○	牛乳 大豆 鶏肉 竹輪 豆腐 たまご 刻みのみり こんぶ	にんじん 小松菜 水菜 大根 干し椎茸 ねぎ 筍 しめじ 美生柑	米 くず粉 砂糖 油	755 31.8
9	月	マヨコーントースト マカロニのケチャップ炒め カレーポトフ	○	牛乳 豚肉 ウインナー ハム ピザチーズ 粉チーズ	にんじん ピーマン コーン にんにく 玉葱 キャベツ	胚芽パン じゃが芋 マカロニ マヨネーズ 油 バター	867 32.6
10	火	麦ご飯・鱈の香味焼き キャベツのおひたし 豚汁	○	牛乳 豚肉 豆腐 みそ あじ	にんじん ごぼう 大根 ねぎ しょうが にんにく もやし	米 麦 じゃが芋 三温糖 油 ごま こんにゃく	806 37.6
11	水	小梅ごはん いかと大根の煮物 小松菜のアーモンド和え	○	牛乳 いか	ゆかり にんじん いんげん 小松菜 梅干し 干し椎茸 大根 キャベツ	米 こんにゃく じゃが芋 三温糖 ごま油 アーモンド	757 26.9
12	木	チリソース焼きそば 棒々鶏サラダ	○	牛乳 豚肉 えび いか 鶏肉 みそ	にんじん しょうが にんにく 筍 玉葱 ねぎ もやし	中華麺 三温糖 片栗粉 砂糖 ごま油 油 ごま 練りごま	791 34.3

13(金) 定期テストのため 給食はありません

16	月	ターメリックライス キーマカレー パセリポテト・ミニトマト	○	牛乳 鶏肉 チーズ	にんじん ホールトマト パセリ ミニトマト にんにく しょうが 玉葱 セロリー りんご 干しぶどう	米 小麦粉 じゃが芋 油 バター	860 27.9
17	火	ごはん・生揚げの炒め煮 のり和え くだもの	○	牛乳 豚肉 生揚げ みそ 刻みのみり	にんじん ほうれん草 しょうが にんにく 玉葱 筍 もやし えのき	米 こんにゃく 三温糖 片栗粉 砂糖 油 ごま油	843 34
18	水	クロックムッシュ ツナドレサラダ チキントマトシチュー	○	牛乳 たまご ハム 鶏肉 白いんげん豆 ツナ チーズ 生クリーム	にんじん ホールトマト 小松菜 にんにく 玉葱 マッシュルーム キャベツ きゅうり	食パン じゃが芋 小麦粉 三温糖 バター 油 ごま油	823 36.3
19	木	かやくごはん 野菜のおかか和え かんぴょうの卵とじ汁・水ようかん	○	牛乳 鶏肉 油揚げ たまご かつお節 寒天	にんじん しめじ ごぼう かんぴょう 干し椎茸 ねぎ きゅうり	米 こんにゃく 三温糖 片栗粉 砂糖 油 ごま油 ごま油	789 32.6
20	金	チーズホットドック かぼちゃとさつま芋のサラダ ヌイユスープ	○	牛乳 ウインナー パーコン 豚肉 ハム チーズ	パセリ にんじん かぼちゃ にんにく しょうが キャベツ 玉葱 セロリー きゅうり	コッパパン ヌイユ さつま芋 砂糖 油	781 31.3
23	月	なすのミートソーススパゲティ コールスロー	○	牛乳 大豆 豚肉 チーズ	にんじん ホールトマト にんにく しょうが 玉葱 なす キャベツ きゅうり	スパゲッティ 小麦粉 三温糖 砂糖 オリーブ油 バター 油 マヨネーズ	812 29.3
24	火	キムチチャーハン 青梗菜としめじの卵スープ くだもの	○	牛乳 豚肉 鶏肉 たまご	にんじん ピーマン チンゲンサイ 白菜 しめじ くだもの	米 砂糖 片栗粉 ごま油 油 ごま	813 26.5
25	水	あじさいごはん 肉じゃが 切り干し入り卵焼き	○	牛乳 黒豆 豚肉 たまご さくらえび	にんじん いんげん 小ねぎ 梅干し 玉葱 切干し大根 しょうが	米 もち米 じゃがいも こんにゃく 三温糖 油	803 31.9
26	木	こんぶごはん ごまじゃこ和え・豆腐の団子汁 くだもの	○	牛乳 鶏肉 油揚げ 豆腐 豚肉 なたこんぶ ちりめんじゃこ	にんじん 小松菜 干し椎茸 ごぼう もやし 白菜 ねぎ くだもの	米 砂糖 こんにゃく 三温糖 白玉粉 油 ごま	780 29
27	金	ビスキュイパン にんじんドレッシングサラダ コーンシチュー	○	牛乳 たまご 鶏肉 生クリーム	キャベツ きゅうり 玉葱 にんにく コーン 赤ピーマン パセリ にんじん	食パン 三温糖 小麦粉 上白糖 じゃが芋 バター アーモンド 油	809 26.2
30	月	枝豆ごはん 魚の甘酢あんかけ わかめと春雨のスープ	○	牛乳 鶏肉 白身魚 わかめ	にんじん ピーマン 枝豆 干し椎茸 ねぎ しょうが にんにく 筍	米 もち米 春雨 片栗粉 三温糖 ごま ごま油 油	822 32.5

給食食材の主な産地について～先月使用した食材～

米・・・青森県(通年) パン・・・アメリカ・カナダ 小麦粉使用 卵・・・群馬県
人参・・・徳島 玉葱・・・北海道 もやし・・・栃木県

今月の平均 学校給食摂取基準(12～14歳)

811kcal 31.6g 820kcal 25～40g

※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。