



# 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補キー たんぱく質
				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>	
1	月	パエリア もやしのごまだれサラダ 卵スープ	○	牛乳 鶏肉 えび いか みそ 豆腐 たまご わかめ (鶏がら)	にんじん 赤ピーマン 小松菜 にんにく 玉葱 グリーンピース もやし	米 砂糖 片栗粉 油 オリーブ油 練りごま ごま油 ごま	751 34.1
2	火	深川めし・みそ汁 ちくわの二色揚げ(ごま・青のり) くだもの	○	牛乳 あさり 豆腐 油揚げ みそ 竹輪 わかめ 青のり (さば削り)	にんじん ごぼう しょうが ねぎ 美生柑	米 三温糖 小麦粉 油 ごま	793 32.0
3	水	シュガートースト・スパイシーナッツ オニオンドレッシングサラダ パスタスープ	○	牛乳 鶏肉 (鶏がら)	にんじん ビーマン 小松菜 赤ピーマン 玉葱 干し椎茸 キャベツ コーン	食パン グラニュー糖 スパゲティ 砂糖 マーガリン 油 カシューナッツ	775 26.3
4	木	わかめごはん 麻婆なす そら豆・くだもの	○	牛乳 豚肉 みそ 豆腐 わかめ (豚骨)	にんじん にら しょうが にんにく 玉葱 ねぎ 干し椎茸 なす そら豆 びわ	米 三温糖 片栗粉 ごま 油 ごま油	796 28.5
5	金	麦ごはん・鮭の塩焼き 春雨サラダ かき玉汁	○	牛乳 鶏肉 たまご 鮭 ハム (さば削り)	にんじん 小松菜 ねぎ もやし きゅうり	米 大麦 片栗粉 春雨 砂糖 ごま 油 ごま油	802 38.4
8	月	発芽玄米ごはん しそつくね 五目きんぴら・うちこみ汁	○	牛乳 鶏肉 たまご 豚肉 油揚げ みそ ひじき (かつお削り・昆布)	にんじん しそ いんげん 小松菜 れんこん ねぎ ごぼう 干し椎茸 大根	米 発芽玄米 砂糖 パン粉 片栗粉 白滝 じゃが芋 油 ごま油 うどん ごま	797 32.2
9	火	キャロットライスホワイトソースがけ マスタードサラダ あじさいゼリー	○	牛乳 鶏肉 粉チーズ アガー (鶏がら)	にんじん にんにく 玉葱 コーン マッシュルーム キャベツ きゅうり	米 大麦 小麦粉 砂糖 バター 油 ぶどうジュース サイダー	865 23.6
10	水	枝豆ごはん・もやしのごま和え 野菜と高野豆腐の煮物 くだもの	○	牛乳 鶏肉 高野豆腐 みそ (かつお削り)	にんじん いんげん 枝豆 干し椎茸 大根 もやし きゅうり 美生柑	米 もち米 こんにゃく じゃが芋 三温糖 ごま 砂糖 油 練りごま ごま油	755 28.1
11	木	梅しょうがごはん ニギスのから揚げ 生揚げの炒め煮・冷凍みかん	○	牛乳 ニギス 豚肉 生揚げ みそ (さば削り)	にんじん 梅干し しょうが にんにく 玉葱 たけのこ 冷凍みかん	米 片栗粉 こんにゃく 三温糖 油 ごま油	832 37.9
12	金	みそラーメン 棒々鶏サラダ くだもの	○	牛乳 みそ 豚肉 鶏肉 (鶏がら)	にんじん にんにく しょうが ねぎ キャベツ もやし きゅうり すいか	中華麺 砂糖 ごま油 油 ごま 練りごま	813 33.2
15	月	和風あんかけごはん ツナじゃが くだもの	○	牛乳 鶏肉 豆腐 ツナ (かつお削り)	にんじん 小松菜 玉葱 コーン 干し椎茸 美生柑	米 三温糖 片栗粉 じゃが芋 油	777 29.9
16	火	ココアパン・ミネストローネ アスパラサラダ 白ごまプリン	○	牛乳 ハム 豆乳 生クリーム アガー (鶏がら)	にんじん ホールトマト パセリ アスパラガス にんにく 玉葱 セロリー キャベツ きゅうり	ココアパン じゃが芋 三温糖 マカロニ 砂糖 黒砂糖 油 練りごま	776 25.3
17	水	ごはん・大豆のふりかけ アジフライ おひたし・豚汁	○	牛乳 大豆 かつお節 青のり 豚肉 豆腐 みそ あじ (さば削り)	にんじん ごぼう 大根 ねぎ もやし キャベツ	米 じゃが芋 こんにゃく 小麦粉 パン粉 油	871 36.9
18	木	ごはん・厚焼き玉子 おから団子汁 くだもの	○	牛乳 鶏肉 おから たまご (さば削り・昆布)	にんじん 大根 えのき ねぎ しょうが 玉葱 干し椎茸 すもも	米 白玉粉 三温糖 油	759 27.8
19	金	かやくごはん かんぴょうの卵とじ汁 おかか和え・水ようかん	○	牛乳 鶏肉 油揚げ 大豆 たまご かつお節 あずき 寒天 (かつお削り)	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 キャベツ もやし	米 こんにゃく 三温糖 片栗粉 砂糖 油 ごま油 ごま	767 32.2
22	月	ジャージャー麺 焼きししゃも くだもの	○	牛乳 豚肉 みそ ししゃも (豚骨)	にんじん もやし きゅうり しょうが 干し椎茸 たけのこ ねぎ 玉葱 にんにく メロン	中華麺 片栗粉 油 ごま油 ごま	826 36.4
23	火	高菜チャーハン・オクラのみそ汁 じゃがいもの甘辛和え さくらんぼ	○	牛乳 豚肉 たまご 生揚げ みそ わかめ (さば削り)	にんじん 高菜漬け ビーマン 赤ピーマン オクラ ねぎ さくらんぼ	米 じゃが芋 三温糖 ごま油 油 ごま	812 29.1
24	水	ごはん さばのねぎソースかけ のり和え・すまし汁	○	牛乳 さば 鶏肉 豆腐 刻みのり (かつお削り)	小松菜 にんじん みつば しょうが ねぎ にんにく もやし えのき 大根	米 大麦 片栗粉 小麦粉 三温糖 砂糖 こんにゃく 油 ごま油	772 33.8
25	木	ナンピザ コーンサラダ 白花豆のポタージュ	○	牛乳 ベーコン ツナ 鶏肉 白花豆 チーズ 生クリーム (鶏がら)	ピーマン 小松菜 にんじん パセリ 玉葱 にんにく セロリー マッシュルーム キャベツ コーン	ナン 砂糖 じゃが芋 小麦粉 油 バター	783 32.8
26	金	じゃこ菜ごはん 肉じゃが・茶碗蒸し さくらんぼ	○	牛乳 豚肉 鶏肉 なんと えび たまご ちりめんじゃこ (かつお削り)	にんじん いんげん みつば 玉葱 干し椎茸 たけのこ さくらんぼ	米 じゃが芋 こんにゃく 三温糖 油 砂糖	816 32.6
29	月	昆布ごはん 魚の甘酢あんかけ ごまけんちん汁	○	牛乳 豆腐 カレイ 刻み昆布 (かつお削り・さば削り・昆布)	にんじん ビーマン ごぼう だいこん ねぎ しょうが にんにく たけのこ 玉葱 えのき	米 こんにゃく じゃが芋 片栗粉 三温糖 練りごま 油	772 28.8
30	火	豚キムチ丼 二ラ玉スープ 杏仁ゼリー	○	牛乳 豚肉 鶏肉 豆腐 たまご アガー (鶏がら)	にんじん にら しょうが にんにく キムチ もやし ねぎ みかん 玉葱	米 三温糖 片栗粉 砂糖 ごま油 アーモンドエッセンス	774 32.5
				今月の平均	学校給食摂取基準(12~14歳)		
				795kcal	30.5g	820 kcal	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。

歯と口の健康週間  
にちなんで、  
かみ応えのある  
献立です。

入梅に合わせ  
梅を取り入れ  
ました。

食育の日  
(栃木県)  
特産品のかん  
びょうを使っ  
た料理です。

山形県  
天童市からの  
産地直送です。