



# 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 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	水	コーンピラフ サーモンのマヨパン粉焼き キャロットドレッシングサラダ ミネストローネ	○	牛乳 鶏肉 鮭 ベーコン いんげん豆 (だし: 鶏がら)	にんじん トマト パセリ 赤ピーマン 玉葱 マッシュ ルーム にんにく セロリ	米 パン粉 じゃが芋 砂糖 バター マヨネーズ オリーブ油	839 34.3
2	木	ひじきご飯 干草焼き じゃこ和え なめこのみそ汁	○	牛乳 鶏肉 卵 豆腐 油 揚げ ひじき わかめ (だし: さば節)	にんじん 水菜 小松菜 ごぼう 干し椎茸 たけのこ もやし キャベツ なめこ	米 麦 こんにゃく じゃが芋 砂糖 ごま ごま油	784 32.8
3	金	ツナマヨトースト パリパリサラダ カレーポトフ くだもの	○	牛乳 鶏肉 フランクフル ト ツナ ピザチーズ (だし: 鶏がら)	にんじん 小松菜 赤ピーマン 玉葱 にんにく キャベツ コーン セロリ ジューシーオー レンジ	パン じゃが芋 ワンタン の皮 砂糖 マヨネーズ ごま油	774 28.0
6	月	キャロットライスのホワイトソースがけ カラフルサラダ あじさいゼリー	○	牛乳 鶏肉 ツナ 粉チー ズ 粉寒天 アガー (だし: 鶏がら)	にんじん 小松菜 赤ピーマ ン 玉葱 コーン しめじ キャベツ	米 麦 小麦粉 ごま 砂 糖 バター 油 ぶどう ジュース サイダー	864 24.7
7	火	いわしの蒲焼き丼 三色ごま和え みそ汁 くだもの	○	牛乳 いわし 油揚げ 味 噌 わかめ (だし: かつお削り)	にんじん 小松菜 黄ピーマン キャベツ 大根 しめじ さくらんぼ	米 麦 じゃが芋 ごま 砂糖 油	880 31.1
8	水	和風きのこスパゲッティー コーンサラダ 紅茶のケーキ	○	牛乳 鶏肉 ベーコン 卵 刻みのり (だし: 鶏がら)	にんじん 小松菜 玉葱 しめじ えのきたけ 椎茸 キャベツ コーン	スパゲッティー アーモン ド粉 小麦粉 バター 砂糖 油	898 30.9
9	木	韓国風焼き肉丼 彩りナムル わかめスープ	○	牛乳 豚肉 豆腐 わかめ (だし: 鶏がら)	にんじん ニラ 小松菜 た けのこ 玉葱 もやし にん にく しょうが ねぎ	米 麦 ごま でん粉 砂糖 ごま油	775 29.2
10	金	小梅ご飯 鱈フライ 磯和え すりごまみそ汁	○	牛乳 鱈 豆腐 油揚げ わかめ 刻みのり 味噌 (だし: かつお削り)	にんじん ほうれん草 もや し えのきたけ 大根 ねぎ 梅	米 パン粉 こんにゃく ごま 油 小麦粉	750 29.8
13	月	きんぴらご飯 真砂揚げ ごま和え もすくのすまし汁	○	牛乳 鶏肉 豆腐 レンズ 豆 じゃこ もすく (だし: かつお削り)	にんじん さやいんげん 小 松菜 玉葱 ごぼう もやし えのきたけ ねぎ しょうが	米 ごま 三温糖 砂糖 ごま油 油	782 32.9
14	火	中華丼 春雨サラダ 杏仁豆腐	○	牛乳 豚肉 うすらの卵 エビ イカ ハム (だし: 鶏がら)	にんじん チンゲンサイ たけのこ 玉葱 もやし 白菜 みかん	米 麦 春雨 でん粉 砂 糖 アーモンドエッセンス ごま油 油	808 27.0
15	水	ご飯 ししゃものピリ辛焼き もやしのごまだれ和え 肉じゃが	○	牛乳 豚肉 ししゃも (だし: かつお削り)	にんじん さやいんげん もやし きゅうり 玉葱 しょうが ねぎ	米 麦 じゃが芋 ごま こんにゃく 三温糖 砂糖 ごま油 油	829 32.7
16	木	チリビーンズドック サウピカンサラダ ABCスープ くだもの	○	牛乳 豚肉 ベーコン 大 豆 ピザチーズ (だし: 鶏がら)	トマト 小松菜 赤ピーマン にんじん パセリ 玉葱 キャベツ コーン すもも	パン じゃが芋 ABCマ カロニ でん粉 砂糖 油	772 28.9
17	金	チキンカレーライス オニオンドレッシングサラダ フルーツヨーグルト	○	牛乳 鶏肉 ヨーグルト レンズ豆 (だし: 鶏がら)	にんじん 小松菜 赤ピーマン 玉葱 キャベツ コーン 福神漬 け みかん 黄桃 パイナップル	米 麦 じゃが芋 小麦粉 砂糖 油	923 26.0
20	月	枝豆ご飯 鯖の味噌煮 野菜のおかか和え けんちん汁	○	牛乳 鯖 鶏肉 豆腐 お かか 味噌 (だし: かつお削り)	にんじん 小松菜 枝豆 キャベツ もやし ごぼう 大根 しょうが	米 麦 こんにゃく じゃが芋 砂糖 ごま 油	771 33.6
21	火	キムチあんかけ丼 大豆と茎わかめのサラダ 卵スープ	○	牛乳 卵 鶏肉 豚肉 ハム 大豆 茎わかめ (だし: 鶏がら)	にんじん ニラ チンゲンサイ もやし 干し椎茸 キムチ 白菜 玉葱 キャベツ きゅうり	米 麦 三温糖 砂糖 ごま油 油 でん粉 リンゴ酢	820 32.1
22	水	はちみつレモントースト ドレッシングポテトサラダ ミートボールシチュー	○	牛乳 鶏肉 ツナ (だし: 鶏がら)	にんじん トマト 玉葱 きゅうり しめじ グリン ピース レモン	パン じゃが芋 はちみつ 砂糖 パン粉 バター 油	810 27.5
23	木	二色そぼろ丼 小松菜のくるみ和え すまし汁 白ごまプリン	○	牛乳 卵 鶏肉 大豆 豆 乳 豆腐 生クリーム わ かめ (だし: かつお削り)	小松菜 にんじん キャベツ たけのこ 干し椎茸 えのき だけ ねぎ しょうが	米 麦 くるみ ごま 三温糖 砂糖 油	871 35.0
24	金	高菜チャーハン 鶏肉のカシューナッツ炒め 春雨スープ くだもの	○	牛乳 豚肉 鶏肉 じゃこ (だし: 鶏がら)	高菜漬 ピーマン にんじん チンゲンサイ たけのこ もやし 干し椎茸 ねぎ 美生柑	米 麦 じゃが芋 春雨 カシューナッツ 三温糖 ごま油 油	839 29.1
27	月	エビピラフ 鶏肉のエスカベーション マスタードサラダ ビーンズスープ	○	牛乳 鶏肉 ベーコン エ ビ いんげん豆 ひよこ豆 (だし: 鶏がら)	にんじん トマト パセリ 玉葱 グリンピース ピクルス きゅう り キャベツ もやし	米 でん粉 小麦粉 砂糖 バター オリーブ油 油	819 29.8
<b>**28(火)・29(水) 定期テストのため 給食はありません**</b>							
30	木	味噌ラーメン うすら卵の甘辛煮 棒々鶏サラダ くだもの	○	牛乳 豚肉 鶏肉 うすら の卵 味噌 (だし: 豚骨、鶏がら)	にんじん キャベツ もやし きゅうり ねぎ にんにく しょうが メロン	中華麺 三温糖 砂糖 ごま ラード ごま油	835 34.7
				今月の平均		学校給食摂取基準(12~14歳)	
				825kcal 30.6 g		820kcal 25~40 g	

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。