



6月 予定献立表



実施日	献立名	主な材料とその働き						栄養量			
		おもに体の組織をつくる		おもに体の調子を整える		おもにエネルギーとなる		1日あたり (kcal)	たんぱく質 (%)	脂質 (%)	塩分 (g)
		1群	2群	3群	4群	5群	6群				
3月	運動会振替休日										
4月	ターメリックライス 牛乳 キーマカレー バジルポテト	鶏肉ひき肉	普通牛乳 粉チーズ	にんじん トマト缶詰	にんにく しょうが たまねぎ セロリー 干しぶどう	水稲穀粒(精白米) 薄力粉 ジャがいも	米ぬか油 有塩バター	937	11.1	31.4	2.3
5月	かやくご飯 牛乳 具汁 カリカリ油揚げのサラダ	若鶏もも 油揚げ 黄だい ず(国産,乾) ぶたもも 米みそ(赤色辛みそ) 米みそ(淡色辛みそ)	普通牛乳	にんじん	ぶなしめじ ごぼう だい いこん 根深ねぎ キャ ベツ スイートコーン 緑豆もやし たまねぎ	水稲穀粒(精白米) つきこんにやく こんにやく 上白糖 三温糖	米ぬか油	770	16.0	27.2	4.1
6月	運動会予備日										
7月	豚肉と牛蒡の炊込ご飯 牛乳 鯖の塩焼き 豆腐だんご汁	ぶたもも 塩さば 木綿 豆腐 若鶏もも 油揚げ	普通牛乳	にんじん	ごぼう しょうが は くさい 根深ねぎ	水稲穀粒(精白米) しらたき 上白糖 白 玉粉	米ぬか油	858	19.4	27.9	4.4
10月	生姜ごはん(高知) 牛乳 厚焼き卵 たぬき汁	若鶏もも 油揚げ 鶏卵 木綿豆腐 はんぺん 米み そ(淡色辛みそ) 米みそ (赤色辛みそ)	普通牛乳	にんじん きょうな	しょうが ごぼう だいこん 根深ねぎ	水稲穀粒(精白米) 三 温糖 上白糖 つきこ んにやく ジャがいも	米ぬか油	793	16.0	24.3	5.0
11月	ご飯 牛乳 大根と生揚げのみそ汁 豚肉ともやしの炒め物 あじさいゼリー	生揚げ 米みそ(淡色辛 みそ) 米みそ(赤色辛み そ) ぶたもも	普通牛乳 カットわかめ 粉寒天	にんじん	だいこん ぶなしめじ 根深ねぎ しょうが た まねぎ 緑豆もやし ぶど う	水稲穀粒(精白米)でん 粉 上白糖 カルピス(5 倍希釈液) アセロラ ジュースぶどうジュース	米ぬか油	749	16.6	20.4	3.8
12月	ジャージャー麺 牛乳 フルーツポンチ	ぶたひき肉 米みそ(赤色辛みそ)	普通牛乳 粉寒天	にんじん	緑豆もやし きゅうりしょうが 乾 しいたけ(乾) たけのこ(水煮缶 詰) 根深ねぎ たまねぎ にんにく みかん缶 もも缶 バイナップル 缶	蒸し中華めん でん粉 上白糖	米ぬか油 ごま油 すりごま(白)	851	14.1	25.2	4.2
13月	じゃこ大豆ごはん 牛乳 生揚げの炒め煮のり和え	黄だいず(国産,乾) ぶたもも 生揚げ 米みそ(赤色辛みそ)	しらす干し(半乾燥 品) 普通牛乳 刻みりのり	にんじん ほうれんそう	しょうが にんにく た まねぎ たけのこ(水 煮缶詰) 緑豆もやし えのきたけ	水稲穀粒(精白米) つきこんにやく 三温 糖 でん粉 上白糖	米ぬか油 ごま油	784	17.8	25.1	3.4
14月	ハインパン 牛乳 かぼちゃと人参のスープ ホキのマヨネーズ焼き くだもの	若鶏むね ホキ	普通牛乳 調理用牛乳 生クリーム 粉チーズ	にんじん 西洋かぼ ちゃ かぼちゃペース ト	にんにく たまねぎ マッシュルーム(水煮 缶詰) レモン(果 汁,生)くだもの	ハインパン 薄力粉 パン粉	有塩バター 米ぬか油 マヨネーズ	856	16.5	39.4	7.3
17月	M/フルクトース 牛乳 ボークビーンズ ジャーマンポテト	鶏卵 ぶたもも ベー コン 黄だいず(国 産,乾)	調理用牛乳 普通牛乳	にんじん トマト加工品	しょうが にんにく た まねぎ セロリー	食パン 上白糖 メーブル シロップ 三温糖 ジャが いも	有塩バター 米ぬか油	768	17.8	34.1	3.5
18月	ごぼうのハヤシライス 牛乳 シーザーサラダ お菓子な目玉焼き	ぶたもも	生クリーム 普通牛乳 粉チーズ 粉寒天 調理用牛乳	にんじん トマト加工 品	にんにく しょうが た まねぎ ごぼう ぶなしめ じ キャベツ きゅうり スイートコーン 黄桃缶	水稲穀粒(精白米)薄 力粉 上白糖 食パン	有塩バター 米ぬか油	875	12.6	24.0	2.6
19月	練馬キャベツ回鍋肉丼 牛乳 わかめと卵のスープ くだもの	ぶたもも 米みそ 絹 ごし豆腐 鶏卵	普通牛乳 カットわかめ	にんじん 青ピーマン	にんにく しょうが 乾しいたけ(乾) 根 深ねぎ キャベツ く だもの	水稲穀粒(精白米) 三温糖 でん粉	米ぬか油 ごま油 ごま(いり)	796	16.6	25.1	3.8
20月	鶏五目ご飯 牛乳 豚汁 梅ドレッシング サラダ	若鶏もも 油揚げ ぶたもも 木綿豆腐 米 みそ(淡色辛みそ) 米 みそ(赤色辛みそ)	普通牛乳	にんじん	乾しいたけ(乾) ごほ うだいこん 根深ねぎ キャベツ きゅうり ねり梅	水稲穀粒(精白米) こんにやく 三温糖 ジャがいも つきこ んにやく	米ぬか油 ごま油	770	15.5	24.2	4.6
21月	ご飯 牛乳 大根とわかめスープ 油淋鶏(1-リゾ)4 オレンジゼリー	ぶたもも 絹ごし豆腐 若鶏もも	普通牛乳 カットわかめ アガー	にんじん	乾しいたけ(乾) だい こん 根深ねぎ しょ うがにんにく オレン ジジュース みかん缶	水稲穀粒(精白米) でん粉 薄力粉 上白 糖	炒りごま(白) ごま油 揚げ油	834	14.3	26.4	3.0
24月	古代米ごはん 牛乳 肉じゃが 笹かまぼこの磯辺揚げ	ぶたもも ささかまぼ こ 鶏卵	普通牛乳 あおりの(素干し)	にんじん さやいんげ ん	たまねぎ	水稲穀粒(精白米) 黒米 ジャがいも こ んにやく 三温糖 薄力 粉	米ぬか油 揚げ油	819	15.4	21.3	2.9
25月	バエリア(スペイン) 牛乳 ポトフ グリーンサラダ	若鶏 むきえび いか ベーコン ソーセージ	普通牛乳	にんじん 赤ピーマン	にんにく たまねぎ グリーンピース キャベ ツ きゅうり スイート コーン	水稲穀粒(精白米) ジャがいも 上白糖	有塩バター 米ぬか油	742	16.2	25.5	3.8
26月	2色サンド 牛乳 ポークシュチュ バジドレッシング サラダ	ぶたもも	普通牛乳 生クリーム サラダチーズ	にんじん トマト加工 品	にんにく しょうが たまねぎ キャベツ きゅうり	食パン いちごジャム 黒砂糖パン ジャがい も 薄力粉 上白糖	ソフトタイプマーガリン 有塩バター 米ぬか油	828	14.1	38.6	4.3
27月	きんぴらごはん 牛乳 石狩汁 カミカミサラダ	ぶたもも 秋鮭 木綿 豆腐 米みそ(淡色辛 みそ) 米みそ(赤色 辛みそ) いか加工品	普通牛乳	にんじん さやいんげ ん	ごぼう しょうが だ いこん はくさい 根 深ねぎ きゅうり	水稲穀粒(精白米) こんにやく 三温糖 つ きこんにやく	ごま油 炒りごま(白) 米ぬか油	745	17.3	22.2	4.4
28月	ミートソースパゲッティ 牛乳 ツナドレサラダ	黄だいず(国産,乾) ぶたひき肉 まぐろ類 缶詰	粉チーズ 普通牛乳	にんじん トマト加工 品 トマト缶詰 こまつ な	にんにくしょうが た まねぎ マッシュルー ム キャベツ きゅう り	スパゲッティ 薄力粉 三温糖	オリーブ油 米ぬか油 有塩バター ごま油	865	14.4	30.0	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18回

月	エネルギー (kcal)	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	813	15.6	27.5	3.9	355	119	2.8	314	0.56	0.59	36	6.1
基準値	830	エネルギーの 13~20%	エネルギーの 20~30%	2.5未満	450	120	4.0	300	0.50	0.60	30	6.5以上

* くだものはりんご・スイカを予定しています。