

6月 献立表

日	曜	牛乳	献立名	主な材料とその働き						1747 (kcal)	23.6%
				おもに体の組織をつくる		おもに体の骨を強める		おもにエネルギーとなる			
				1群	2群	3群	4群	5群	6群		
1	火	○	麦ごはん・鯖のみそ煮 五目きんぴら・みぞれ汁	さば さつまいも とり肉 豆腐 はんぺん	牛乳	にんじん 小松菜	生妻 だけこの れんこん ごぼう 大根 なめこ えのきたけ ねぎ	米 麦 砂糖 こんにゃく 片栗粉	米ぬか油	794	16.7
2	水	○	ホットドッグ・冷凍みかん あさりのチャウダー	ソーセージ ベーコン あさり	牛乳 生クリーム	トマト ビュレ にんじん	キャベツ たまねぎ コーン みかん	コッペパン 砂糖 小麦粉 じゃが芋	米ぬか油 バター	858	14.7
3	木	○	麦ごはん・茎わかめのサラダ 豆腐の中華煮	豚肉 えび うすら卵 豆腐	牛乳 わかめ	にんじん	きゅうり もやし 生妻 にんにく 干しいたけ だけこの 白菜	米 麦 砂糖 片栗粉	米ぬか油 ごま油	760	17.2
4	金	○	たくあん入りごはん・根菜汁 かみかみつね・野菜のごまあえ	鶏肉 卵 豆腐 油揚げ みそ	しらす干し 牛乳	小松菜 にんじん	たくあん ごぼう 生妻 もやし 大根 キャベツ ねぎ	米 麦 片栗粉 砂糖 じゃが芋	米ぬか油 白ごま 白すりごま	806	17.3
7	月	○	黒米ごはん・ししゃもの石垣フライ おひたし・みそけんちん汁	卵 鶏肉 鶏肉 みそ 豆腐 油揚げ	牛乳 ししゃも	小松菜 にんじん	白菜 もやし ごぼう 大根 ねぎ えのきたけ	米 黒米 小麦粉 パン粉 卵 こんにゃく	白ごま 黒ごま 米ぬか油	865	16.7
8	火	○	キャロットライスえびクリームソース 大豆入り中華サラダ・ミニトマト	えび 大豆	牛乳 わかめ	にんじん パセリ ミニトマト	にんにく たまねぎ もやし マッシュルーム パセリ きゅうり	米 小麦粉 砂糖	バター 米ぬか油 ごま油 白ごま	810	15.1
9	水	○	ホイコーロー麺 おさつチップス	みそ 豚肉	牛乳	にんじん	にんにく 生妻 ねぎ たまねぎ 干しいたけ キャベツ	中華めん 砂糖 片栗粉 さつまいも 粉糖	米ぬか油 ごま油	823	13.2
10	木	○	麦ごはん・小魚のふりかけ 野菜のうま煮・うすくず汁	かつお節 鶏肉 豚肉 するめいか 竹輪 かまぼこ 豆腐	牛乳 卵 卵 卵 しらす干し	にんじん さやいんげん	大根 えのきたけ しめじ ねぎ	米 麦 砂糖 こんにゃく 卵 片栗粉	白ごま 米ぬか油	767	17.2
11	金	○	あじさいごはん・魚の照り焼き 五目春雨・道産子汁	黒大豆 ぶり 鶏肉 豚肉 みそ	牛乳	みつば にんじん 小松菜	梅干し 生妻 干しいたけ だけこの 大根 コーン キャベツ ねぎ	米 もち米 春雨 砂糖 こんにゃく じゃが芋	米ぬか油 バター	844	16.7
14	月	○	こぎつねごはん・さつまあげ きゅうりの中華漬け・野菜碗	鶏肉 油揚げ たらすり身 豆腐 卵 みそ	牛乳	にんじん	ごぼう グリーンピース 生妻 きゅうり 大根 ねぎ	米 麦 砂糖 小麦粉 こんにゃく じゃが芋	米ぬか油 ごま油 白ごま	835	16.4
15	火	○	ごぼう入りドライカレー ハニーサラダ・果物(メロン)	豚肉 レンズ豆	チーズ 牛乳	にんじん	にんにく 生妻 セロリー ごぼう グリーンピース パセリ きゅうり たまねぎ メロン	米 麦 砂糖 じゃが芋 はちみつ	米ぬか油 バター	890	13.2
18	金	○	あしたばのかき揚げ丼 糸寒天サラダ・江戸甘みそ汁	干しえび 竹輪 豚肉 厚揚げ みそ	牛乳 寒天 わかめ	あしたば にんじん	たまねぎ もやし きゅうり 大根 えのきたけ しめじ ねぎ	米 麦 小麦粉 砂糖	茹ごま油 米ぬか油	812	13.8
21	月	○	あわごはん・まぐろのごまみそだれ 野菜の生姜醤油・コムタンスープ	かじき みそ 豚肉 豆腐 卵	牛乳	にんじん 小松菜 チンゲンサイ	生妻 キャベツ もやし 大根 干しいたけ キムチ ねぎ	米 あわ 片栗粉 小麦粉 砂糖	茹白すりごま 米ぬか油 白ごま	810	16.1
22	火	○	ダイスチーズパン スパニッシュオムレツ・ポルシチ	ベーコン 豚肉 ひよこ豆 卵 いんげん豆	牛乳 チーズ 生クリーム	ピーマン にんじん トマト ビュレ	たまねぎ にんにく キャベツ	ダイスチーズパン じゃが芋	米ぬか油	830	18.3
23	水	○	炒り玄米ごはん・松風焼き 畑汁・果物(さくらんぼ)	豚肉 鶏肉 みそ 卵	牛乳	にんじん 小松菜	ねぎ 大根 干しいたけ ごぼう さくらんぼ	米 玄米 パン粉 砂糖 じゃが芋	ごま油 白ごま 米ぬか油	766	16.1
24	木	○	スパゲティナポリタン まぜっこサラダ・かぼちゃの包み揚げ	ベーコン かつお節 大豆	牛乳 しらす干し 生クリーム 脱脂粉乳	にんじん トマト ビュレ ピーマン かぼちゃ	セロリー たまねぎ もやし きゅうり 大根 キャベツ	スパゲッティ 砂糖 小麦粉 きょうごの皮	米ぬか油 白ごま	822	14.0
25	金	○	麦ごはん・生揚げのみそ炒め いも団子汁	豚肉 厚揚げ みそ とり肉	牛乳	にんじん ピーマン	にんにく 生妻 だけこの 干しいたけ キャベツ ねぎ ごぼう 大根	米 麦 砂糖 片栗粉 じゃが芋	米ぬか油 ごま油	867	14.9
28	月	○	あんかけチャーハン 中華スープ・あじさいゼリー	豚肉 えび うすら卵	牛乳 寒天	にんじん チンゲンサイ	コーン 生妻 たまねぎ 白菜 だけこの もやし 干しいたけ グリーンピース ぶどうジュース	米 片栗粉 じゃが芋 春雨 砂糖 カルピス	米ぬか油 ごま油	771	14.3
29	火	○	麦ごはん・いわしの蒲焼き キムチ大根漬け・みそ汁	いわし 油揚げ みそ 豆腐	牛乳	にんじん 小松菜	生妻 キムチ 大根 白菜 ねぎ	米 麦 小麦粉 砂糖 こんにゃく じゃが芋	茹白ごま 米ぬか油	860	13.8
30	水	○	焼きカレーパン・ポトフ アスパラ入りサラダ	卵 豚肉	牛乳 わかめ	にんじん アスパラガス	にんにく たまねぎ 生妻 キャベツ 白菜 ねぎ きゅうり	ショートニング パン じゃが芋 小麦粉 パン粉 砂糖	米ぬか油 ごま油 白ごま	825	14.6

※ 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20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 (μgRAE)	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	822	15.5	29.6	3.4	410	145	3.7	326	0.58	0.61	38	6.8
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	4.5	300	0.50	0.60	35	7以上