



# 6月献立表



実施日 日 曜	牛乳	献立名	赤の食品	黄色の食品	緑の食品	栄養量	
			血や肉、骨や歯になる	体を動かす熱や力になる	体の調子を整える	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (%)
1 月	○	ごはん かつおふりかけ 豆腐入り卵焼き 呉汁	牛乳 かつお節 ひじき 豆腐 卵 とり肉 大豆 みそ	米 砂糖 白ごま 米油 こんにゃく じゃが芋	にんじん 干しいたけ ねぎ ごぼう 大根 小松菜	634	20.6
2 火	○	ぶどうパン ポークストロガノフ じゃが芋とえだ豆のソテー	牛乳 大豆 豚肉 レンズ豆 クリーム ベーコン	ぶどうパン 米油 ざらめ 小麦粉 バター オリーブ油 じゃが芋	にんにく セロリー たまねぎ マッシュルーム にんじん トマト 苺 枝豆 パセリ	687	16.8
3 水	○	ごはん チーズタッカルビ チヨレギサラダ わかめスープ	牛乳 鶏もも チーズ のり なると わかめ	米 米油 じゃが芋 砂糖 ごま油	たまねぎ にんじん キャベツ にら 生姜 きゅうり もやし にんにく りんご ねぎ	583	16.8
4 木	○	まめわかごはん いかの生姜焼き 野菜の梅おかか和え かきたま汁	大豆 わかめ 牛乳 いか みそ かつお節 とり肉 豆腐 卵	米 砂糖 片栗粉	生姜 にんにく ねぎ もやし きゅうり 練り梅 干しいたけ 小松菜 キャベツ にんじん	525	23.8
5 金	○	スパイシートマトライス かみかみサラダ	豚ひき肉 レンズ豆 ウインナー 牛乳 ささいか	米 大麦 米油 小麦粉 砂糖	にんにく たまねぎ トマト 苺 トマト ビューレ グリンピース にんじん きゅうり マッシュルーム 大根	569	15.5
8 月	○	ごはん 海苔の佃煮 うま塩肉じゃが 野菜のごまみそ和え	牛乳 のり 豚肉 みそ	米 砂糖 米油 しらす じゃが芋 白ごま	にんにく 生姜 たまねぎ にんじん さやいんげん もやし 小松菜 コーン	552	15.4
9 火	○	ごはん 西湖豆腐 わかめとツナの和え物	牛乳 豚肉 豆腐 わかめ まぐろ 缶	米 米油 砂糖 片栗粉 ごま油 白ごま	にんにく 生姜 にんじん たまねぎ 干しいたけ たけのこ トマト ねぎ にら もやし	579	17.4
10 水	○	チキンクリームスパゲティ アスパラサラダ	とり肉 牛乳 チーズ クリーム	スパゲティ オリーブ油 米油 バター 小麦粉 砂糖	にんにく マッシュルーム たまねぎ にんじん コーン キャベツ きゅうり アスパラガス	554	16.2
11 木	○	ごはん 小松菜のみそ汁 ねり丸キャベツのメンチカツ ねり丸キャベツのサラダ	牛乳 豚肉 豆乳 みそ	米 バン粉 小麦粉 米油 砂糖 ごま油	たまねぎ キャベツ にんじん 大根 ねぎ 小松菜	618	15.5
12 金	○	カリカリ梅ごはん イワシのさんが焼き 吉野汁	牛乳 いわし あじ みそ とり肉 豆腐	米 白ごま 砂糖 片栗粉 こんにゃく	カリカリ梅 枝豆 たまねぎ ねぎ 生姜 にんにく 干しいたけ みつば にんじん しそ 大根	540	18.9
15 月	○	ごはん 魚の照り焼き 切干大根の含め煮 野菜のみそ汁	牛乳 銀さわり 刻み昆布 油揚げ わかめ みそ	米 砂糖 片栗粉 米油 じゃが芋	生姜 切干大根 にんじん たまねぎ	551	18.4
16 火	○	ビビンバ レタスの中華スープ	豚肉 牛乳 とり肉	米 大麦 米油 砂糖 白ごま ごま油 片栗粉	にんにく 生姜 もやし にんじん たまねぎ しめじ コーン レタス 小松菜	540	16.7
17 水	○	ごまきなご揚げパン おだんごスープ 栗物(さくらんぼ)	きな粉 牛乳 鶏肉	ミルクパン 油 白ごま グラニュー糖 米油 でん粉 じゃが芋 バター	にんにく 生姜 にんじん たまねぎ セロリー 小松菜 さくらんぼ	525	16.7
18 木	○	カレーライス コールスローサラダ	豚肉 牛乳	米 大麦 米油 じゃが芋 バター 小麦粉 ざらめ 砂糖	にんにく 生姜 たまねぎ にんじん セロリー キャベツ きゅうり コーン	610	13.6
19 金	○	シジューシー イナムドッチ にんじんシリシリ	豚肉 刻み昆布 牛乳 油揚げ かまぼこ みそ まぐろ 缶	米 もち米 米油 砂糖 こんにゃく ごま油 マヨネーズ(エッグフリー)	生姜 にんじん 大根 干しいたけ 小松菜	558	15.0
22 月	○	ターメリックライス タンドリーチキン 練馬のじゃが芋フライ ABCスープ	牛乳 とり肉 ヨーグルト	米 大麦 米油 じゃが芋 小麦粉 片栗粉 マカロニ	たまねぎ にんにく セロリー にんじん コーン 小松菜	603	17.4
23 火	○	麦ごはん れんこんハンバーグ 温野菜の添え物 キャベツのみそ汁	牛乳 豚肉 豆腐 豆乳 油揚げ みそ	米 大麦 米油 バン粉 砂糖 片栗粉 じゃが芋	たまねぎ れんこん にんじん アスパラガス キャベツ 小松菜	630	16.5
24 水	○	ごはん あじフライ 野菜の生姜醤油和え あおさと豆腐のみそ汁	牛乳 あじ あおさ 豆腐 みそ	米 小麦粉 バン粉 油 砂糖	キャベツ にんじん 小松菜 生姜 ねぎ	582	18.6
25 木	○	厚揚げの肉みそ丼 じゃこ入り大根サラダ	豚肉 みそ 厚揚げ 牛乳 ちりめんじゃこ	米 大麦 米油 砂糖 片栗粉 ごま油 白ごま	にんにく 生姜 にんじん たけのこ キャベツ ねぎ にら 大根 水菜 きゅうり	611	17.6
26 金	○	しょうゆラーメン(つけ麺風) メンマの炒り煮 あじさいゼリー	豚肉 なると 牛乳 寒天 アガー	中華めん 米油 砂糖 片栗粉 ごま油	生姜 にんにく にんじん キャベツ もやし 小松菜 ねぎ たけのこ ぶどうジュース	556	15.5
29 月	○	東京産小松菜パン ポークビーンズ レモンドレッシングサラダ	牛乳 豚肉 大豆 ウインナー	小松菜パン 米油 じゃが芋 砂糖	にんじん たまねぎ きゅうり トマト ビューレ もやし さやいんげん キャベツ レモン	549	17.3
30 火	○	チンジャオロース丼 スーミータン 冷凍みかん	豚肉 牛乳 とり肉 卵	米 大麦 砂糖 米油 片栗粉 ごま油	生姜 にんにく たまねぎ たけのこ にんじん コーン ピーマン 赤ピーマン みかん	624	17.4

※ 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22回 早寝早起き朝ごはん運動シンボルマーク

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	581	17.1	30.9	2.5	322	93	2.1	212	0.31	0.43	14	5.8

