

日	曜日	牛乳	こんだて	あかち ぼね は きんにく 赤:血や骨や歯、筋肉をつくる	き ねつ ちから 黄:熱や力のもとになる	みどりからたちょうし 緑:体の調子をととのえる	エネルギー (Kcal)
							タンパク質 (g)
3	月	○	はん ちんげんさい ご飯 青梗菜のスープ ジャンボしゅうまい ナムル	ぎゅうにゅう とりにく ぶたにく おしどうふ	こめ むぎ しゅうまいのかわ パンこ さんおんとう あぶら ごまあぶら ごま	にんじん チンゲンツァイ セロリー もやし こまつな にんにく たまねぎ クリンピース しめじ スイートコーン しょうが	635 25.3
4	火	○	はん さけ おうごん やさい ごま あ ご飯 すいとん 鮭の黄金やき 野菜の胡麻和え	ぎゅうにゅう とりにく けずりぶし みそ しろさけ	こめ むぎ しらたまこ こむぎこ さんおんとう ごま マヨネーズ	こまつな にんじん パセリ だいこん ねぎ キャベツ しょうが	663 28.8
5	水	○	にたまご みそラーメン うずら煮卵 ベイクドポテト	ぎゅうにゅう ぶたにく うずらのたまご みそ	むしちゅうかめん さんおんとう でんぶん じゃがいも あぶら ごまあぶら マーガリン ラード	にんじん はくさい セロリー にんにく たまねぎ もやし しょうが メンマ ねぎ	662 25.1
6	木	○	たたく 豚肉とごぼうの混ぜご飯 さつま汁 大豆と小魚の甘辛煮	ぎゅうにゅう ぶたにく とりにく あぶらあげ みそ けずりぶし だいたいず かたくちいわし	こめ もちこめ おおむぎ ごま さつまいも こんにやく あぶら さんおんとう あげあぶら	にんじん ねぎ ごぼう ほししいたけ むきえだまめ だいこん しょうが	627 24.5
7	金	○	きんぴらドック かぼちゃのカレーシチュー くだもの 果物	ぎゅうにゅう さつまあげ ぶたにく とりにく レンズまめ チーズ	コッパパン さんおんとう あぶら あぶら じゃがいも こむぎこ バター マーガリン ごまあぶら	にんじん さやいんげん かぼちゃ ごぼう にんにく たまねぎ びわ とうもろこし マッシュルーム	647 25.2
10	月	○	あ 揚げパン ポトフ なんばん 南蛮サラダ	ぎゅうにゅう きなこ ベーコン わかめ ウィンナー ぶたにく たまご	コッパパン さんおんとう あぶら さとう じゃがいも あげあぶら ごまあぶら	にんじん にんにく たまねぎ キャベツ もやし きゅうり	608 24.2
11	火	○	うめ はん ぶたにくなまあ にも 梅ちりご飯 豚肉と生揚げの煮物	ぎゅうにゅう ぶたにく なまあげ しらすばし	こめ おおむぎ じゃがいも さんおんとう こんにやく ごま あぶら	にんじん さやいんげん うめ だいこん しょうが ほししいたけ たまねぎ	605 25
12	水	○	ジャンバラヤ イタリアンスープ すりおろしりんごゼリー	ぎゅうにゅう ぶたにく レンズまめ ウィンナー ベーコン とりにく たまご こなチーズ パールアガー	こめ おおむぎ パンこ さとう バター あぶら	にんじん ピーマン ほうれんそう にんにく しょうが たまねぎ りんご ホールコーン マッシュルーム	651 24.3
13	木	○	はん こじる さかなちみや ご飯 呉汁 魚の七味焼き パリパリサラダ	ぎゅうにゅう だいたいず とりにく けずりぶし あぶらあげ みそ めかじき	こめ おむぎ こんにやく さとう しゅうまいのかわ さいも ごま あぶら ごまあぶら あげあぶら	にんじん ごぼう ねぎ にんにく きゅうり キャベツ	642 29.1
14	金	○	ピラフ ミネストローネ くだもの 果物	ぎゅうにゅう とりにく ベーコン いんげんまめ	こめ じゃがいも バター シエルマカロニ あぶら	にんじん ホールトマト ピーマン パセリ ホールコーン たまねぎ マッシュルーム グリーンピース マロン セロリ にんにく だいこん キャベツ	612 21.8
17	月	○	スパゲティービーンズソース バジルサラダ あじさいゼリー	ぎゅうにゅう ぶたにく だいたいず ゼラチン こなチーズ こなかんてん	スパゲティー さんおんとう オリーブオイル さとう あぶら	にんじん さやいんげん にんにく しょうが ホールコーン きゅうり マッシュルーム きゃべつ たまねぎ トマトジュース ぶどうジュース	661 25.6
18	火	○	ごもく てん す じる 五目ごはん 天ぷら 澄まし汁	ぎゅうにゅう とりにく あぶらあげ いか たまご けずりぶし とうふ	こめ おおむぎ さんおんとう こむぎこ あげあぶら	にんじん かぼちゃ ほうれんそう ねぎ ごぼう ほししいたけ たけのこ えのきたけ グリーンピース	605 27.4
19	水	○	やさい フレンチトースト 野菜のクリームスープ コールスローサラダ	ぎゅうにゅう たまご とりにく だいたいず ベーコン レンズまめ なまクリーム	しょくばん さとう こむぎこ バター マーガリン あぶら	にんじん かぶ セロリー にんにく たまねぎ キャベツ ホールコーン	641 25.5
20	木	○	さんしよく 三色どん UFOゼリー	とりにく みそ たまご かんてん カルピス	こめ おおむぎ さんおんとう さとう しらたまだんご あぶら	にんじん こまつな しょうが もやし バインアップル	653 24.9
21	金	○	はん にくとうふ ご飯 肉豆腐 オレンジスフレ	ぎゅうにゅう ぶたにく とうふ たまご こなチーズ カッターズ チーズ こなチーズ	こめ おおむぎ こんにやく さんおんとう でんぶん ばんこ さとう ごま あぶら	にんじん こまつな にんにく ねぎ たまねぎ はくさい しめじ オレンジジュース みかん	645 26
24	月	○	い あぶらあ ごぼう入りドライカレー カリカリ油揚げのサラダ オレンジゼリー	ぎゅうにゅう ぶたにく あぶらあげ パールアガー	こめ おおむぎ こむぎこ さとう あぶら ごまあぶら	にんじん ピーマン にんにく しょうが たまねぎ ごぼう キャベツ ほしぶどう きゅうり オレンジジュース	658 21.5
25	火	○	くろ 黒ごまトースト コーンシチュー みそ 味噌トシサラダ	ぎゅうにゅう ぶたにく みそ チーズ	しょくばん さとう こむぎこ ごま バター マーガリン あぶら さんおんとう じゃがいも ごまあぶら	にんじん さやいんげん もやし たまねぎ にんにく きゅうり ホールコーン クリームコーン きゃべつ	641 21.7
26	水	○	えだまめ 枝豆ごはん にく 肉じゃが や 焼きししやも	ぎゅうにゅう ぶたにく けずりぶし ししやも	こめ もちこめ さんおんとう こんにやく あぶら ごま	にんじん さやいんげん たまねぎ むきえだまめ	662 30
27	木	○	どん キムたく丼 シャキシャキサラダ	ぎゅうにゅう ぶたにく	こめ おおむぎ じゃがいも あぶら ごま マヨネーズ ごまあぶら	にんじん ねぎ キムチ たくあん たまねぎ きゅうり	655 20.9
28	金	○	イチゴジャムサンド ABCスープ ポテトピザ	ぎゅうにゅう ベーコン だいたいず ハム ピザチーズ	セサミン ABCマカロニ ごま じゃがいも あぶら ごまあぶら	にんじん イチゴジャム たまねぎ セロリー キャベツ ホールコーン	642 25.7

※ 食材購入の都合により献立を変更する場合があります。

1人1回当たりの平均栄養摂取量(中学年)

栄養素	エネルギー	タンパク質	脂質	カルシウム	鉄	ビタミン				食物繊維	食塩相当量
	kcal	g	g	mg	mg	AugRE	B1mg	B2mg	Cmg	g	g
今月の平均	641	25.1	20.9	369	2.4	251	0.35	0.49	18	5.6	2.5
摂取基準	640	24	摂取エネルギー 全体の25~30%	350	3	170	0.4	0.4	20	5	2.5未満

※6月の食材の主な産地

食材名	産地	食材名	産地	食材名	産地	食材名	産地
にんじん	千葉	もやし	栃木	里芋	千葉	りんご	青森
じゃがいも	鹿児島・長崎	きゅうり	群馬・岩手	青梗菜	茨城・長野	米	青森県つがるロマン
大根	千葉・岩手・青森	にんにく	青森	ほうれん草	東京・群馬・岩手	卵	茨城
玉ねぎ	佐賀・群馬	しょうが	高知	白菜	茨城・群馬	豚肉	千葉・群馬
ごぼう	青森	セロリ	茨城・長野	キャベツ	東京・練馬	鶏肉	宮崎・鳥取
ねぎ	千葉・群馬・茨城	小松菜	埼玉	ピーマン	茨城	牛乳	千葉・群馬・岩手・北海道・宮城・秋田・青森