

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	1日1食 (kcal)	たんぱく質 (%)	脂質 (%)	塩分 (g)
1	金	○	ガーリックフランス チリコンカン オニオンドレッシングサラダ	牛乳 豚肉 黄だいず いんげんまめ チーズ	ソフトフランスパン マーガリン 米ぬか油 じゃがいも 上白糖	にんにく パセリ 玉ねぎ 人参 トマト 缶 キャベツ 小松菜 コーン	601	17.5	37.1	2.2
4	月	○	チキンパエリア 野菜スープ カリカリポテトサラダ	牛乳 鶏肉 ベーコン ちりめんじゃこ	こめ 米ぬか油 じゃがいも ごま ごま油 上白糖	にんにく 玉ねぎ ビーマン 赤ピーマン マッシュルーム コーン 人参 キャベツ 小松菜	554	14.7	30.2	2.5
5	火	○	ごはん てりやき魚ハンバーグ けんちん汁 きゅうりとしらすの酢の物	牛乳 豚肉 まあじ たまご 削り節 豚肉 豆腐 わかめ じゃこ	こめ パン粉 上白糖 でん粉 米ぬか油 里芋	生姜 玉ねぎ ごぼう 人参 大根 ねぎ きゅうり もやし	580	20.5	27.9	2.5
6	水	○	ごはん 肉じゃが 土佐和え すいか	牛乳 削り節 豚肉 じゃこ	こめ 米ぬか油 こんにやく じゃがいも 上白糖	生姜 玉ねぎ 人参 グリンピース キャベツ もやし 小松菜 すいか	553	16.8	21.8	1.7
7	木	○	ちらし寿司 さばのゆずみそ焼き 七夕そうめん汁	牛乳 油揚げ 鮭 さばのり みそ 削り節 鶏肉 豆腐 なると	こめ 上白糖 ごま 星麩 そうめん	ごぼう しいたけ ねこん さやいんげん ゆず果汁 大根 みつば ねぎ 人参	651	21.4	32.1	2.7
8	金	○	しょうゆラーメン ごま和え オレンジゼリー	牛乳 豚肉 寒天	中華めん 米ぬか油 ごま油 ごま 上白糖	にんにく 生姜 もやし オレンジジュース 人参 なら ねぎ ほうれん草 もやし	550	17.8	28.8	2.6
11	月	○	ごはん 鶏の唐揚げ すまし汁 春雨サラダ	牛乳 鶏肉 削り節 豆腐	こめ 米ぬか油 でん粉 焼きふ 春雨 上白糖 ごま油 ごま	にんにく 生姜 大根 しいたけ ねぎ もやし きゅうり	594	17.4	32.0	2.5
12	火	○	ごはん 鮭の塩こうじ焼き なすのみそ汁 グリーンサラダ	牛乳 鮭 削り節 豆腐 油揚げ みそ	こめ 米ぬか油 上白糖	なす 玉ねぎ キャベツ 小松菜 きゅうり ブロッコリー	553	22.3	29.1	2.5
13	水	○	ごはん おかかふりかけ 擬製豆腐 沢煮椀 和風サラダ	牛乳 じゃこのり 青のり 黄だいず たまご 鶏肉 豆腐 削り節 豚肉	こめ 上白糖 ごま でん粉 米ぬか油 三温糖	玉ねぎ 人参 みつば ごぼう 大根 しいたけ キャベツ ブロッコリー コーン	564	20.4	29.8	2.2
14	木	○	豚肉と豆腐のあんかけ丼 具だくさん味噌汁	牛乳 豚肉 豆腐 削り節 油揚げ みそ	こめ むぎ 米ぬか油 上白糖 でん粉	生姜 にんにく ねぎ 玉ねぎ 人参 たけのこ しめじ 大根 小松菜	578	19.9	28.2	2.7
15	金	○	鶏そぼろめし ししゃも磯辺焼き 白玉雑煮 カラフルサラダ	牛乳 鶏肉 ししゃも 青のり 削り節	こめ むぎ 米ぬか油 上白糖 白玉	人参 生姜 グリンピース かぶ 小松菜 大根 みつば キャベツ ブロッコリー 赤ピーマン 黄ピーマン 玉ねぎ	569	19.3	24.8	2.2
19	火	○	焼きとりごはん ごま汁 コーンサラダ	牛乳 鶏肉 削り節 豆腐 油揚げ みそ	こめ むぎ ざらめ 水あめ 米ぬか油 ごま 上白糖	生姜 ねぎ 白菜 人参 大根 キャベツ きゅうり 小松菜 コーン	584	17.3	30.4	2.5
20	水	○	カレーライス じゃこサラダ フルーツポンチ	牛乳 豚肉 じゃこ	こめ むぎ 米ぬか油 じゃがいも 薄力粉 ざらめ糖 ごま ごま油 白玉	にんにく 生姜 人参 玉ねぎ キャベツ ほうれん草 みかん缶 バイン缶 黄桃缶	667	12.5	24.7	2.1

※ 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13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)	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	584	18.3	29.0	2.4	352	2.4	231	0.28	0.39	15	5.7

大根	千葉	ねぎ	茨城	もやし	栃木	ごぼう	青森
にんじん	徳島	キャベツ	神奈川/練馬	白菜	茨城	にんにく	青森
じゃがいも	北海道/鹿児島	小松菜	東京	玉ねぎ	北海道/佐賀	生姜	長崎
ブロッコリー	愛知	里芋	埼玉	ピーマン	茨城	きゅうり	埼玉
ほうれん草	埼玉						

6月使用食材のおもな産地