

6がつ こんだてひょう								主 な 材 料 と そ の 働 き						栄 養 量		
								赤の食品(おもに体の組織をつくる)		緑の食品(おもに体の調子を整える)		黄色の食品(おもにエネルギーとなる)		エネルギー	たんぱく質	
日	曜	行事等	牛乳	主食	主菜	副菜		添え物	1群 たんぱく質	2群 ミネラル	3群 緑黄色野菜	4群 淡色野菜	5群 炭水化物	6群 脂質	(kcal)	(%)
2	月		○	むぎごはん	あじの ねぎみそやき	ごまあえ	ごじる		★あじ みそ 大豆 豆腐	★牛乳	にんじん ほうれん草 小松菜	しょうが ねぎ キャベツ 大根	米 麦 砂糖 じゃがいも こんにゃく	米油 ごま	563	15.8
3	火		○	ガーリックトースト	ポークビーンズ	バジルドレッシング サラダ			豚肉 白いんげん豆	★牛乳	パセリ にんじん	にんにく 玉ねぎ キャベツ きゅうり	★食パン 砂糖 じゃがいも	米油 ★マーガリン	601	14.0
4	水	くないさんキャベツ しょうきゅうしょく	○	むぎごはん	ホイコーロー		とうふだんごじる	はちみつ レモンゼリー	豚肉 鶏肉 豆腐 みそ	★牛乳 アガー	にんじん ピーマン	にんにくしょうが キャベツ 玉ねぎ ねぎ 大根 干しいたけ レモン みかん缶	米 麦 砂糖 白玉粉 はちみつ	米油	609	14.8
5	木	かみかみ こんだて	○	かみかみかきあげどん			むらくもじる		★いか 大豆 鶏肉 ★卵 豆腐	★牛乳 ひじき わかめ	にんじん	玉ねぎ ごぼう 干しいたけ ねぎ	米麦 砂糖 片栗粉 小麦粉	米油	603	16.4
6	金		○	むぎごはん	ししやもの みりんやき	ごもくきんぴら	とんじる		★さつまあげ 豚肉 油揚げ みそ	★牛乳 ★ししやも	にんじん 小松菜	ごぼう れんこん たけのこ 大根 ねぎ	米 麦 こんにゃく 砂糖 じゃがいも	米油 ごま	573	18.2
9	月		○	むぎごはん じゃこふりかけ	きりぼしだいこんの たまごやき		ちゃんこじる		★削り節 鶏肉 ★卵 豆腐	★牛乳 ★じゃこ あおのり	にんじん 小松菜	しょうが 玉ねぎ 切り干し大根 ねぎ 大根 干しいたけ 白菜	米 麦 砂糖 片栗粉	米油 ごま	571	19.5
10	火		○	カレーピラフホワイトソースかけ		マセドニアサラダ			鶏肉 ベーコン ハム	★牛乳 ★生クリーム	にんじん	玉ねぎ マッシュルーム缶 レモン きゅうり キャベツ ★りんご	米 小麦粉 じゃがいも	米油 ★バター	602	13.7
11	水	にゅうばいこんだて	○	むぎごはん	いわしの しょうがに	うめのりあえ	みそしる		★いわし 油揚げ 豆腐 みそ	★牛乳 のり	にんじん 小松菜	しょうが ねぎ もやし キャベツ もやし	米 麦 砂糖	ごま油	574	18.4
12	木		○	マーボーやきそば				フルーツ ヨーグルト	豚肉 みそ 豆腐 大豆	★牛乳 ★ヨーグルト	にんじん にはら	しょうが にんにく 干しいたけ 玉ねぎ ねぎ 桃缶 みかん缶 パイン缶	蒸し中華麺 砂糖 片栗粉	米油 ごま油	640	17.8
13	金	かいこう15しゅうねん おいわいこんだて	コ ミ ル ク ー ヒ ー	おせきはん	とりにくの てりやき	わかめの ごまじょうゆあえ	すましじる		ささげ 鶏肉 ★なると 豆腐	★ミルククーヒー わかめ	にんじん 水菜	しょうが もやし 大根 えのき ねぎ	米 もち米 砂糖	ごま ごま油	605	17.1
16	月		○	ごはん	さかなのみそ マヨネーズやき	おひたし	みそしる		★鮭 みそ 油揚げ 豆腐	★牛乳 わかめ	にんじん 小松菜	もやし 玉ねぎ ねぎ	米 砂糖 じゃがいも	ノンエッグマヨネーズ	572	20.1
17	火		○	だいずちゅうかごはん		ぼんずあえ	トックスープ		鶏肉 油揚げ 大豆 ★卵	★牛乳	にんじん 小松菜	干しいたけ キャベツ もやし レモン にんにく 大根 白菜 えのき	米 もち米 砂糖 トック	米油 ごま	565	15.6
18	水		○	ねりまスパゲティ		イタリアンサラダ		くだもの	★ツナ ベーコン	★牛乳 のり	にんじん ピーマン	大根 レモン きゅうり キャベツ もやし にんにく 玉ねぎ メロン	スパゲティ 砂糖	米油 オリーブ油	583	15.8
19	木	ながのけんの きょうどりょうり	○	むぎごはん	さんぞくやき	のざわなの ごまいため	なめこのみそしる		鶏肉 豆腐 みそ 油揚げ	★牛乳	にんじん 野沢菜	しょうが にんにくもやし なめこ 大根 白菜 ねぎ	米 麦 片栗粉 さといも	米油 ごま油 ごま	580	17.0
20	金		○	むぎごはん	ジャンボ しゅうまい	ナムル	かんとんスープ		豚肉 豆腐	★牛乳	にんじん ほうれん草	玉ねぎ 干しいたけ しょうが にんにく 白菜 ねぎ 大豆もやし	米 麦 砂糖 片栗粉 しゅうまいの皮	米油 ごま油 ごま	561	16.3
23	月	6ねんせい いどうきょうしつ	○	むぎごはん	とうふいり ハンバーグ	キャベツと コーンのソテー	とりにくと やさいのスープ		豚肉 豆腐 ★卵 ベーコン 鶏肉	★牛乳	にんじん 小松菜	玉ねぎ キャベツ ホールコーン にんにく 白菜 えのき	米 麦 パン粉	米油	586	16.0
24	火		○	ナンカレーピザ			ポトフ	くだもの	豚肉 レンズ豆	★牛乳 チーズ	にんじん	玉ねぎ にんにく キャベツ じゃがいも オレンジ	★ナン 小麦粉	米油	552	19.7
25	水		○	むぎごはん	さばのしおやき	にびたし	みそけんちんじる		★さば 油揚げ 豆腐 みそ 鶏肉	★牛乳	にんじん 小松菜	えのき もやし ごぼう 大根 ねぎ	米 麦 こんにゃく じゃがいも 砂糖	米油	589	19.2
26	木	くないさんじゃがいも しょうきゅうしょく	○	じゃこわかめごはん	にくじゃが	ツナサラダ			豚肉 ★ツナ	★牛乳 ★じゃこ わかめ	にんじん	玉ねぎ グリンピース キャベツ きゅうり ホールコーン	米 砂糖 じゃがいも しらたき	米油 ごま	603	14.5
27	金		○	オムチキライス			ようふう ビーフンスープ		鶏肉 ★卵	★牛乳	にんじん 小松菜	玉ねぎ マッシュルーム缶 グリンピース にんにく キャベツ	米 砂糖 じゃがいも ビーフン 片栗粉	米油 ★バター	574	16.7
30	月		○	むぎごはん	さかなの ごまだれやき	こまつなと さつまあげのいためもの	みそしる		★いわし みそ ★さつまあげ	★牛乳 わかめ	にんじん 小松菜	玉ねぎ ねぎ	米 麦 砂糖 じゃがいも	米油 ごま	553	17.9

※食材の納品状況により、献立や使用食材を変更することがございます。
※果物はオレンジ類、メロンを予定しております。
※献立等に関してご意見等ございましたら、栄養士までお知らせ下さい。



1人1回当たり平均栄養摂取量（中学年）

6月	エネルギー	たんぱく質	脂質	カルシウム	鉄	ビ タ ミ ン				食物繊維	食塩
	kcal	%	%	mg	mg	A μg RE	B ₁ mg	B ₂ mg	C mg	g	g
今月の平均	595	17.1	30.0	343	2.3	246	0.35	0.51	27	5.9	2.6