

6月のメニュー

| 日 | 曜 | こんだて | エネルギー kcal | たんぱく質 g | 赤の食品 血や肉、骨や歯をつくる | 黄の食品 体温を保ち体をうごかすも | 緑の食品 体の調子を整える |
|----|---|--|------------|---------|--|--|--|
| 1 | 金 | 牛乳 ごま揚げパン チリコンカン くだもの | 624 | 21.9 | 牛乳 ぶた肉 いんげん豆 (とりがら) | ねじりパン 油 さとう ごま じゃがいも | にんじん トマト ビーマン にんにく たまねぎ セロリ コーン マッシュルーム くだもの |
| 4 | 月 | 牛乳 胚芽ごはん ごぼう入りつくね にんじんのじゃこ炒め けんちん汁 | 649 | 27.6 | 牛乳 大豆 とり肉 たまご とうふ ちりめんじゃこ (けずりぶし こんぶ) | 胚芽米 麦 油 でん粉 ごま油 さとう しらたき こんにやく さといも | にんじん こまつな ごぼう しょうが たまねぎ だいこん ねぎ |
| 5 | 火 | 牛乳 切り干しごはん いかの松笠焼き 煮豆 豚汁 | 594 | 28.9 | 牛乳 ちりめんじゃこ 油揚げ いか うずら豆 ぶた肉 とうふ (けずりぶし) | 米 麦 油 ごま さとう こんにやく じゃがいも | にんじん 切り干し大根 ごぼう だいこん ねぎ |
| 6 | 水 | 牛乳 シーフードピラフ ごまポテト カレースープ | 657 | 24.0 | 牛乳 えび いか ぶた肉 (とりがら) | 米 麦 バター 油 マカロニ じゃがいも ごま | にんじん パセリ たまねぎ コーン セロリ にんにく キャベツ マッシュルーム しめじ |
| 7 | 木 | 牛乳 ごはん 豆腐シュウマイ 塩ナムル トックスープ | 649 | 22.7 | 牛乳 とり肉 とうふ ぶた肉 たまご (とんこつ) | 米 シュウマイの皮 ごま油 でん粉 油 トック | にんじん いら こまつな しょうが たまねぎ もやし グリンピース にんにく たけのこ だいこん 干しいたけ |
| 8 | 金 | 牛乳 セルフハムカツサンド じゃがいもとベーコンのスープ くだもの | 616 | 24.2 | 牛乳 ハム たまご ベーコン (とんこつ) | 丸パン 小麦粉 パン粉 油 じゃがいも | にんじん こまつな キャベツ たまねぎ くだもの |
| 11 | 月 | 牛乳 梅ちりごはん 豆腐の田楽 肉じゃが あじさいゼリー | 689 | 22.6 | 牛乳 ちりめんじゃこ とうふ ぶた肉 アガー 寒天缶 (けずりぶし) | 米 麦 さとう 油 こんにやく じゃがいも | にんじん さやいんげん しょうが たまねぎ 梅 ぶどう果汁 |
| 12 | 火 | 牛乳 ごはん さばの文化干し 大豆の中華煮 冬瓜汁 | 657 | 27.1 | 牛乳 さば 大豆 こんぶ とり肉 (けずりぶし) | 米 油 さとう | にんじん にんにく たけのこ ねぎ ごぼう とうがん 干しいたけ |
| 13 | 水 | 牛乳 あぶ玉丼 もやしのスープ くだもの | 676 | 27.1 | 牛乳 油揚げ たまご とり肉 (けずりぶし とりがら) | 米 麦 さとう でん粉 | にんじん いら たまねぎ グリンピース もやし ねぎ たけのこ 干しいたけ くだもの |
| 14 | 木 | 牛乳 クロワッサン 鮭のグラタン ブロッコリーのピクルス レタススープ | 648 | 29.2 | 牛乳 さけ チーズ ベーコン とり肉 (とりがら) | クロワッサン 小麦粉 バター パン粉 さとう 油 | にんじん ブロッコリー にんにく たまねぎ コーン レタス しめじ マッシュルーム |
| 15 | 金 | 牛乳 ごはん かじきの南部焼き きんぴら 具だくさんのみそ汁 くだもの | 626 | 25.2 | 牛乳 めかじき とうふ (けずりぶし) | 米 さとう ごま 油 こんにやく じゃがいも | にんじん こまつな しょうが ごぼう れんこん だいこん くだもの |
| 18 | 月 | 牛乳 ごまみそラーメン うずら煮卵 オレンジゼリー | 645 | 22.9 | 牛乳 ぶた肉 うずら卵 アガー (とりがら とんこつ けずりぶし) | 蒸し中華めん ごま油 ごま 油 ラード さとう | にんじん にんにく しょうが たまねぎ ねぎ キャベツ もやし コーン オレンジ果汁 |
| 19 | 火 | 牛乳 深川飯 ししゃものあしたば揚げ かぼちゃの甘煮 みそ汁 | 669 | 27.8 | 牛乳 油揚げ あさり ししゃも こんぶ (けずりぶし) | 米 油 さとう ごま でん粉 じゃがいも | にんじん いんげん あしたば かぼちゃ こまつな しょうが たまねぎ ごぼう |
| 20 | 水 | 牛乳 ポテト-toast トマトのマリネ 肉団子のスープ | 608 | 22.7 | 牛乳 チーズ ぶた肉 たまご とうふ (とりがら) | 食パン じゃがいも マヨネーズ ごま油 オリーブ油 さとう でん粉 はるさめ | にんじん パセリ トマト たまねぎ ねぎ きゅうりピクルス しょうが キャベツ |
| 21 | 木 | 牛乳 ごはん マーボーナス もやしの和え物 くだもの | 615 | 20.4 | 牛乳 ぶた肉 (とんこつ) | 米 油 さとう でん粉 ごま油 | にんじん いら しょうが たまねぎ にんにく ねぎ なす もやし コーン 干しいたけ くだもの |
| 22 | 金 | 牛乳 ハヤシライス 海藻サラダ | 666 | 20.5 | 牛乳 ぶた肉 生クリーム 海藻ミックス わかめ (とりがら) | 米 麦 油 バター 小麦粉 さとう | にんじん にんにく しょうが セロリ たまねぎ グリンピース もやし コーン マッシュルーム |
| 25 | 月 | 牛乳 なすとトマトのスパゲティ アーモンドドレッシングサラダ | 644 | 26.0 | 牛乳 ぶた肉 チーズ | スパゲティ オリーブ油 油 さとう アーモンド | にんじん トマト にんにく なす たまねぎ キャベツ もやし |
| 26 | 火 | 牛乳 ごはん 家常豆腐 野沢菜のごま炒め くだもの | 661 | 26.4 | 牛乳 生揚げ ぶた肉 かつおぶし | 米 油 さとう でん粉 ごま油 ごま | にんじん のぎわな しょうが たけのこ にんにく ねぎ キャベツ もやし 干しいたけ くだもの |
| 27 | 水 | 牛乳 鮭チャーハン 広東スープ 青のりポテト | 662 | 25.5 | 牛乳 さけ たまご ぶた肉 とうふ あおのり (とりがら) | 米 麦 油 ごま ごま油 でん粉 じゃがいも バター | にんじん チンゲン菜 えだまめ しょうが たけのこ はくさい 干しいたけ |
| 28 | 木 | 牛乳 わかめしらすごはん 筑前煮 切り干しときゅうりのごま酢和え くだもの | 613 | 25.3 | 牛乳 わかめ ちりめんじゃこ とり肉 青大豆 (こんぶ けずりぶし) | 米 麦 ごま さとう 油 こんにやく さといも | にんじん さやいんげん 切り干し大根 きゅうり しょうが たけのこ ごぼう れんこん 干しいたけ くだもの |
| 29 | 金 | 牛乳 ごはん えびフライ 梅のり和え むらくも汁 | 637 | 25.4 | 牛乳 えび たまご とうふ のり (こんぶ けずりぶし) | 米 小麦粉 パン粉 油 さとう ごま油 でん粉 | にんじん こまつな キャベツ ねぎ うめ 干しいたけ |

*油は米油を使用しています。

※食材料購入の都合等により献立を変更することがあります。

1人1回当たり平均栄養摂取量

| | エネルギー kcal | たんぱく質 g | 脂質 g | カルシウム mg | 鉄 mg | ビタミンA U gRE | ビタミンB1 mg | ビタミンB2 mg | ビタミンC mg | 食物繊維 g | 食塩 g |
|----------|------------|-----------|-----------|----------|------|-------------|-----------|-----------|----------|--------|-------|
| 今月の平均 | 643 | 24.9 | 20.5 | 352 | 2.4 | 264 | 0.41 | 0.54 | 33 | 5.4 | 3.0 |
| 学校給食摂取基準 | 660 | 13.0~28.0 | 18.0~22.0 | 350 | 3 | 140 | 0.40 | 0.50 | 23 | 6.0 | 2.5以下 |