

26年度



6月の献立表



日	曜日	牛乳	献立名	おもな食品とはたらき			エネルギー Kcal	たんぱく質g
				赤の仲間：血や肉になる	黄の仲間：熱や力のもとになる	緑の仲間：体の調子をととのえる		
2	月	○	チキンカレーライス ツナドレサラダ くだもの(びわ)	牛乳 鶏肉 まぐろ缶詰 カットわかめ	精白米 精麦 ジャがいも 薄力粉 上白糖 米サラダ油	ダイストマト缶 にんじん にんにく しょうが たまねぎ きゅうりピクルス 福神漬 もやし 果物	607	18.8
3	火	○	白ごまきなこあげパン 肉団子スープ パプリカ入りサラダ	牛乳 きな粉 豚肉 たまご 豆腐	コッパン 上白糖 かたくり粉 米白絞油 ごま ごま油 米サラダ油	にんじん 青ピーマン しょうが 干しいたけ ねぎ はくさい もやし キャベツ	617	23.5
4	水	○	青豆のごまご飯 イワシの梅煮 かみかみすめサラダ 根菜の味噌汁	牛乳 青大豆 真鰯 するめいか みそ ちりめんじゃこ	精白米 もち米 三温糖 こんにゃく ジャがいも ごま ごま油	にんじん しょうが 梅 だいこん きゅうり ごぼう ねぎ	602	26.4
5	木	○	高菜チャーハン イカの生姜焼き ビーフンと野菜のスープ	牛乳 ポンレスハム たまご いか 鶏肉 干しえび	精白米 精麦 ビーフン 米サラダ油	たかな漬 にんじん ねぎ しょうが 干しいたけ はくさい ブラックマツペもやし	545	28.2
6	金	○	セルフカツサンド グリーンサラダ トマトのスープ	牛乳 豚肉 たまご 鶏肉 大豆	丸パン 薄力粉 パン粉 米白絞油 米サラダ油	にんじん さやいんげん トマト 青ピーマン キャベツ もやし セロリ たまねぎ	610	26.8
9	月		7日(土)運動会・振替休業日					
10	火		開校記念日					
11	水	牛乳コーヒー	桜エビずし 豆腐ナゲット 沢煮椀	牛乳 油揚げ 押し豆腐 まぐろ缶詰 豚肉 あらはんぺん 蓋揚げ桜エビ	精白米 上白糖 三温糖 かたくり粉 ごま 米白絞油 米サラダ油	にんじん こまつな かんぴょう たまねぎ だいこん 干しいたけ たけのこ ねぎ	590	21.2
12	木	○	ターメリックライス・クリームソースがけ もやしとコーンのサラダ	牛乳 鶏肉 むきえび 生クリーム	精白米 精麦 薄力粉 三温糖 バター 米サラダ油	パセリ にんじん たまねぎ マッシュルーム もやし キャベツ ホールコーン	599	19.2
13	金	○	ピリ辛ごま味噌ラーメン うずら卵の甘辛煮 あじさいゼリー	牛乳 豚肉 みそ うずら卵 セラチン カットわかめ 粉寒天	蒸し中華めん さといも 三温糖 米サラダ油 ごま油 練りごま	にんじん こまつな たまねぎ はくさい しょうが にんにく ブラックマツペもやし ホールコーン	607	23.8
16	月	○	豚キムチ丼 中華すいとん 茹で空豆	牛乳 豚肉	精白米 精麦 三温糖 かたくり粉 薄力粉 白玉粉 米サラダ油 ごま油 ごま	にんじん チンゲンサイ しょうが にんにく 干しいたけ はくさい たまねぎ ねぎ	673	20.2
17	火	○	小梅ご飯 アジの南蛮漬 大豆とひじきの煮物 けんちん汁	牛乳 真鰯 さつま揚げ 大豆 鶏肉 しらす干し ひじき	精白米 精麦 三温糖 こんにゃく ジャがいも ごま 米サラダ油	にんじん 小梅 ごぼう だいこん ねぎ	584	29.9
18	水	○	あしたばパン 真珠団子 ベーコンドレッシングサラダ 野菜と豆のスープ	牛乳 豚肉 鶏肉 ベーコン 大豆	あしたばパン かたくり粉 もち米 三温糖 ごま油 米サラダ油	にんじん ねぎ しょうが 干しいたけ キャベツ きゅうり たまねぎ	580	29.1
19	木	○	麦入りご飯 チンジャオロース 中華スープ くだもの(夏みかん)	牛乳 豚肉 豆腐	精白米 精麦 三温糖 かたくり粉 春雨 米サラダ油 ごま ごま油	青ピーマン にんじん チンゲンサイ にんにく しょうが ねぎ たまねぎ たけのこ もやし 果物	631	18.9
20	金	○	たご飯 ししゃもの塩焼き カリカリ油揚げサラダ なめこ汁	牛乳 油揚げ まだこ 豆腐 みそ ししゃも	精白米 三温糖 上白糖 ジャがいも 米サラダ油 ごま油	にんじん しょうが キャベツ きゅうり だいこん なめこ	582	27.2
23	月	○	ナン キーマカレー パセリポテト	牛乳 豚肉 ピザチーズ	ナン 薄力粉 ジャがいも 米サラダ油 バター	にんじん パセリ にんにく しょうが たまねぎ セロリ グリンピース	601	24.2
24	火	○	麦入りご飯 ジャがいもの五色煮 干草和え むらくも汁	牛乳 豚肉 鶏肉 豆腐 たまご	精白米 精麦 こんにゃく ジャがいも 三温糖 かたくり粉 米サラダ油 ごま ごま油	にんじん さやいんげん こまつな たまねぎ ホールコーン キャベツ もやし えのきたけ ねぎ	596	21.3
25	水	○	おろしスパゲティ カントリーサラダ 豆腐のスコーン	牛乳 まぐろ缶詰 豆腐 たまご きざみのり	スパゲティ 三温糖 薄力粉 上白糖 オリーブ油 米サラダ油 バター	パセリ にんじん たまねぎ だいこん ヤングコーン キャベツ	718	25.4
26	木	○	麦入りご飯 まぐろのかりんと揚げ 塩ナムル つぼん汁	牛乳 鮭 鶏肉 豆腐	精白米 精麦 かたくり粉 三温糖 さといも こんにゃく 米白絞油 ビーナッツ ごま油 米サラダ油	にんじん こまつな しょうが 大豆もやし 干しいたけ ごぼう だいこん	611	27.9
27	金	○	ピザバーガー ポテトとウィンナーのソテー イタリアンスープ	牛乳 ベーコン ウィンナー 鶏肉 たまご ピザチーズ 粉チーズ	丸パン ジャがいも パン粉 米サラダ油	にんじん 青ピーマン パセリ こまつな にんにく たまねぎ ホールコーン セロリ マッシュルーム	623	27
30	月	○	四川豆腐丼 レタスのスープ くだもの(さくらんぼ)	牛乳 豚肉 豆腐 鶏肉	精白米 三温糖 かたくり粉 ごま油 米サラダ油	にんじん にんにく しょうが 干しいたけ たけのこ ねぎ サーサイ くだもの	585	21.6

★食材料の購入の都合により、献立を変更することがあります。