



日	曜	牛乳	献立	主な材料			栄養価	
				赤) 血や肉になる	黄) 熱や力になる	緑) 体の調子を整える	エネルギー kcal	タンパク質 g
2	月	○	ご飯 鶏の照り焼き マカロニサラダ たぬき汁	牛乳 鶏肉 ハム みそ	オリーブ油 マネズミ 米 砂糖 片栗粉 マカヒ 里芋こんにゃ	人参 生姜 きゅうり 玉葱 ごぼう 大根 ねぎ	841	30.5
3	火	○	八宝おこわ 韓国風すき焼き煮 果物	牛乳 大豆 鶏肉 いか えび 卵 豚肉 豆腐	油 ごま油 ごま 米 もち米 じゃが芋 春雨 砂糖	人参 青豆 菜 しめじ グリンピース 玉葱 ねぎ にんにく 生姜 りんご 果物	828	30.9
4	水	○	コッペパン (いちごジャム) あじのアーモンドフライ グリーンポテト 野菜スープ	牛乳 あじ 卵 ベーコン	油 アーモンド 小麦粉 パン粉 じゃが芋 コッペパン	パセリ 小松菜 人参 いちごジャム にんにく 玉葱 コーン キャベツ	807	25.0
5	木	○	夏野菜カレーライス 福神漬け バジルドレッシングサラダ	牛乳 豚肉	油 バター 米 玄米 じゃが芋 ざらめ 小麦粉 砂糖	人参 トマト インゲン パプリカ 福神漬 コーン にんにく 生姜 玉葱 なす キャベツ きゅうり	884	23.2
6	金	○	ちらし寿司 むろあじ団子の七夕汁 七夕ゼリー	牛乳 のり 寒天 油揚げ 卵 えび マアジ・タラシ身 みそ	油 米 砂糖 小麦粉 片栗粉 そうめん	人参 かつお 干し椎茸 かんぴょう 生姜 ねぎ ごぼう 大根 みかん パインジュース パイン缶	807	33.3
9	月	○	ガーリックライス 豆腐ナゲット じゃが芋とベーコンのスープ 果物	牛乳 ひじき 豆腐 鶏肉 卵 ベーコン	バター 油 ごま 米 砂糖 じゃが芋 マカヒ	人参 ほうれん草 にんにく ねぎ 玉葱 果物	784	23.9
10	火	○	ハムチーズトースト チリコンカン 紅茶ミルクゼリー	牛乳 チーズ クリーム 寒天 ハム 豚肉 ウィナー 大豆	胚芽食パン 油 じゃが芋 砂糖	人参 トマト缶 玉葱 セリ 生姜 にんにく	851	39.2
11	水	●	カレーピラフ ホキのパン粉焼き ミニトマト コーンスープ	牛乳 ジョウチンス 脱脂粉乳 鶏肉 ほき ベーコン	油 バター 米 大麦 パン粉 小麦粉 クルトン	人参 ビーツ ミニトマト 玉葱 クリームコーン缶	800	33.5
12	木	○	高野豆腐の卵とじ丼 味噌汁 野菜の辛子和え	牛乳 わかめ 豚肉 みそ 凍り豆腐 卵 油揚げ 豆腐	ごま 米 大麦 こんにゃく 砂糖 じゃが芋	人参 玉葱 しめじ 大根 ねぎ えのき きゅうり もやし	849	36.6
13	金	○	チキンクリームスパゲッティー かりかりベーコンサラダ	牛乳 チーズ 脱脂粉乳 クリーム 鶏肉 ベーコン	油 バター オリーブ油 スパゲッティー 小麦粉 砂糖	人参 ほうれん草 にんにく 玉葱 マッシュルーム缶 キャベツ きゅうり	785	29.1
17	火	○	あんかけチャーハン たこ焼きくん	牛乳 脱脂粉乳 ひじき 青のり 卵 豚肉 なた はんぺん たこ 鰹節	油 ごま油 米 大麦 片栗粉 小麦粉	人参 青豆 菜 ねぎ にんにく 生姜 竹の子 玉葱 白菜 干し椎茸 キャベツ 切干大根	865	29.5
18	水	○	わかめご飯 さわらの香味焼き 野菜のうま煮 もやしナムル	牛乳 わかめ しらす さわら 豚肉	油 ごま油 ごま 米 こんにゃく じゃが芋 砂糖	人参 生姜 にんにく ねぎ 玉葱 ごぼう 大根 グリンピース もやし	787	31.9
19	木	○	醤油つけ麺 煮玉子 茹でとうもろこし 雪見大福	牛乳 豚肉 なた うずら卵 アイス	油 ラード 中華麺 砂糖	ほうれん草 生姜 にんにく ねぎ もやし とうもろこし	793	28.8
20	金	○	セルフハンバーガー フレッシュトマトスープ 果物	牛乳 豚肉 豆腐 ベーコン 卵 インゲン豆	丸パン 油 パン粉 砂糖 片栗粉 じゃが芋	トマト キャベツ 玉葱 果物	835	37.5

- ・食材購入の都合により献立を変更する事があります。
- ・6月の飲用牛乳の集乳予定産地は、千葉・群馬・北海道・岩手・宮城・秋田・青森でした。
- 6月14日に実施された給食食材の放射性物質検査の結果、放射性物質は検出されませんでした。
- ・今月からリクエスト給食を取り入れています。(_____ のついているメニューです。)



早寝・早起き・朝ごはん

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	823	31.6	26.2	370	3.0	265	0.5	0.47	28	5.8	3.8
摂取基準	850	28	摂取エネルギー全体の 25~30%	420 470	4.0	210 210~610	0.6	0.6	33	7.5	3.0

