

6月献立表

日	曜日	牛乳	献立名	主 な 材 料 と そ の 働 き						栄 養 量	
				おもに体の組織をつくる		おもに体の調子を整える		おもにエネルギーとなる		エネルギー (kcal)	たんぱく質 (%)
				1群	2群	3群	4群	5群	6群		
2	月		メキシカンライス マーマレードチキン ABCパスタスープ	鶏ひき肉 とり肉 ベーコン レンズ豆	牛乳	にんじん トマトピューレ	にんにく たまねぎ マッシュルーム コーン キャベツ	米 マーマレード マカロニ	オリーブ油	776	17.1
3	火		なすと厚揚げの肉みそ丼 パリパリ海藻サラダ	豚ひき肉 厚揚げ みそ	牛乳 海藻	にんじん ピーマン	にんにく 生姜 しめじ たけのこ ねぎ なす キャベツ きゅうり	米 砂糖 片栗粉 しゅうまいの皮	油 ごま油	830	16.1
4	水		きんぴらごはん  かみかみサラダ 鶏五目汁	豚肉 すりめ とり肉 豆腐 みそ	牛乳	にんじん	ごぼう 大根 きゅうり たまねぎ ねぎ	米 砂糖 じゃが芋 こんにゃく	油	631	15.7
5	木		ごはん さばの文化干し こぎつねあえ さつま汁	さば 油揚げ 厚揚げ みそ	牛乳	ほうれん草 にんじん	もやし キャベツ 大根 白菜 ねぎ	米 砂糖 さつま芋 こんにゃく	白ごま	838	16.9
6	金		梅わかめごはん  いわしのかば焼き じゃがいものごま煮	いわし 豚ひき肉	炊き込みわかめ 牛乳	にんじん さやいんげん	カリカリ梅刺み 生姜 たまねぎ	米 片栗粉 砂糖 しらたき じゃが芋	油 白ねりごま 白すりごま	796	15.8
10	火		カレーライス フレンチサラダ	豚肉 いんげん豆	牛乳	にんじん	にんにく 生姜 たまねぎ キャベツ きゅうり	米 じゃが芋 小麦粉 ざらめ 砂糖	油	751	12.7
11	水		ねり丸キャベツのホイコーロー丼 春雨サラダ 	豚肉 みそ まぐろ缶	牛乳	にんじん ピーマン	にんにく 生姜 キャベツ たまねぎ きゅうり もやし ねぎ	米 砂糖 片栗粉 春雨	油 ごま油	688	15.5
12	木		ごはん じゃこふりかけ みそポテト けんちん汁 	かつお節 みそ 豆腐 油揚げ	牛乳 ちりめんじゃこ	にんじん	ねぎ ごぼう 大根	米 じゃが芋 片栗粉 小麦粉 砂糖 こんにゃく	油 ごま油 マヨネーズ (卵なし)	806	13.2
13	金		ビビンバ トックスープ	卵 豚肉 みそ とり肉 豆腐	牛乳	にんじん 小松菜 こねぎ	にんにく 生姜 たまねぎ ぜんまい 干しいたけ もやし ねぎ 大根	米 砂糖 トック	油 ごま油 白ごま	782	16.6
16	月		中華丼 さつまもサラダ	豚肉 いか えび	牛乳	にんじん チンゲンサイ	にんにく 生姜 たまねぎ たけのこ 干しいたけ 白菜 きゅうり キャベツ	米 片栗粉 さつま芋 砂糖	油 ごま油	692	13.9
17	火		みそラーメン いかのさらさ揚げ キャベツサラダ	豚ひき肉 みそ いか	牛乳	にんじん	生姜 にんにく 白菜 もやし きくらげ ねぎ たけのこ キャベツ きゅうり	中華めん 砂糖 片栗粉	油 ごま油	660	19.9
18	水		他人丼 青菜とツナのあえもの	豚肉 卵 まぐろ缶	牛乳	にんじん みつば 小松菜	たまねぎ ごぼう 干しいたけ もやし キャベツ	米 砂糖	油	687	16.4
19	木		ごはん あじフライ 大根の即席づけ 豚汁	あじ 豚肉 豆腐 みそ	牛乳	にんじん	大根 きゅうり ごぼう ねぎ	米 小麦粉 パン粉 じゃが芋 こんにゃく	マヨネーズ (卵なし) 油	775	18.8
25	水		ハヤシライス じゃがいものハニーサラダ	豚肉 いんげん豆	クリーム 牛乳	トマト缶 にんじん	にんにく たまねぎ マッシュルーム キャベツ コーン	米 小麦粉 ざらめ じゃが芋 はちみつ	油 バター オリーブ油	787	12.6
26	木		パイナップルトースト 練馬産じゃがいものクリーム煮 コーンサラダ	とり肉 いんげん豆	牛乳 クリーム	にんじん さやいんげん	パイナップル缶 にんにく たまねぎ マッシュルーム コーン キャベツ きゅうり	食パン はちみつ じゃが芋 米粉 砂糖	マーガリン 油 バター	748	12.9
27	金		ごはん キムムッチ 切り干しサラダ 韓国風肉じゃが	まぐろ缶 豚肉 高野豆腐	牛乳 のり	にんじん さやいんげん	にんにく 切干大根 きゅうり キャベツ たまねぎ	米 砂糖 こんにゃく じゃが芋	ごま油 白ごま 油	733	15.1
30	月		タコライス もずくスープ	豚ひき肉 とり肉 豆腐	チーズ 牛乳 もずく	ピーマン トマト缶 小松菜	キャベツ にんにく たまねぎ 生姜 たけのこ もやし	米 片栗粉 しゅうまいの皮	油	732	16.2

※ 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17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)	マグネシウム (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	748	15.6	28.3	3.0	364	109	3.0	212	0.36	0.48	19	7.7

〈野菜の主な産地〉じゃがいも(鹿児島)、にんじん(徳島)、たまねぎ(佐賀)、キャベツ・白菜・にら(茨城)、きゅうり・大根(千葉)、ほうれん草・ブロッコリー(埼玉)

