



6月 献立表



日/曜日	献立		あか 血や肉になる食品	きいろ 力や熱になる食品	みどり 体の調子を整える食品	エネルギー(kcal) たんぱく質(g)
	牛乳	主食				
1 月		メキシカンライス ホキのエスカベッシュ ホールコーンスープ	鶏肉 ホキ 牛乳	米 胚芽米 サラダ油 小麦粉 でんぷん 油 三温糖 ジャガイモ	たまねぎ マッシュルーム にんじん ピーマン トマト レモ ン にんにく キャベツ ホール コーン	588 25.6
2 火		炊き込みごはん 宝煮 田舎汁	鶏肉 卵 油揚げ 鶏ひき肉 大豆 冷凍豆腐 みそ 牛乳	米 胚芽米 スパゲティ でんぷん 三温糖 ジャガイモ サラダ油	ごぼう にんじん さやいんげん 干しいたけ たまねぎ 大根 キャベツねぎ こんにゃく	611 26.3
3 水		ピザトースト レモンサラダ 野菜の豆乳スープ	ミックスチース ベーコン 牛乳 生クリーム 鶏肉 豆乳 ベーコン	食パン サラダ油 三温糖 ジャガイモ でんぷん	ホールのトマト たまねぎ セロリ ピーマン にんにく もやし にんじん きゅうり レモン 小松 菜	574 25.6
4 木		ごはん かみかみふりかけ ぶりのしょうが風味焼き 華風きゅうり 豚汁	ちりめんじゃこ 刻み昆布 糸けずり節 ぶり 昆布 冷凍豆 腐 みそ 豚肉 油揚げ 牛乳	米 胚芽米 ごま 三温糖 ごま油 ジャガイモ サラダ油	ねぎ しょうが きゅうり 大根 小松菜 にんじん こんにゃく ごぼう 干しいたけ	626 31.5
5 金		カレーうどん ツナひじきサラダ サターアングギー	豚肉 油揚げ ツナ ひじき 牛乳 卵	冷凍うどん でんぷん サラダ油 小麦粉 ごま 三温糖 油	たまねぎ 小松菜 キャベツ きゅうり にんじん レモン	612 22.5
8 月		ごはん とりのてい焼き 野菜とわかめの酢のもの 呉汁	鶏肉 生わかめ みそ 豆乳 油揚げ 大豆 牛乳	米 胚芽米 ごま 三温糖 サラダ油	しょうが キャベツ きゅうり にんじん 大根 こんにゃく ごぼう ねぎ しめじ	595 26.6
9 火		★ワールドメニュー★(台湾) ルーローハン ゆで野菜中華ドレッシング 豆花	うずら卵 豚肉 牛乳 生クリーム 豆乳 粉寒天	米 胚芽米 三温糖 でんぷん サラダ油 ごま油 上白糖 黒砂糖	キャベツ たまねぎ 小松菜 だけのご 干しいたけ しょうが にんにく もやし きゅうり にんじん	660 25.1
10 水		黒砂糖パン 米粉のシチュー ピクルス	牛乳 生クリーム 鶏肉 ベーコン	黒砂糖パン ジャガイモ 米粉 サラダ油 三温糖	たまねぎ パセリ にんじん 大根 きゅうり	579 21.2
11 木		あんかけやきそば 青のいポテトビーンズ 青菜のスープ	豚肉 大豆 あおのい 冷凍豆腐 鶏肉 牛乳	蒸し中華麺 でんぷん サラダ油 ジャガイモ 油	キャベツ たまねぎ もやし チンゲンサイ にんじん 干しいたけ 小松菜	610 25.0
12 金		梅ごはん いわしの漬揚げ みそ汁 あじさいゼリー	小いわし みそ 油揚げ 粉寒天 牛乳	米 胚芽米 でんぷん サラダ油 ジャガイモ 油 でんぷん ごま油	梅干し しょうが 大根 たまねぎ にんじん もやし 小松菜 ぶどうジュース アセロラジュース	581 19.2
15 月		親子丼 もやしの甘酢煮 みそ汁	卵 鶏肉 凍り豆腐 みそ 油揚げ 牛乳 ツナ	米 米粒麦 でんぷん 三温糖 ごま油 ジャガイモ	たまねぎ にんじん さやいんげ ん 干しいたけ もやし きゅうり 大根 えのきだけ 小松菜	606 26.3
16 火		ツナおろしスパゲティ ゆで野菜ごまソース キャロットケーキ	ツナ 卵 スキムミルク 牛乳	スパゲティ バター 三温糖 サラダ油 ごま ごま油 ねいごま 小麦粉	大根 たまねぎ もやし きゅうり にんじん	667 26.0
17 水		きなこトースト ポークシチュー 小松菜サラダ	きな粉 豆乳 豚肉 ハム 牛乳	食パン バター はちみつ 三温糖 小麦粉 ジャガイモ サラダ油 赤ザラメ	たまねぎ にんじん にんにく 小松菜 キャベツ きゅうり レモ ン	570 22.9
18 木		ごはん あじフライ 煮びたし ごまキムチ汁	あじ 冷凍豆腐 豚肉 牛乳	米 胚芽米 バン粉 小麦粉 油 三温糖 ジャガイモ ねいごま ごま サラダ油	キャベツ 小松菜 にんじん 白菜キムチ もやし えのきだけ ごぼう にら	635 28.5
19 金		ビビンバ わかめスープ メロン	卵 豚肉 赤みそ 冷凍豆腐 鶏肉 生わかめ 牛乳	米 胚芽米 ごま ごま油 三温糖 サラダ油	もやし 小松菜 にんじん ねぎ しょうが にんにく たまねぎ えのきだけ メロン	598 25.1
22 月		ねぎ塩豚丼 パリパリサラダ 豆腐の変わりスープ	豚肉 卵 冷凍豆腐 鶏肉 牛乳	米 胚芽米 ごま ごま油 でんぷん サラダ油 ワンタンの皮 三温糖 油	たまねぎ もやし ねぎ にんじん にら レモン にんにく キャベツ きゅうり 小松菜 干しいたけ	583 23.2
23 火		ごはん さばのごま醤油焼き 揚げ野菜のきんぴら みそ汁	さば みそ 油揚げ 牛乳	米 胚芽米 ねいごま ごま ごま油 三温糖 油 ジャガイモ	ねぎ しょうが にんにく ごぼう にんじん れんこん さやいんげ ん 大根 小松菜	617 24.1
24 水		ショートニングパン タラのパン粉焼き コーンサラダ ポテトのポタージュ	たら 牛乳 生クリーム 豆乳	ショートニングパン パン粉 小麦粉 オリーブオイル ごま油 三温糖 サラダ油 バター ジャガイモ	にんにく もやし キャベツ 小松菜 にんじん ホールコーン たまねぎ パセリ	573 26.6
25 木		チャーハン ぱいぱいひじき 春雨スープ	卵 豚肉 ダイスキース ひじき 鶏ひき肉 牛乳	米 胚芽米 サラダ油 春巻きの皮 小麦粉 ごま 油 三温糖 ごま油 春雨	ねぎ にんじん ピーマン たまねぎ もやし 小松菜 えのきだけ しょうが 干しいたけ	587 21.7
26 金		エビピラフ チリコンカン 野菜スープ 紅白ゼリー	むきえび 鶏肉 豚ひき肉 大豆 きんとき豆 ベーコン 粉寒天 牛乳	米 胚芽米 サラダ油 ジャガイモ 上白糖	パセリ ホールのトマト たまねぎ にんにく キャベツ セロリ にんじん アセロラジュース	576 24.4
29 月		ドライカレー ポテトもち 洋風卵スープ	豚ひき肉 大豆 卵 ベーコン 牛乳	米 米粒麦 小麦粉 サラダ油 バター ジャガイモ でんぷん	たまねぎ にんじん ピーマン しょうが にんにく キャベツ	616 23.2
30 火		五目ごはん おひたし 豆腐のうま煮 冷凍みかん	鶏肉 油揚げ 糸けずり節 冷凍豆腐 豚肉 牛乳	米 胚芽米 でんぷん 三温糖 サラダ油	にんじん ごぼう さやいんげん もやし 小松菜 たまねぎ ねぎ だけのご こんにゃく 干しいた け 冷凍みかん	591 24.4

エネルギーとたんぱく質は、3・4年生の栄養価です。1・2年生は0.9を、5・6年生は1.1を3・4年生の栄養価にかけてみてください。

◇献立は、行事や食材の都合で変更する場合があります。ご了承下さい。

