

6月 献立表

日	曜日	もくひょう 健康な歯についてしよう 	赤色の中間の食品		緑色の中間の食品		黄色の中間の食品		栄養価	
			1 群	2 群	3 群	4 群	5 群	6 群	I類 ¹⁾ kcal	たんぱく質 g
			たんぱく質	無機質	カロテン	ビタミン	炭水化物	脂質	上段：小学生 下段：中学生	
3	月	ごはん、牛乳、ほっけみりんぼしやき、キャベツのごま和え、あずか汁	ほっけ、鶏肉、豆腐、みそ	牛乳	人参、小松菜	キャベツ、白滝、しいたけ	米、砂糖、白滝、じゃがいも	油、ごま	652 801	31.3 38.0
4	火	歯と口の健康週間 きなこトースト、牛乳、海藻入り玉子焼き、まめのサラダ、小松菜のコンソメスープ、青のり小魚	きな粉、鶏肉、卵	牛乳、昆布、茎わかめチーズ、かたくちいわし、あおのり	いんげん、人参、小松菜、パプリカ	キャベツ、きゅうり、コーン、大根、もやし、玉ねぎ	パン、砂糖、いんげん豆、じゃが芋	バター、生クリーム、ごま油、マヨネーズ、ごま	693 864	32.6 40.3
5	水	田植え行事 山菜おこわ、牛乳、焼きししゃも(小1年~2年1、小3年~2尾)、煮しめ、田植え汁、ぶかしまんじゅう	竹輪、さつまあげ、厚揚げ、みそ	牛乳、ししやも、昆布	人参、いんげん、ほうれん草	わらび、たけのこ、しいたけ、大根、切干大根、しめじ	もち米、こんにゃく、砂糖、小麦粉、小豆、いんげん豆	ごま	688 822	29.4 34.2
6	木	背割れコッパン、牛乳、タルタルソースあえ唐揚げ(2、3こ)、花やさいサラダ、ゆばととうもろこしの洋風スープ	鶏肉、湯葉	牛乳	パプリカ、フロコリー、人参、ほうれん草	カリフラワー、きゅうり、コーン、キャベツ	パン、小麦粉、片栗粉、砂糖、じゃが芋	油、マヨネーズ	671 888	24.7 32.1
7	金	豚こんぶごはん、牛乳、ねぎとこんにゃくのコロッケ、あさづけ、かんぴょうの卵とじ汁	豚肉、ツナ、卵、みそ	牛乳、昆布	大根葉、人参、小松菜	にんにく、ねぎ、キャベツ、きゅうり、たくあん、かんぴょう	米、砂糖、コロッケ	油、ごま、ごま油	627 804	24.3 29.8
10	月	入梅行事 はつがげんまいごはん、牛乳、いわしの梅煮、筑前煮、ばち汁、うめゼリー	いわし、油揚げ、鶏肉、竹輪	牛乳	人参、いんげん	梅、なめこ、玉ねぎ、たけのこ、大根、しいたけ	米、発芽玄米、豆腐、ゼリー、じゃが芋、こんにゃく、砂糖	油	681 867	25.4 31.2
11	火	黒パン、牛乳、茎わかめいりメンチ、マゼアンサラダ、巻かないロールキャベツスープ	メンチ、ミートボール	牛乳、チーズ	人参、トマト	きゅうり、コーン、キャベツ、玉ねぎ	パン、じゃが芋	油、マヨネーズ	648 883	22.1 29.2
12	水	ごはん、牛乳、えびと豆腐のチリソース、拌三絲、中華風コーンスープ(卵入り)	豆腐、えび、ハム、卵	牛乳	人参、ほうれん草	ねぎ、玉ねぎ、キャベツ、きゅうり、はくさい、コーン、しいたけ、もやし	米、レンズ豆、砂糖、片栗粉、春雨	油、ごま、ごま油	626 797	26.5 32.8
13	木	中学2年リクエスト給食 わかめごはん、お茶、和風おろしハンバーグ、クルトンサラダ、豚汁、ソーダゼリー	ハンバーグ、豚肉、豆腐、みそ	わかめ、チーズ	人参	玉ねぎ、大根、キャベツ、きゅうり、コーン、ごぼう、ねぎ	米、砂糖、クルトン、こんにゃく、ゼリー	油、マヨネーズ	657 828	23.7 30.7
14	金	ハヤシライス、牛乳、こんにゃくサラダ、かわちばんかん	鶏肉、豚肉	牛乳、スキムミルク	人参、トマト	玉ねぎ、マッシュルーム、いんげん豆、キャベツ、きゅうり、コーン、かわちばんかん	米、発芽玄米、マッシュルーム、いんげん豆、じゃが芋、こんにゃく、砂糖	油、生クリーム	701 879	24.3 29.3
17	月	しらすごはん、牛乳、玉子焼き、新じゃがいものそぼろ煮、お講汁、あじさいゼリー	卵、大豆、油揚げ、みそ	牛乳、青のり、しらす、ひじき	人参、ほうれん草、豆腐	たけのこ、ねぎ、しいたけ、大根、かぶ	米、砂糖、じゃが芋、片栗粉、ゼリー	ごま、油	632 803	25.3 31.2
18	火	カレーラーメン、ジョア、パオス(小1年~3年1こ、小4年~2こ)、野菜炒め、バナナ	豚ひき肉、あさり、パオス、ベーコン	ジョア	人参、ピーマン、豆腐	玉ねぎ、もやし、キャベツ、コーン、バナナ	麵、じゃが芋	油	649 863	27.3 35.6
19	水	かだしの日 大根葉ごはん、牛乳、あじのピリ辛和風焼き、きんぴら、呉汁、水まんじゅう	油揚げ、あじ、豚肉、鶏肉、大豆、豆腐、みそ	牛乳	大根葉、人参、いんげん、ほうれん草	しいたけ、ごぼう、大根	米、砂糖、じゃが芋、水まんじゅう	油、ごま	698 869	35.3 43.3
20	木	夏行事 コッパン、ブルーベリージャム、牛乳、たこナゲット(2、3こ)、コールスローサラダ、ボークビーンス	豚肉、ベーコン、たこナゲット	牛乳、ヨーグルト	人参、トマト	キャベツ、きゅうり、コーン、にんにく、玉ねぎ、枝豆	パン、ジャム、いんげん豆、砂糖	油、マヨネーズ	656 853	28.4 36.3
21	金	天津飯、牛乳、ナムル、糸かまの中華スープ、オレンジ	卵、鶏ひき肉、くらげ、かまぼこ、ささみ、豆腐	牛乳、のり	人参、にら	玉ねぎ、もやし、グリーンピース、きゅうり、しいたけ、キャベツ、オレンジ	米、砂糖、片栗粉	油、ごま油	656 792	29.2 35.1
24	月	枝豆ごはん、牛乳、鶏肉とこんにゃくのさっぱり煮、厚揚げのマヨ炒め、レタスときのこのみぞれ汁	あさり、鶏肉、生揚げ、大豆、みそ	牛乳、ひじき	人参、フロコリー、パプリカ	枝豆、キャベツ、玉ねぎ、レモン、なめこ、舞茸、レタス、大根	米、こんにゃく、砂糖	油、マヨネーズ	622 791	31.6 39.0
25	火	ドイツ料理 ブランコッパン、牛乳、肉団子(2、3こ)のクリームソースがけ、きゅうりのサラダ、アイトプフ	肉団子、鶏肉	牛乳、チーズ	人参、パセリ	玉ねぎ、エリンギ、キャベツ、きゅうり、コーン	パン、砂糖、じゃが芋、レンズ豆、もち麦、ひよこ豆	油	667 843	32.4 40.7
26	水	キーマカレー、牛乳、海藻エッグサラダ、果物のゼリーよせ	豚ひき肉、鶏ひき肉、大豆、卵	牛乳、海藻、スキムミルク	人参、パプリカ、トマト	玉ねぎ、グリーンピース、キャベツ、きゅうり、もやし、枝豆、みかん	米、麦、砂糖、ゼリー	油	678 853	25.2 31.0
27	木	ごはん、牛乳、めばるの香草塩焼焼き、大根の煮物、けの汁	めばる、豚肉、大豆、高野豆腐、油揚げ、さつま揚げ	牛乳	バジル、人参、いんげん、せり	大根、わらび、たけのこ、きくらげ、ぜんまい、ふき	米、砂糖、片栗粉、じゃが芋、こんにゃく	マヨネーズ、油、ごま	676 825	32.4 39.4
28	金	夏越しの献立 夏越しごはん(雑穀ごはん・かきあげ・正油)、牛乳、煮浸し、みそめづまい汁、ブラックビーンスヨーグルト	黒大豆、いか、油揚げ、鶏肉、豆腐、みそ	牛乳、のり、ヨーグルト	パセリ、ほうれん草、人参	玉ねぎ、コーン、キャベツ、もやし、ごぼう、大根、たけのこ、しいたけ	米、レンズ豆、赤米、小麦粉、小豆、豆腐、砂糖、里芋、こんにゃく	油、生クリーム	674 856	25.3 30.5

*おさかなりょうりには、ほねがありますので、きをつけてたべましょう。

*都合により、材料や献立の変更等がある場合があります。

◇今月の地場産物食材：米・牛乳・大根・レタス・キャベツ・ほうれん草・卵・豆腐・こんにゃくなどです。

(平均食塩相当量)

小学生 2.4g
中学生 3.1g