

# 献立表

令和3年 6月分

日曜	こんだてめい 献立名	牛乳	エネルギー (kcal) たんぱく質 (g)	主な材料名		
				「き」のなかま ねつやちから のものとなるもの	「あか」のなかま ち・にく・ほね になるもの	「みどり」のなかま からだのちょうし とのえるもの
1 火	チキンライス・白いんげん豆と野菜のスープ・ 大根サラダ	○	587 21.9	米・粒麦・パター・油・じゃがいも・さとう・ごま	とり肉・牛乳・とり骨(スープ)・豚肉・白いんげん豆・かつお節・ちりめんじやこ	たまねぎ・にんじん・グリンピース(冷・ しょうが・にんにく・キャベツ・こまつな・ だいこん・きゅうり
2 水	他人丼・もやしときゅうりの甘酢和え・くだもの ごはん・具	○	594 22.7	米・粒麦・油・しらたき・さとう・ごま油	さば節(だし)・豚肉・たまご・牛乳・油揚げ	たまねぎ・にんじん・乾しいたけ・ながねぎ・もやし・きゅうり・甘夏
3 木	きなこ揚げパン・キャベツと肉団子のスープ煮・ コーン入り粉吹き芋	○	647 24.5	コッペパン・油・さとう・でんぶん・ごま油・はるさめ・じゃがいも・パター	きな粉・牛乳・とり骨(スープ)・豚ひき肉・たまご	しょうが・ながねぎ・にんじん・キャベツ・もやし・こまつな・ホールコーン(缶)
4 金	むぎごはん・野菜のみそ汁・メルルーサの変わりソース・ ス・かみかみサラダ	○	648 27.3	米・押し麦・小麦粉・でんぶん・油・さとう・じゃがいも・ごま・ごま油	牛乳・メレルーサ・さば節(だし)・みそ・するめ・ちりめんじやこ	たまねぎ・だいこん・にんじん・こまつな・ごぼう・きゅうり
7 月	ガーリックライスなすミートソース・何でもせん切り サラダ・あじさいゼリー	○	670 19.0	米・玄米・押し麦・オリーブ油・じゃがいも・油・小麦粉・さとう	豚ひき肉・レンズ豆・粉チーズ・牛乳・干ひじき・粉寒天・調理用牛乳	にんにく・なす・たまねぎ・トマト・だいこん・にんじん・キャベツ・レモン・グレープジュース
8 火	むぎごはん・豆腐とじゃがいものみそ汁・ このたまごやちくせんに お好み卵焼き・筑前煮	○	609 23.1	米・押し麦・油・じゃがいも・こんにゃく・さとう	牛乳・たまご・豚ひき肉・かつお節・あおりのり・煮干し(だし)・とうふ・みそ・とり肉	キャベツ・ながねぎ・にんじん・たまねぎ・こまつな・ごぼう・れんこん・しょうが
9 水	こまつな 小松菜ごはん・けんちん汁・にぎすのから揚げ・ しゃきしゃき和え	○	595 24.4	米・粒麦・油・ごま油・でんぶん・小麦粉・じゃがいも・さとう	とり肉・たまご・牛乳・にぎす・さば節(だし)・とうふ	にんにく・ながねぎ・こまつな・しょうが・ごぼう・にんじん・だいこん・切干大根・もやし・きゅうり
10 木	むぎ 麦ごはん・やさしい 野菜の煮物・とり肉のしょうが焼き・ だいこん 大根のごま酢和え	○	602 22.0	米・押し麦・こんにゃく・じゃがいも・さとう・ごま	牛乳・とり肉・さば節(だし)	しょうが・たまねぎ・りんご・にんにく・にんじん・グリンピース(冷)・だいこん
11 金	こうやどうふ 高野豆腐のそぼろごはん・吉野汁・そらまめ	○	636 27.4	米・粒麦・油・さとう・でんぶん・うどん(乾)・玉ふ	とりひき肉・高野豆腐・さば節(だし)・牛乳・だし昆布・とり肉・油揚げ・かまぼこ	にんじん・乾しいたけ・ながねぎ・だいこん・そらまめ
14 月	キムチチャーハン・わかめスープ・ぱりぱりひじき	○	647 22.4	米・粒麦・油・ごま・さとう・小麦粉・春巻きの皮	豚肉・牛乳・さば節(だし)・とうふ・乾燥わかめ・干ひじき・ダイスチーズ	にんじん・キムチ(白菜)・ピーマン・もやし・ながねぎ・こまつな
15 火	エビクリームライス・じゃこサラダ・くだもの	○	658 23.3	米・粒麦・油・でんぶん・小麦粉・パター・ごま・さとう・ごま油	とり骨(スープ)・とり肉・調理用牛乳・むきえび・牛乳・ちりめんじやこ	セロリー・たまねぎ・にんじん・ピーマン・ホールコーン(缶)・キャベツ・きゅうり・メロン
16 水	むぎ 麦ごはん・豚汁・ぶりの梅風味・もやしと小松菜の からし 辛子じょうゆ	○	697 28.8	米・押し麦・小麦粉・でんぶん・油・さとう・じゃがいも	牛乳・ぶり・煮干し(だし)・豚肉・とうふ・みそ	梅干し・ごぼう・にんじん・だいこん・ながねぎ・こまつな・もやし
17 木	カレーパン・ミネストローネ・フルーツヨーグルト	○	591 21.9	丸パン・油・生パン粉・小麦粉・パン粉・じゃがいも	豚ひき肉・たまご・牛乳・ベーコン・とり骨(スープ)・レンズ豆・粉チーズ・ブレーンヨーグルト	にんじん・たまねぎ・ににく・セロリー・ホールトマト(缶)・キャベツ・みかん(缶)・パイン(缶)
18 金	むぎ 麦ごはん・具だくさんみそ汁・いわしの揚げ浸し・ ゆかりキャベツ	○	627 24.4	米・押し麦・でんぶん・油・さとう・じゃがいも	牛乳・いわし・さば節(だし)・だし昆布・とうふ・油揚げ・みそ	しょうが・にんじん・だいこん・しめじ・ながねぎ・こまつな・キャベツ・ゆかり
21 月	いた 炒めジャージャー麺・ポテトたこ揚げ・くだもの 中華めん・野菜・肉みそ	○	675 25.1	蒸し中華めん・油・ごま・ごま油・さとう・でんぶん・じゃがいも・小麦粉	豚ひき肉・みそ・牛乳・ベーコン・ゆでだこ・たまご・あおりのり	もやし・きゅうり・ににく・しょうが・ながねぎ・にんじん・たけのこ(缶)・十しあけ・ピーマン・紅しょうが・小玉すいか
22 火	むぎ 麦ごはん・五色煮・ホキの麦みそ焼き・もやしの うめ 梅じょうゆ和え	○	614 27.5	米・押し麦・さとう・ごま・粒麦・油・じゃがいも・こんにゃく	牛乳・ホキ・みそ・さば節(だし)・とり肉・油揚げ	にんじん・だいこん・さやいんげん・もやし・こまつな・梅干し
23 水	ししじゅうしい・イナムドウチ・サーティアンダギー	○	618 20.3	米・粒麦・油・ごま・こんにゃく・小麦粉・さとう	さば節(だし)・豚肉・刻み昆布・牛乳・豚骨(スープ)・かまぼこ・生揚げ・みそ・たまご	にんじん・乾しいたけ・だいこん・こまつな
24 木	むぎ 麦ごはん・豆腐のすまし汁・塩麹ハンバーグ・ キャベツのおかか和え	○	602 27.9	米・押し麦・生パン粉・さとう・でんぶん	牛乳・豚ひき肉・とりひき肉・とうふ・たまご・さば節(だし)・乾燥わかめ・かつお節	にんじん・ながねぎ・だいこん・えのきたけ・キャベツ・こまつな
25 金	ちんじやおろーすどん 青椒肉絲丼・春雨スープ・華風きゅうり ごはん・具	○	591 22.7	米・粒麦・油・でんぶん・さとう・はるさめ・ごま油	豚肉・牛乳・さば節(だし)・とうふ	ピーマン・ににく・しょうが・たけのこ(缶)・たまねぎ・にんじん・乾しいたけ・えのきたけ・ながねぎ・こまつな・しょうが・きゅうり
28 月	むぎ 麦ごはん・かきたま汁・さわらの香味焼き・ きりぼし大根の煮付け	○	644 29.8	米・押し麦・でんぶん・さとう・ごま・ごま油・油・こんにゃく	牛乳・さば節(だし)・とうふ・たまご・さわら・油揚げ	にんじん・たまねぎ・ながねぎ・こまつな・しょうが・ごぼう・切干大根・さやいんげん
29 火	なごし 夏越ごはん・大根としめじのみそ汁・水無月	○	678 21.8	米・粒麦・あわ・きび・黒米・小麦粉・でんぶん・油・さとう・じゃがいも・上新粉	むきえび・たまご・かつお節(だし)・牛乳・だし昆布・さば節(だし)・油揚げ・みそ・あずき	たまねぎ・ピーマン・赤ピーマン・にんじん・にがうり・だいこん・しめじ・こまつな
30 水	きつねごはん・飛鳥汁・ししゃもの機部揚げ・ 三色和え	○	653 24.3	米・粒麦・さとう・小麦粉・油・じゃがいも・ごま油・ごま	油揚げ・牛乳・ししゃも・たまご・あおりのり・さば節(だし)・とり肉・とうふ・みそ・調理用牛乳	にんじん・たまねぎ・だいこん・こまつな・もやし

\* 食材料の都合により献立を変更することがありますのでご了承ください。 \*栄養価は中学年の値を記載しています(低学年: × 0.9、高学年: × 1.1)。

は、国内産給食の日です。