

令和3年 6月分



献立表



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	「あか」のなかま	「みどり」のなかま
				ねつやちから のもとになるもの	ち・にく・ほね になるもの	からだのちょうしを ととのえるもの
1 火	チキンライス・ ^{しろ} 白いんげん豆と ^{まめ やさい} 野菜のスープ・ ^{だいこん} 大根サラダ	○	587 21.9	米・粒麦・バター・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・ちりめんじゃこ	たまねぎ・にんじん・グリーンピース(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	^{たにんどん} 他人丼・もやしときゅうりの ^{あまず あ} 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 ^{にくだんご} 肉団子のスープ煮・ ^に 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・バター	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} 麦ごはん・ ^{やさい} 野菜のみそ汁・メルルーサの ^{かわり} 変わりソー 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・メルルーサ・さば節(だし)・み そ・するめ・ちりめんじゃこ	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	^{なん} ガーリックライスなす ^ぎ ミートソース・何でもせん切り サラダ・あじさいゼリー ^{ガーリックライス・ミートソース}	○	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} 麦ごはん・ ^{とうふ} 豆腐とじゃがいもの ^{しろ} みそ汁・ ^{この たまごや} お好み ^{ちくげんに} 卵焼き・筑前煮	○	609 23.1	米・押し麦・油・じゃがいも・こんにやく・ さとう	牛乳・たまご・ 豚ひき肉 ・かつお節・あ おのり・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・ ^{じろ} けんちん汁・にぎすの ^あ から揚げ・ やしきしやき ^あ 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 ^あ 酢和え	○	602 22.0	米・押し麦・こんにやく・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・グリーンピース(冷)・だいこん
11 金	^{こうやどうふ} 高野豆腐の ^{よしのじろ} そぼろごはん・ ^あ 吉野汁・そらめ	○	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 焼わかめ・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・バ 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・ちりめんじゃこ	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・ ^{とんじろ} 豚汁・ぶりの ^{うめふうみ} 梅風味・もやしと小松菜の ^{から} 辛子 ^な しょうゆ	○	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・プ レーンヨーグルト	にんじん・たまねぎ・にんにく・セロ リー・ホールマト(缶)・キャベツ・みか ん(缶)・パイナップル(缶)
18 金	^{むぎ} 麦ごはん・ ^ぐ 貝 ^{しろ} だくさんみそ汁・いわしの ^あ 揚げ ^{ひた} 浸し・ ^{ゆかり} 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 ^{めん} ジャージャー麺・ ^あ ポテ ^あ 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 でこ・たまご・あおのり	もやし・きゅうり・にんにく・しょうが・な がねぎ・にんじん・たけのこ(缶)・干し いたけ・ピーマン・紅しょうが・小玉ず いか
22 火	^{むぎ} 麦ごはん・ ^{ごしき} 五色煮・ホキの ^{むぎ} 麦みそ焼き・もやしの ^{うめ} 梅 ^あ じょうゆ ^な 和え	○	614 27.5	米・押し麦・さとう・ごま・粒麦・油・じゃ がいも・こんにやく	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・さいいんげん・も やし・こまつな・梅干し
23 水	ししじゅうしい ・ イナムドゥチ ・サターアングギー	○	618 20.3	米・粒麦・油・ごま・こんにやく・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 ^{とうふ} すまし汁・ ^{じろ} 塩 ^{しおこうじ} 麹ハンバーグ・ キャベツ のおか ^あ か ^あ 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} 青椒 ^{はるさめ} 肉 ^{かふう} 絲井・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・にんにく・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・ ^{じろ} かきたま汁・ ^{こうみち} さわらの香味焼き・ ^{きりぼしだいこん} 切干大根の ^{につ} 煮付け	○	644 29.8	米・押し麦・でんぶん・さとう・ごま・ごま 油・油・こんにやく	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・にんにく・ごぼう・切干大 根・さいいんげん
29 火	^{なごし} 夏越ごはん・ ^{だいこん} 大根としめじのみそ汁・ ^{しろ} 水無 ^{みなづき} 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・ ^{あすかじろ} 飛鳥汁・ ^{いそべ} ししゃもの ^あ 磯部揚げ・ ^{さんしよく} 三色 ^あ 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 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。