

6月 献立表

日	主食	牛乳	おかず	赤の仲間 血や肉になる	黄の仲間 熱や力の元になる	緑の仲間 体の調子を整える	1人分 - たんぱく質 脂質 食塩相当量
1水	ハエリア	○	コーンポタージュ バリバリサラダ	鶏肉,いか,えび,あさり,牛乳,とり骨,生クリーム	米,米粒麦,バター,油,でんぷん,バター,わたんの皮,ごま油,さとう	にんにく,たまねぎ,にんじん,マッシュルーム,ピーマン,セロリー,クリュームコーン(缶),ホールコーン(缶),きゅうり,キャベツ	596 kcal 21.9 g 19.6 g 2.8 g
2木	麦ごはん	○	いかのしょうが焼き 小松菜のいそ和え じゃが芋のそぼろ煮	牛乳,いか,のり,豚肉	米,押し麦,油,こんにゃく,じゃがいも,さとう	しょうが,こまつな,もやし,ホールコーン(缶),にんじん,たまねぎ,グリーンピース	591 kcal 25.2 g 14.2 g 1.9 g
3金	かみかみわかめごはん 	○	にぎすのから揚げ 野菜のみそ汁 シャキシャキあえ	わかめ,牛乳,にぎす,みそ,さば節	米,米粒麦,きび,あわ,白ごま,でんぷん,油,じゃがいも,さとう,ごま油	しょうが,ごぼう,にんじん,たまねぎ,こまつな,切干大根,もやし,キャベツ,きゅうり	554 kcal 18.5 g 12.8 g 2.3 g
6月	麦ごはん	○	お好み卵焼き みそ汁 筑前煮	牛乳,たまご,豚肉,かつお節,のり,煮干し,豆腐,わかめ,みそ,鶏肉	米,米粒麦,油,こんにゃく,さとう	キャベツ,ながねぎ,えのきたけ,たまねぎ,にんじん,ごぼう,たけのこ,れんこん	597 kcal 24.2 g 18.6 g 2.3 g
7火	カレーパン	○	ミネストローネ フルーツのヨーグルトかけ	豚肉,牛乳,豚肉,とり骨,赤いんげん豆,ヨーグルト	丸パン,油,パン粉,小麦粉,じゃがいも,さとう,マカロニ	にんじん,たまねぎ,セロリー,キャベツ,ホールトマト(缶),みかん(缶),バナナ(缶),もも(缶)	568 kcal 22.2 g 17.8 g 2.5 g
8水	青椒肉絲丼	○	春雨スープ	豚肉,高野豆腐,牛乳,豆腐,とり骨	米,米粒麦,油,でんぷん,さとう,はるさめ	にんじん,たまねぎ,ピーマン,にんにく,しょうが,エリンギ,もやし,ながねぎ,えのきたけ,こまつな	569 kcal 24.8 g 18.9 g 2.1 g
9木	麦ごはん	○	豆腐つくねの照り焼き けんちん汁 小松菜のサラダ	牛乳,鶏肉,さば節,豆腐,油揚げ	米,押し麦,でんぷん,さとう,油,こんにゃく,じゃがいも	たまねぎ,にんじん,しょうが,ごぼう,だいこん,こまつな,キャベツ,ホールコーン(缶)	586 kcal 23.1 g 17.6 g 2.6 g
10金	麦ごはん 	○	ぶりの梅風味 豚汁 もやしと小松菜のごましょうゆ	牛乳,ぶり,煮干し,豚肉,豆腐,みそ	米,押し麦,でんぷん,油,さとう,こんにゃく,じゃがいも,白ごま	梅干し,ごぼう,にんじん,ながねぎ,だいこん,もやし,こまつな	685 kcal 27.6 g 26.9 g 2.4 g
13月	メキシカンライス	○	ベジタブルシチュー ハニーサラダ	鶏肉,あさり,いか,牛乳,チーズ,とり骨,生クリーム	米,米粒麦,油,バター,じゃがいも,小麦粉,はちみつ	たまねぎ,にんじん,ホールコーン(缶),マッシュルーム,グリーンピース,キャベツ,セロリー,もやし,こまつな	627 kcal 22.4 g 20.7 g 2.6 g
14火	ぎつねごはん	○	ししゃもの磯部揚げ もずく入り味噌汁 三色和え	鶏肉,油揚げ,牛乳,ししゃものり,煮干し,もずく,みそ	米,米粒麦,さとう,小麦粉,油,じゃがいも,ごま油,白ごま	にんじん,たまねぎ,えのきたけ,もやし,キャベツ	613 kcal 23.0 g 19.7 g 2.9 g
15水	あんかけチャーハン	○	じゃこサラダ 小玉すいか 	たまご,豚肉,牛乳,ちりめんじゃこ	米,押し麦,油,でんぷん,ごま油,白ごま,さとう	しょうが,にんじん,たけのこ,だいこん,こまつな,もやし,キャベツ,きゅうり,小玉すいか	551 kcal 22.0 g 16.2 g 2.0 g
16木	スパゲティベスカトーレ	○	フレンチサラダ あじさいゼリー 	いか,えび,あさり,牛乳,粉寒天,乳酸菌飲料	スパゲティ,油,でんぷん,バター,さとう	にんにく,セロリー,にんじん,たまねぎ,ホールトマト(缶),キャベツ,もやし,にんじん,りんご,グレープジュース	617 kcal 22.6 g 16.7 g 3.1 g
17金	麦ごはん	○	メルルーサの変わりソース あおさのみそ汁 野菜のごまあえ	牛乳,メルルーサ,さば節,豆腐,あおさ,みそ	米,押し麦,でんぷん,油,さとう,じゃがいも,白ごま	たまねぎ,もやし,こまつな,にんじん	643 kcal 24.2 g 22.4 g 2.3 g
20月	麦ごはん	○	鮭のチャンチャン焼き 塩豚汁 ゆかりきゅうり	牛乳,鮭,みそ,豚肉,さば節	米,押し麦,さとう,バター,じゃがいも	にんじん,たまねぎ,キャベツ,ピーマン,しめじ,だいこん,しょうが,きゅうり,ゆかり	570 kcal 27.0 g 14.8 g 2.5 g
21火	きなこ揚げパン	○	キャベツと肉団子のスープ 煮 コーン入粉吹雪	きな粉,牛乳,鶏肉,豆腐,とり骨	ヨーグルト,油,さとう,はるさめ,でんぷん,ごま油,じゃがいも,バター	キャベツ,にんじん,たけのこ,こまつな,ながねぎ,ニラ,しょうが,ホールコーン(缶)	634 kcal 22.2 g 25.7 g 2.6 g
22水	大豆入りドライカレー	○	コールスロー さくらんぼ 	豚肉,大豆,牛乳	米,米粒麦,油,さとう	にんにく,しょうが,セロリー,たまねぎ,にんじん,マッシュルーム,レーズン,キャベツ,ホールコーン(缶),さくらんぼ	583 kcal 21.2 g 17.9 g 2.5 g
23木	麦ごはん	○	ホキの麦みそ焼き 野菜煮物 小松菜ともやしの甘醤油和え	牛乳,ホキ,みそ,さば節	米,押し麦,さとう,白ごま,米粒麦,じゃがいも,こんにゃく	にんじん,たまねぎ,こまつな,もやし	591 kcal 24.7 g 11.8 g 2.4 g
24金	そぼろごはん	○	吉野汁 野菜の香りづけ	鶏肉,高野豆腐,たまご,牛乳,さば節,昆布,油揚げ,かまぼこ,鶏肉	米,米粒麦,油,さとう,つきこんにゃく,でんぷん,うどん,玉子	しょうが,にんじん,ながねぎ,キャベツ,はくさい,きゅうり	606 kcal 25.9 g 18.7 g 2.2 g
27月	麦ごはん	○	塩麹ハンバーグ みそ汁 もやしの梅醤油あえ	牛乳,豚肉,鶏肉,豆腐,たまご,さば節,わかめ,みそ	米,押し麦,パン粉,さとう,でんぷん	にんじん,たまねぎ,だいこん,キャベツ,ながねぎ,もやし,こまつな,梅干し	611 kcal 28.2 g 18.3 g 2.1 g
28火	炒めチャーシュー麺	○	じゃがいももち	豚肉,みそ,牛乳,チーズ	蒸し中華めん,ごま油,さとう,でんぷん,白ごま,じゃがいも,油	にんにく,しょうが,にんじん,たまねぎ,ながねぎ,乾しいたけ,たけのこ,もやし,きゅうり	720 kcal 25.7 g 27.1 g 2.4 g
29水	鮭のバターしょうゆピラフ	○	レンズ豆と野菜のスープ 何でも干切りサラダ	鮭,牛乳,とり骨,豚肉,レンズまめ,ひじき	米,米粒麦,バター,じゃがいも,油,さとう	たまねぎ,しょうが,にんにく,にんじん,もやし,こまつな,だいこん,キャベツ,レモン	588 kcal 20.8 g 19.4 g 3.0 g
30木	麦ごはん	○	きんぴらコロッケ 青菜とコーンのスープ キャベツのおかか和え	牛乳,豚肉,さば節,たまご,かつお節	米,押し麦,油,さとう,じゃがいも,マッシュポテト,小麦粉,パン粉,でんぷん	ごぼう,たまねぎ,にんじん,はくさい,クリームコーン(缶),ホールコーン(缶),こまつな,キャベツ	689 kcal 20.6 g 20.1 g 2.5 g

※献立は多少変更することがあります。行事等で学年によっては実施しない日があります。
 ※献立の栄養価は中学年の一人当たりです。低学年は、中学年の0.8倍、高学年は1.2倍です。
 ※だし汁・スープは、削り節・鶏がらを使って作ります。ルーは釜で作ります。
 ※ベーコン・ハム等は、無添加のものを使用しています。肉類は、国産を使用しています。