

[6月 献立表]

日	主食	★ 牛乳	おかず	血や肉になる		体の調子を整える		熱や力の元になる		1日分 - たんぱく質 脂質 食塩相当量
				1群 魚肉卵 豆製品	2群 ★★牛乳 乳製品 小魚海藻	3群 緑黄色野菜	4群 その他の野菜果物	5群 穀類いも類 砂糖	6群 油脂	
1 木	麦ごはん		昆布の佃煮 鶏つくね 大根と揚げの炊いたん 白味噌のみそ汁 京都府	とり肉,豆腐,豚 肉,生揚げ,かつ お節, 油揚げ,西京みそ	牛乳,昆布,昆布	にんじん, みずな, こまつな	たまねぎ,ながねぎ, れんこん,しょうが, だいこん,はくさい	米,押し麦,さとう, 米粉パン,でんぱん, さとう,里芋	ごま, エッグフリー マヨネーズ	712 kcal 32.1 g 20.7 g 3.1 g
2 金	麦ごはん		鯖の竜田揚げ みそドレサラダ 飛鳥汁 ほうじ茶プリン 奈良県	さば,みそ, さば節	牛乳,乾燥わかめ, 昆布,アガー	にんじん, こまつな	しょうが,きゅうり, キャベツ,たまねぎ しょうが	米,押し麦,でんぱん, さとう,じゃがいも, 黒砂糖	米油,ごま油	801 kcal 30.1 g 30.7 g 2.7 g
5 月	麦ごはん		いかと大豆の甘辛揚げ 糸寒天のしそ酢かけ 茎わかめのみそ汁 かみかみ給食	★いか,大豆, さば節, 生揚げ,みそ	牛乳,寒天, 昆布,茎わかめ	にんじん	しょうが,もやし, ホールコーン,レモン, たまねぎ	米,押し麦,でんぱん, さとう,さつまいも	米油	730 kcal 27.8 g 16.2 g 3.4 g
6 火	チキンライス		ポテトオムレツ 冬瓜のカレースープ 旬*冬瓜	とり肉,ベーコン, たまご,豆乳, とり骨	牛乳	にんじん, こまつな	たまねぎ,マッシュルー ム, グリーンピース,セロリー, にんにく,とうがん	米,米粒麦, じゃがいも,でんぱん	大豆油,米油	736 kcal 28.4 g 24.6 g 3.2 g
7 水	冷やしきつねうどん		海鮮かき揚げ 棒棒鶏サラダ	かつお節,油揚 げ, 大豆,★えび, ★いか,鶏肉	牛乳,昆布, ちりめんじゃこ	こまつな, にんじん	ながねぎ,えだまめ, たまねぎ,きゅうり, もやし,にんにく, しょうが	うどん,さとう, 小麦粉,じゃがいも	米油,練りごま	742 kcal 35.0 g 28.3 g 3.1 g
8 木	麦ごはん 2年生考案献		プルコギ チョレギサラダ トックスープ	豚肉,とり骨, とり肉	牛乳,乾燥わかめ, 刻みのり	にんじん,ニラ, チンゲンサイ	にんにく,しょうが, もやし,しめじ,ながね ぎ, だいこん,キャベツ, きゅうり,たまねぎ	米,米粒麦,さとう, トック	米油,ごま油, ごま	742 kcal 28.5 g 21.8 g 3.3 g
9 金	梅じゃこごはん		いわしのさんが揚げ ほうれん草のごま和え キャベツのみそ汁 入梅	いわし,豆腐, 豚肉,みそ, さば節,生揚げ, みそ	牛乳, ちりめんじゃこ, のり,昆布	こまつな, にんじん	梅干し,ながねぎ, しょうが,もやし, たまねぎ,キャベツ, えのきたけ	米,米粒麦,米粉パン, でんぱん,さとう	ごま,米油, 練りごま	732 kcal 30.7 g 25.4 g 3.0 g
1 2月	シーフードカレー		キャベツとコーンサラダ あじさいゼリー	豚肉,★いか, ★はたて, ★あさり,とり骨	牛乳,寒天,アガー, 乳酸菌飲料	にんじん, ホールトマト	にんにく,しょうが, セロリー,たまねぎ, キャベツ,ホールコーン, グレープジュース	米,押し麦,じゃがいも, 小麦粉,さとう	米油	749 kcal 22.6 g 19.8 g 2.7 g
1 3火	麦ごはん		SDGsふりかけ きびなごの南蛮漬け キャベツのいそ和え かぼちゃのみそ汁	さば節,生揚げ, みそ	牛乳, ちりめんじゃこ, きびなご,のり, 昆布	こまつな, かぼちゃ	ながねぎ,キャベツ, ホールコーン,たまねぎ	米,押し麦,さとう, 小麦粉,でんぱん	ごま油,ごま, 米油	714 kcal 27.6 g 21.0 g 2.9 g
1 4水	手作りパン ハイジの白パン		手作りみかんジャム ひじき入りサラダ チリコンカン	赤いんげん豆,豚 肉,ベーコン,とり 骨,ツナフレーク	牛乳,干ひじき	にんじん, ホールトマト, こまつな	みかん,オレンジジュ ース,セロリー,にんにく, たまねぎ,マッシュルー ムキャベツ,ホールコー ン, レモン	強力粉,小麦粉, さとう,コーンスター チ, 米粉	大豆油,米油, オリーブ油	774 kcal 30.3 g 29.0 g 2.9 g
1 5木	焼肉チャーハン		ぱりぱりひじき 春雨スープ	豚肉,とり骨,とり 肉	牛乳,干ひじき, チーズ	にんじん, こまつな, チンゲンサイ	しょうが,にんにく, ながねぎ,たまねぎ	米,米粒麦,さとう, 小麦粉,春巻きの皮, はるさめ	米油,ごま, ごま油,米油	705 kcal 23.5 g 25.6 g 3.1 g
1 6金	衣笠丼		豚汁 水無月 和菓子の日	油揚げ,かまぼこ, たまご,さば節,豚 肉,生揚げ,みそ, あずき	牛乳,昆布	にんじん, 九条ねぎ, こまつな	たまねぎ,ながねぎ, ごぼう,乾しいたけ, だいこん,しめじ	米,米粒麦, つきこんにゃく,さ とう, でんぱん,こんにゃく, じゃがいも,小麦粉, 上新粉	米油	831 kcal 33.3 g 26.0 g 3.1 g
1 9月	麦ごはん 国内産食材の日		鮭のおろし炊き 大根サラダ 大根と豆腐の味噌汁 1年*国語	鮭,かつお節,さ ば節,とうふ,油揚 げ,みそ	牛乳,昆布	万能ねぎ, にんじん, 葉大根	しょうが,だいこん, きゅうり,たまねぎ, ながねぎ	米,押し麦,でんぱん, 小麦粉,さとう	米油,米油, ごま	727 kcal 33.5 g 24.8 g 2.8 g
2 0火	スパゲティ ミートソース		マセドアンサラダ 米粉ブルーベリーケーキ 旬*ブルーベリー	豚肉,大豆,豆乳	牛乳	にんじん, ホールトマト	にんにく,セロリー, たまねぎ,マッシュルー ム きゅうり,ホールコーン, ブルーベリー,レモン	スパゲティ,じゃがい も,米粉,さとう	オリーブ油, 米油,ソイバター	794 kcal 28.8 g 27.4 g 3.0 g
2 1水	たこめし		しらすと青のり卵焼き 肉じゃが こだますいか	★だこ,油揚げ,と り肉,たまご,豆 乳,豚肉,かつお 節	牛乳,しらす, あおのり,昆布	にんじん, さやえんどう, さやいんげん	えのきたけ,しょうが, たまねぎ,すいか	米,米粒麦,でんぱん, さとう,じゃがいも, つきこんにゃく	米油	729 kcal 35.5 g 22.3 g 2.9 g
2 2木	ソースかつ丼 2年生考案献立		具だくさんみそ汁 きな粉豆	豚肉,さば節,とう ふ,油揚げ,みそ, 大豆,きな粉	牛乳,昆布, 乾燥わかめ	にんじん	キャベツ,たまねぎ, ながねぎ	米,押し麦,小麦粉, 生パン粉,パン粉, 米粉パン,さとう	米油	861 kcal 36.4 g 27.8 g 3.2 g
2 3金	タコライス		カリカリ油揚げのサラダ もずく入りスープ 沖縄県	豚肉,高野豆腐, 大豆,油揚げ,豚 肉,とうふ,かつお 節	牛乳,チーズ, 昆布,もずく	にんじん, ホールトマト, トマトピューレ, 万能ねぎ	にんにく,たまねぎ, キャベツ,ホールコーン, きゅうり,もやし, しょうが	米,米粒麦,米粉, さとう	米油,ごま油	732 kcal 30.7 g 25.0 g 3.2 g
2 9木	鮭寿司 開校記念日お祝い		じゃこサラダ 鮭のすまし汁 ミルクゼリーオレンジソース	鮭,たまご,かつお 節,豆腐	牛乳,のり, ちりめんじゃこ, 昆布,アガー	にんじん, こまつな	いんげん,きゅうり, 紅しょうが,かんぴょう, 乾しいたけ,キャベツ, だいこん,えのきたけ, ながねぎ,みかん,みか ん	米,米粒麦,さとう, 鮭,コーンスターチ	米油,ごま, ごま油	730 kcal 27.8 g 17.5 g 3.2 g