

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	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量
1 水	パエリア	○	コーンボタージュ パリパリサラダ	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,でんぶん,バ ター,わんたんの皮,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,ビーマン,セロリー,クリームコーン(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 ～かみかみ献立～	○	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 ぶん,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	556 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,えのきだけ,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,マカラニ	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),パワーアップ!(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,でんぶん,さとう,は るさめ	にんじん,たまねぎ,ビーマン,にん にく,しょうが,エリンギ,もやしな がねぎ,えのきだけ,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,でんぶん,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 入梅献立 ～ぶりの梅風味～	○	ぶりの梅風味 豚汁 もやしと小松葉のごまじょうゆ	牛乳,ぶり,煮干し,豚肉,豆腐,みそ	米,押し麦,でんぶん,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 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	きつねごはん	○	ししゃもの磯部揚げ もしくりんご味噌汁 三色和え	鶏肉,油揚げ,牛乳,ししゃものり, 煮干し,もしくりんご味噌汁	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,えのきだけ,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,でんぶん,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	591 kcal 22.0 g 16.2 g 2.0 g
16 木	スパゲティーベスカトーレ	○	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,でんぶん,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,でんぶん,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,ビ 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入づけ煮 コーン入り粉吹芋	きな粉,牛乳,鶏肉,豆腐,とり骨	ショートニングパン,油,さとう,はるさ め,でんぶん,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 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	○	ホモの麦みそ焼き 野菜煮物 小松菜ともやしの甘醤油和え	牛乳,ホモ,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,でんぶん,うどん,玉ねぎ	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,でんぶん	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	炒めジャージャー麺	○	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 ぶん,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	鮭のバターじょうゆピラフ	○	レンズ豆と野菜のスープ 何でも千切りサラダ	鮭,牛乳,とり骨,豚肉,レンズ豆,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 んぶん	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。

※たし汁・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。