

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献立 - たんぱく質 脂質 食塩相当量
1木	チキンライス	○	大根サラダ 白インゲン豆のポタージュ	とり肉,牛乳,かつお節,ちりめんじゃこ,白インゲン豆,とり骨,生クリーム	米,麦,バター,油,さとう,ごま,じゃがいも	にんじん,マッシュルーム(缶),たまねぎ,グリーンピース,だいこん,きゅうり,セロリー	555 kcal 22.3 g 19.2 g 2.6 g
2金	かみかみわかめごはん 	○	ししゃもの磯辺揚げ シャキシャキあえ 野菜のみそ汁	たきこみわかめ,牛乳,ししゃも,あおのり,みそ,さば節	米,麦,もちきび,たかきび,あわ,ごま,小麦粉,揚げ油,さとう,ごま油,油,じゃがいも	切干大根,もやし,キャベツ,にんじん,きゅうり,ごぼう,たまねぎ,ごまつな	585 kcal 22.6 g 17.8 g 2.5 g
5月	麦ごはん	○	ホキの麦みそ焼き 糸寒天のしん酢かけ 野菜煮物	牛乳,ホキ,みそ,糸寒天,油揚げ,さば節	米,麦,さとう,ごま,じゃがいも,こんにゃく	にんじん,きゅうり,もやし,レモン,たまねぎ,さやいんげん	567 kcal 24.8 g 12.9 g 2.7 g
6火	麦ごはん	○	塩麹ハンバーグ もやしの梅醤油あえ 野菜のみそ汁	牛乳,豚肉,とり肉,豆腐,さば節,みそ,煮干し	米,麦,パン粉,さとう,でんぷん,油,じゃがいも	にんじん,たまねぎ,だいこん,もやし,ごまつな,梅干し,ごぼう,しめじ	562 kcal 25.5 g 15.0 g 2.4 g
7水	あんかけチャーハン	○	中華酢あえ 甘夏みかん 	たまご,豚肉,牛乳	米,麦,油,でんぷん,ごま油,はるさめ,さとう	しょうが,にんじん,だけのこ,だいこん,ごまつな,キャベツ,きゅうり,もやし,甘夏	566 kcal 21.6 g 15.5 g 2.1 g
8木	おろしスバゲティ	○	じゃがいものハニーサラダ あじさいゼリー 	かつお節,ツナ缶詰,のり,牛乳,粉寒天,乳酸菌飲料	スバゲティ,油,さとう,じゃがいも,揚げ油,はちみつ	だいこん,キャベツ,にんじん,コーン(缶),きゅうり,グレープジュース	646 kcal 25.5 g 21.6 g 2.7 g
9金	麦ごはん 	○	あじの梅風味 三色和え けんちん汁	牛乳,あじ,さば節,とうふ,油揚げ	米,麦,小麦粉,でんぷん,揚げ油,さとう,ごま油,ごま,こんにゃく,じゃがいも	梅干し,もやし,キャベツ,にんじん,ごぼう,だいこん	563 kcal 25.3 g 19.5 g 2.2 g
12月	麦ごはん	○	さわらの香味焼き おひたし 呉汁	牛乳,さわら,昆布,さば節,豚肉,とうふ,みそ,大豆	米,麦,さとう,ごま,ごま油,じゃがいも	しょうが,ながねぎ,にんにく,ごまつな,キャベツ,もやし,にんじん,ごぼう,だいこん	571 kcal 29.1 g 18.5 g 2.1 g
13火	青椒肉絲丼	○	春雨スープ	豚肉,高野豆腐,牛乳,とうふ,とり骨	米,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(生),もやし,ながねぎ,えのき,ごまつな	565 kcal 26.2 g 19.7 g 2.1 g
14水	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,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,トマト(缶),みかん(缶),パイナップル(缶),もも(缶)	567 kcal 16.0 g 14.0 g 2.5 g
15木	パエリア	○	キャベツとコーンのサラダ 白インゲン豆と野菜のスープ	とり肉,いか,えび,あさり,牛乳,とり骨,豚肉,白いんげん豆	米,麦,バター,油,でんぷん,さとう,じゃがいも	にんにく,たまねぎ,にんじん,マッシュルーム(缶),ピーマン,ごまつな,キャベツ,コーン(缶),しょうが,もやし	561 kcal 25.8 g 16.4 g 2.5 g
16金	麦ごはん	○	いわしの揚げひたし 野菜の香りづけ 豆腐とわかめの味噌汁	牛乳,いわし,塩昆布,さば節,油揚げ,とうふ,わかめ,みそ	米,麦,でんぷん,揚げ油,さとう	しょうが,キャベツ,だいこん,きゅうり,にんじん,えのき,ながねぎ	564 kcal 25.7 g 18.4 g 2.3 g
19月	あぶら麩丼	○	キャベツの塩麹漬け 沢煮わん	ささかまほこ,さば節,たまご,のり,牛乳,昆布,豚肉	米,麦,油,さとう,でんぷん,つきこんにゃく	たまねぎ,にんじん,しめじ,さやいんげん,キャベツ,きゅうり,しょうが,ごぼう,だけのこ,乾しいたけ,だいこん,ながねぎ,ごまつな	560 kcal 22.7 g 16.4 g 3.1 g
20火	麦ごはん	○	鮭のチャンチャン焼き ゆかりきゅうり 塩豚汁	牛乳,鮭,みそ,豚肉,さば節	米,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,きゅうり,ゆかり,しめじ,だいこん,しょうが	564 kcal 29.6 g 15.4 g 2.7 g
21水	炒めジャージャー麺	○	じゃがいももち	豚肉,みそ,黒みそ,牛乳,チーズ	油,蒸し中華めん,ごま油,さとう,でんぷん,ごま,じゃがいも,揚げ油	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,だけのこ,もやし,きゅうり	632 kcal 24.7 g 27.1 g 2.4 g
22木	ぎつねごはん	○	にぎすのから揚げ 野菜のごまあえ もすく入り味噌汁	とり肉,油揚げ,牛乳,にぎす,煮干し,沖繩もすく,みそ	米,麦,さとう,でんぷん,揚げ油,ごま,じゃがいも	にんじん,しょうが,もやし,ごまつな,たまねぎ,えのき	573 kcal 25.4 g 15.9 g 2.6 g
23金	麦ごはん	○	豆腐つくねの照り焼き もやしと小松菜の辛子醤油和え きのこのみそ汁	牛乳,とり肉,豆腐,さば節,とうふ,みそ	米,麦,でんぷん,さとう	たまねぎ,にんじん,しょうが,ごまつな,もやし,だいこん,えのき,しめじ,乾しいたけ,ながねぎ	557 kcal 30.2 g 14.4 g 2.5 g
26月	麦ごはん	○	きんぴらコロッケ キャベツのおかか和え ひじきスープ	牛乳,豚肉,かつお節,ひじき,たまご,とうふ,さば節	米,麦,油,さとう,じゃがいも,マッシュポテト,小麦粉,パン粉,揚げ油,ごま,でんぷん	ごぼう,たまねぎ,にんじん,キャベツ,ごまつな	646 kcal 22.8 g 21.9 g 2.0 g
27火	ビーンズカレー	○	小松菜のサラダ	豚肉,大豆,豚骨,チーズ,牛乳	米,麦,油,じゃがいも,バター,小麦粉,さとう	にんにく,しょうが,セロリー,たまねぎ,にんじん,トマト(缶),りんご,ごまつな,キャベツ,コーン(缶)	587 kcal 19.5 g 19.2 g 2.2 g
28水	照り焼きフィッシュカレー	○	ベジタブルシチュー 小玉すいか 	メルルーザ,牛乳,とり肉,とり骨,生クリーム	丸パン,さとう,でんぷん,油,じゃがいも,バター,小麦粉	キャベツ,たまねぎ,にんじん,ごまつな,セロリー,すいか	561 kcal 22.3 g 14.8 g 2.7 g
29木	とりごぼろのピラフ	○	パリパリサラダ レンズ豆と野菜のスープ	とり肉,ボンレスハム,たまご,牛乳,とり骨,レンズまめ	米,麦,バター,油,わたんどの皮,揚げ油,ごま油,さとう,じゃがいも	にんじん,しょうが,ごぼう,さやいんげん,きゅうり,キャベツ,もやし,たまねぎ,にんにく,ごまつな	573 kcal 23.5 g 16.9 g 2.7 g
30金	ゆかりごはん	○	さばの文化干し 切り干し大根の煮付け 吉野汁	牛乳,さば,油揚げ,さば節,昆布,かまぼこ,とり肉	米,麦,油,つきこんにゃく,さとう,でんぷん,うどん,玉子	えだまめ,ゆかり,ごぼう,切干大根,にんじん,ながねぎ	610 kcal 29.7 g 22.0 g 2.6 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。

