



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	I類キ- たんぱく質 脂質 食塩相当量
1月	麦ごはん	○	ホキの麦みそ焼き 野菜の煮物 糸寒天のレモン酢かけ	牛乳,ホキ,みそ,糸寒天,油揚げ	米,麦,砂糖,ごま,じゃが芋,こんにゃく	人参,玉ねぎ,さやいんげん,きゅうり, もやし,レモン	558 kcal 25.1 g 12.9 g 2.6 g
2火	おろしスバゲティ	○	じゃがいものハニーサラダ そらまめ	まぐろ,のり,牛乳	スバゲティ,油,砂糖,じゃが芋,はちみつ	大根,キャベツ,人参,コーン,きゅうり, そらまめ	622 kcal 27.6 g 22.6 g 2.3 g
3水	あんかけチャーハン	○	チンゲン菜としめじのスープ パイナップルのヨーグルトケーキ	たまご,豚肉,牛乳,鶏肉,ヨーグルト	米,麦,油,澱粉,小麦粉,砂糖	生姜,人参,たけのこ,大根,小松菜,玉ねぎ, チンゲン菜,しめじ,にんにく,生姜, 長ねぎ,パイナップル	609 kcal 22.7 g 18.9 g 2.7 g
4木	かみかみカレーライス  ~かみかみ献立~	○	じゃこサラダ 美生柑	豚肉,チーズ,牛乳,ちりめんじゃこ	米,麦,玄米,油,じゃが芋,バター,小麦粉, 砂糖,ごま	にんにく,生姜,セロリー,玉ねぎ,人参, れんこん,ごぼう,トマト,りんご,小松菜, キャベツ,きゅうり,美生柑	608 kcal 21.2 g 20.0 g 2.0 g
5金	かみかみわかめごはん ~かみかみ献立~	○	ししゃもの磯辺揚げ かみかみサラダ 豚汁	たきこみわかめ,牛乳,ししゃも,青のり, するめ,ちりめんじゃこ,かつお節, 豚肉,豆腐	米,麦,ぎび,あわ,ごま,小麦粉,油,ごま, 砂糖,こんにゃく,じゃが芋	大根,人参,ごぼう,きゅうり,長ねぎ	565 kcal 26.0 g 19.4 g 2.5 g
8月	麦ごはん	○	きんぴらコロケ もやしと小松菜のおかか醤油 具だくさんみそ汁	牛乳,豚肉,かつお節,豆腐,油揚げ	米,麦,油,砂糖,じゃが芋,マッシュポテ ト,小麦粉,パン粉	ごぼう,玉ねぎ,人参,小松菜,もやし,大 根,長ねぎ	650 kcal 24.4 g 21.3 g 2.3 g
9火	にしんごはん	○	ゆかりキャベツ 吉野汁	にしん,牛乳,油揚げ,かまぼこ,鶏肉	米,麦,澱粉,小麦粉,油,砂糖,つきこん にゃく,うどん,玉ふ	生姜,キャベツ,ゆかり,人参,長ねぎ,み つば	574 kcal 24.4 g 18.7 g 2.2 g
10水	とりとごぼうのピラフ	○	カルボナーラポテト せん切り野菜スープ	鶏肉,ボンレスハム,たまご,ベーコン, 牛乳,生クリーム,粉チーズ,レンズまめ	米,麦,油,バター,じゃが芋	生姜,ごぼう,人参,ピーマン,にんにく, 玉ねぎ,キャベツ,セロリー,小松菜	566 kcal 22.8 g 21.5 g 2.3 g
11木	麦ごはん 入梅献立 ~あじの梅あんがらめ~	○	あじの梅あんがらめ 三色和え 野菜のみそ汁	牛乳,あじ,豆腐	米,麦,澱粉,油,砂糖,ごま,じゃが芋	梅干し,人参,もやし,小松菜,ごぼう,玉 ねぎ	569 kcal 25.8 g 18.0 g 2.9 g
12金	きなこ揚げパン	○	コーン入粉吹芋 わんたんスープ	きな粉,牛乳,豚肉	黒砂糖パン,油,砂糖,じゃが芋,バター, わんたんの皮	コーン,人参,玉ねぎ,木茸,もやし,小松 菜,長ねぎ,生姜	554 kcal 21.1 g 21.4 g 2.1 g
15月	ジャーチャー麺	○	バイクドポテト 冷凍みかん	豚肉,牛乳	油,蒸し中華めん,砂糖,澱粉,ごま,じゃ が芋,バター	にんにく,生姜,長ねぎ,しいたけ,たけ のこ,もやし,きゅうり,冷凍みかん	575 kcal 23.3 g 18.7 g 2.2 g
16火	麦ごはん	○	魚の変わりソース 野菜のおひたし かきたま汁	牛乳,たら,かつお節,豆腐,たまご	米,麦,小麦粉,澱粉,油,砂糖	玉ねぎ,キャベツ,もやし,小松菜,長ね ぎ	594 kcal 29.4 g 21.3 g 2.3 g
17水	ツナピラフ	○	ごまドレサラダ 白いんげん豆のポターージュ	まぐろ,白いんげん豆,牛乳,生クリーム	米,麦,油,バター,ごま,砂糖,じゃが芋	玉ねぎ,人参,マッシュルーム,グリーンピ ース,キャベツ,きゅうり,コーン,セロ リー	575 kcal 19.9 g 21.3 g 2.6 g
18木	チンジャオロースー茸	○	春雨スープ アップルゼリー	豚肉,高野豆腐,牛乳,豆腐,粉寒天,ゼラ チン	米,麦,油,砂糖,澱粉,はるさめ	にんにく,生姜,人参,玉ねぎ,エリンギ, ピーマン,しいたけ,長ねぎ,えのき,小 松菜,アップルジュース	585 kcal 25.6 g 19.0 g 2.2 g
19金	麦ごはん	○	しいらの香味焼き 小松菜のいそ和え 呉汁	牛乳,しいら,のり,豚肉,豆腐,大豆	米,麦,砂糖,ごま,油,じゃが芋	生姜,長ねぎ,にんにく,小松菜,もやし, コーン,人参,ごぼう,大根	525 kcal 31.4 g 13.9 g 2.2 g
22月	ゆかりごはん	○	きびなごのから揚げ ひじきと切干大根の煮付 飛鳥汁	牛乳,きびなご,ひじき,油揚げ,鶏肉	米,麦,澱粉,油,つきこんにゃく,砂糖, じゃが芋	ゆかり,生姜,切干大根,人参,ごぼう,さ やいんげん,玉ねぎ,大根,小松菜	558 kcal 25.8 g 17.3 g 2.9 g
23火	焼きカレーパン	○	ミネストローネ 三色ピクルス	豚肉,たまご,牛乳,豚肉,大豆	無塩パン,油,パン粉,小麦粉,じゃが芋, 砂糖,マカロニ	人参,玉ねぎ,セロリー,キャベツ,トマ ト,大根,きゅうり	563 kcal 23.2 g 23.0 g 2.1 g
24水	チキンクリームライス	○	何でもせん切りサラダ さくらんぼ	鶏肉,牛乳,ひじき	米,麦,油,小麦粉,バター,砂糖	人参,玉ねぎ,マッシュルーム,生姜,ピ ーマン,大根,キャベツ,小松菜,きゅう り,レモン,さくらんぼ	551 kcal 19.6 g 19.9 g 1.7 g
25木	麦ごはん	○	メルルーサのみそマヨネーズ焼き 切干とキャベツのごま酢和え けんちん汁	牛乳,メルルーサ,みそ,粉チーズ,豆腐, 油揚げ	米,麦,マヨネーズ,パン粉,ごま,砂糖,油, こんにゃく,じゃが芋	玉ねぎ,マッシュルーム,切干大根,キャ ベツ,ごぼう,人参,大根,長ねぎ	577 kcal 28.6 g 20.4 g 2.3 g
26金	パエリア	○	野菜のスープ煮 あじさいポンチ 	鶏肉,いか,えび,あさり,牛乳,豚肉,粉寒 天,乳酸菌飲料	米,麦,油,澱粉,じゃが芋,砂糖	にんにく,玉ねぎ,人参,マッシュルー ム,トマト,ピーマン,キャベツ,小松菜, セロリー,グレープジュース	554 kcal 23.6 g 13.8 g 2.1 g
29月	麦ごはん	○	塩こうじハンバーグ 野菜の辛子醤油和え みそ汁 ~塩こうじ~	牛乳,豚肉,鶏肉,豆腐,たまご,わかめ	米,麦,パン粉,砂糖,澱粉,じゃが芋	人参,玉ねぎ,大根,もやし,小松菜,えの き	553 kcal 25.9 g 15.2 g 2.8 g
30火	衣笠茸	○	沢煮わん 水無月 ~6月30日の和菓子~	豚肉,かまぼこ,油揚げ,たまご,牛乳,豚 肉	米,麦,砂糖,澱粉,つきこんにゃく,上新 粉,小麦粉,白玉粉,くすでん粉,甘納豆	玉ねぎ,人参,たけのこ,大根,えのき,み つば	638 kcal 26.4 g 19.0 g 2.3 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0.9倍、高学年は1.1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。