



6月 給食献立表



日	主食	牛乳	副菜(おかず)	赤のなかま ちにく 血や肉になる	緑のなかま からだ ちようし とどの 体の調子を整える	黄のなかま ねつ ちから 熱や力のもとになる	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量
1火	ごはん	○	こおりとうふのふくめに わかめとツナのサラダ にくだんごのスープ	こおりとうふ わかめ,ツナ とりにく,ぶたにく	キャベツ,にんじん,きゅうり たまねぎ,しょうが,たけのこ,にんじん,はくさい,こまつな	さとう でんぷん,はるさめ ごはん	595 kcal 23.7 g 19.1 g 2.0 g
2水	ごはん	○	チキンカツ きゃべつのあさづけ かんこくふうわかめスープ デザート(プリン)	とりにく わかめ たまご	キャベツ,きゅうり,にんじん,しょうが,たくあん しょうが,ねぎ,たまねぎ,えのきたけ,みずな	てんぷらこ,パン粉,ひまわり油 ごま,ごま油 さとう ごはん	668 kcal 30.4 g 18.4 g 2.1 g
3木	ごまトースト	○	シャキシャキポテトサラダ とうにゅうのポタージュ ミニトマト	ツナ とりにく,とうにゅう	きゅうり,にんじん たまねぎ,にんじん,パセリ,コーン ミニトマト	じゃがいも,ひまわり油,さとう バター,じゃがいも,こめこ しょくパン,マーガリン,さとう,ごま	662 kcal 21.7 g 25.2 g 2.2 g
4金	ごはん	○	めひかりのからあげ もやしのナムル じゃがぶたキムチ	めひかり かまぼこ ぶたにく	もやし,こまつな,にんじん にんにく,たまねぎ,にんじん,キムチ,にら	ひまわり油 さとう,ごま油 ひまわり油,じゃがいも,しらたき ごはん	573 kcal 23.2 g 15.0 g 1.5 g
8月	ごはん	○	さんしょくどんのぐ つぼづけあえ くるまふのみそしる くだもの(かんきつ類)	とりにく,たまご みそ,わかめ	しょうが,えだまめ キャベツ,きゅうり,にんじん,つぼづけ たまねぎ,にんじん,こまつな かわちばんかん	さとう,ひまわり油 ごま やきふ ごはん	644 kcal 26.3 g 18.3 g 2.0 g
9水	ごはん	○	だいずといりこのあげに ぴりからきゅうり はっぱうさい	だいず,いりこ ぶたにく,いか,うずらたまご	きゅうり,だいこん,にんじん しょうが,にんじん,たまねぎ,たけのこ,はくさい,きくらげ,チンゲンサイ	でんぷん,ひまわり油,さとう,ごま ひまわり油,でんぷん,ごま油 ごはん	599 kcal 27.5 g 17.4 g 1.9 g
10木	コッペパン	○	ペンのミートソースに カッターチーズのサラダ レタスのスープ	ぶたにく,だいず,チーズ ハム,カッターチーズ とりにく	にんにく,たまねぎ,パセリ キャベツ,きゅうり,にんじん しょうが,パセリ,たまねぎ,にんじん,レタス	ひまわり油,マカロニ ひまわり油 コッペパン	606 kcal 25.4 g 19.6 g 3.2 g
11金	ごはん	○	とびうおのかばやきふう こまつなとチーズのおひたし こおりとうふのみそしる	とびうお チーズ こおりとうふ,みそ	しょうが こまつな,キャベツ,にんじん えのきたけ,にんじん,たまねぎ,チンゲンサイ	でんぷん,こむぎこ,ひまわり油,さとう じゃがいも ごはん	580 kcal 23.3 g 15.5 g 1.8 g
14月	ごはん	○	マダイのみそマヨやき ひじきのマリネ かきたまじる	マダイ,みそ ひじき,ツナ なると,たまご	たまねぎ,ピーマン にんじん,きゅうり,キャベツ,レモン えのきたけ,たまねぎ,チンゲンサイ	マヨネーズ さとう,ひまわり油,さとう でんぷん ごはん	578 kcal 25.2 g 18.7 g 2.4 g
15火	コッペパン	○	まっちゃんミルクビーンズ ぷるんサラダ こめこコーンポタージュ さくらんぼ	だいず,コンデンスミルク,きなこ かんでん,わかめ ぎゅうにゅう,とうにゅう,なまクリーム	キャベツ,きゅうり,にんじん たまねぎ,にんじん,コーン,しょうが,パセリ さくらんぼ	でんぷん,ひまわり油,さとう ひまわり油,さとう バター,こめこ コッペパン	664 kcal 23.4 g 24.6 g 2.7 g
16水	ごはん	○	おいだれやきとり ちんげんさいとじゃこのサラダ あつあげのみそしる	とりにく,みそ ちりめんじゃこ あつあげ,みそ	にんにく,たまねぎ,りんご チンゲンサイ,キャベツ,もやし,にんじん えのきたけ,たまねぎ,キャベツ	さとう,でんぷん さとう,ごま油 ごはん	622 kcal 27.9 g 21.2 g 1.9 g
17木	黒ごとうパン(少なめ)	○	むしキッシュ かいそうサラダ ミネストローネ	ベーコン,たまご,ぎゅうにゅう,なまクリーム,チーズ かいそう ベーコン,だいず	たまねぎ,こまつな キャベツ,きゅうり,にんじん にんにく,たまねぎ,キャベツ,にんじん,トマト	オリーブ油 ひまわり油,さとう オリーブ油,マカロニ コッペパン,くろごとう	702 kcal 25.6 g 32.1 g 3.0 g
18金	わかめごはん	○	さくさくみのむし グリーンサラダ からみとうふじる プチクレープ	ささみ とりにく,とうふ,みそ たまご ぎゅうにゅう	しょうが ブロッコリー,キャベツ,きゅうり,パセリ たまねぎ,にんじん,えのきたけ,はくさい,にら	でんぷん,じゃがいも,ひまわり油 ひまわり油,さとう ひまわり油,ごま油 さとう, ごはん	714 kcal 27.0 g 23.1 g 2.5 g
21月	ごはん	○	タラとこおりとうふのチリソースに ちくわのマリネ レタスとたまごのスープ	たら,こおりとうふ ちくわ,ハム たまご	ねぎ,しょうが,にんにく にんじん,たまねぎ,キャベツ,レモン しょうが,たまねぎ,にんじん,レタス	でんぷん,ひまわり油,さとう ひまわり油 でんぷん,ごま油 ごはん	658 kcal 26.2 g 22.1 g 2.7 g
22火	ごはん	○	さばのみそに のりじゃこあえ うずらたまごのすましじる	さば,みそ ちりめんじゃこ,やきのり ささみ,うずらたまご	しょうが こまつな,キャベツ,にんじん,コーン たまねぎ,にんじん,しめじ,ほうれんそう	さとう ごま油,ごま ごはん	637 kcal 28.8 g 20.2 g 2.3 g
23水	ごはん	○	ぶたにくのかりんとうあげ にんじんしりしり アーサじる くだもの(メロン)	ぶたにく たまご とうふ,みそ,あおさのり	しょうが にんじん えのきたけ,たまねぎ,こねぎ メロン	でんぷん,ひまわり油,さとう,ごま ひまわり油 ごはん	649 kcal 25.9 g 19.5 g 2.3 g
24木	コッペパン	○	ミートコロッツパイ だいこんとじゃこのサラダ とうふとわかめスープ	ぶたにく,チーズ ちりめんじゃこ とうふ,わかめ	たまねぎ,トマト だいこん,きゅうり,にんじん えのきたけ,たまねぎ,にんじん,たけのこ,しょうが,ねぎ,こまつな	ひまわり油,じゃがいも ごま油,ひまわり油 ごま コッペパン	670 kcal 27.1 g 26.8 g 2.7 g
25金	ごはん	○	チキンカレー きゃべつのソテー あじさいいろゼリー	とりにく,だいず,スキムミルク	にんにく,しょうが,たまねぎ,にんじん,パセリ,りんご キャベツ,コーン,にんじん みかんかん,ももかん	ひまわり油,じゃがいも,バター,こむぎこ ひまわり油 さとう ごはん	683 kcal 22.0 g 17.2 g 1.5 g
28月	ごはん	○	チキンチキンごぼう ばんさんすう ごじる	ささみ ハム とりにく,とうにゅう,だいず,みそ	ごぼう,えだまめ キャベツ,きゅうり にんじん,だいこん,ごぼう,はくさい,こまつな,ねぎ	でんぷん,ひまわり油,さとう,ごま はるさめ,ごま油,さとう ごはん	666 kcal 27.2 g 20.1 g 1.9 g
29火	コッペパン	○	ポークビーンズ ツナサラダ レモンヨーグルト	だいず,ぶたにく わかめ,ツナ ヨーグルト	にんじん,たまねぎ,パセリ キャベツ,きゅうり,にんじん,レモン	ひまわり油,じゃがいも,さとう ひまわり油 レモンゼリー,さとう コッペパン	650 kcal 26.9 g 19.4 g 2.7 g
30水	ごはん	○	やきざかな(あじ) チャプチェ キムチスープ	あじ ぶたにく,たまご とうふ,とりにく	しょうが,たまねぎ,にんじん,こまつな キムチ,えのきたけ,たまねぎ,にんじん,ねぎ,しょうが	ひまわり油,さとう,はるさめ,ごま油 ごはん	592 kcal 31.0 g 15.1 g 2.1 g