

# 6月予定献立表

日	献立名	牛乳	赤の食品 (血や肉になる)		緑の食品 (体の調子を整える)		黄の食品 (熱や力になる)		エネルギー たんぱく質	
			1群	2群	3群	4群	5群	6群		
1月	天丼(キス・かぼちゃ・ピーマン)	○	きす		かぼちゃ ピーマン		精白米 小麦粉 砂糖	米白絞油	790kcal	
	わかめサラダ			冷凍わかめ	にんじん	キャベツ きゅうり 玉葱	三温糖	ごま油 米サラダ油		
	豆腐と大根のすまし汁			豆腐		ぶなしめじ だいこん 長ねぎ			26.5g	
2火	ピザトースト	○	ベーコン	ピザ用チーズ	ピーマン トマトクチャップ トマトピューレ	にんにく 玉葱 マッシュルーム水煮	無塩食パン	米サラダ油	739kcal	
	カリカリサラダ			大豆		にんじん	キャベツ きゅうり 玉葱	米白絞油 米サラダ油		
	ポテトポタージュ			鶏ガラ 鶏製豆腐 白いんげん豆	調理用牛乳 生クリーム	乾燥パセリ	玉葱	じゃがいも 砂糖	有塩バター	30.7g
3水	ゆかりごはん	○			ゆかり粉		精白米	白ごま	777kcal	
	ひじき入り卵焼き			鶏ひき肉 卵	芽ひじき	にんじん	玉葱 干し椎茸	砂糖	米サラダ油	
	しらす煮浸し				しらす干し	こまつな	キャベツ もやし			34.0g
	まめまめみそ汁			豆腐 大豆 鶏製豆腐 白みそ		こまつな	長ねぎ えのきたけ	じゃがいも		
4木	八宝麺	○	豚肩小間肉 えび いか 鶏ガラ うすら餅		にんじん チンゲンツアイ	しょうが にんにく たけのこ 東京御産さくらげ キャベツ	中華めん 砂糖 でんぷん	米サラダ油 ごま油	755kcal	
	たこやきポテト			たこ	あおりの	こねぎ	キャベツ しょうが(酢漬)	じゃがいも でんぷん	米白絞油	
	果物						パレンシアオレンジの予定			37.1g
5金	ごはん	○					精白米		800kcal	
	魚のねぎソースかけ			さば		長ねぎ	砂糖	すりごま		
	もやしのピリピリソテー				ピーマン	もやし		米サラダ油		35.4g
8月	坦々スープ	○	鶏ガラ かつお 豚ひき肉 豆腐 赤みそ 白みそ		にら	しょうが にんにく 長ねぎ はくさい	米サラダ油 練りごま ごま油			
	ハヤシライス			鶏ガラ 豚肩小間肉	粉チーズ	にんじん トマトクチャップ	玉葱 グリンピース	精白米 小麦粉	米サラダ油 有塩バター	835kcal
	スティックサラダ					にんじん	きゅうり だいこん 玉葱	米サラダ油		
9火	つぶつぶみかんゼリー	○		粉寒天		みかんジュース みかん缶	砂糖		25.7g	
	スポーツテスト お弁当持参となります。 									
	わかめごはん			炊き込みわかめ				精白米	白ごま	767kcal
10水	魚の酢豚風	○	しいら 鶏ガラ		にんじん ピーマン トマトクチャップ	しょうが 玉葱 干し椎茸 たけのこ	でんぷん じゃがいも 砂糖	米白絞油 米サラダ油		
	コーン中華スープ			鶏ガラ 豆腐		チンゲンツアイ	しょうが はくさい 長ねぎ 冷凍コーン	でんぷん	米サラダ油	30.4g
11木	ごはん	○					精白米		741kcal	
	梅ふりかけ				しそ葉	梅さきみ		白ごま		
	じゃがいものそぼろ煮			鶏ひき肉 高野豆腐		にんじん さやいんげん	玉葱	じゃがいも 砂糖 でんぷん	米サラダ油	28.2g
	わかめのポン酢あえ				冷凍わかめ	にんじん	キャベツ もやし きゅうり レモン	砂糖		
12金	シュガーレーズンパン	○					ぶどうパン グラニュー糖	有塩バター	789kcal	
	大根と豚肉のポトフ			鶏ガラ うすら餅 豚肩角切り肉		にんじん みずかけな	しょうが だいこん ぶなしめじ			
	パンネと野菜のソテー			ベーコン		にんじん ピーマン	玉葱	パンネ	米サラダ油	29.0g
16火	ごはん	○								
	いかのかりんとうがらめ			いか		しょうが		でんぷん 小麦粉 砂糖	米白絞油	762kcal
	やさいのおひたし					こまつな	キャベツ もやし			33.3g
	かきたま汁			絹ごし豆腐 卵	冷凍わかめ		玉葱 えのきたけ 長ねぎ	でんぷん		
17水	スパゲッティミートソース	○	豚ひき肉 大豆	粉チーズ	にんじん トマトクチャップ トマトピューレ	にんにく しょうが セロリー マッシュルーム	スパゲティ 砂糖 小麦粉	米サラダ油 米サラダ油	882kcal	
	レモンサラダ					にんじん こまつな	キャベツ きゅうり ホールコーン レモン 玉葱	砂糖	米サラダ油	
	バナナケーキ			卵	調理用牛乳		バナナ	小麦粉 三温糖 粉糖	有塩バター	32.7g
18木	ご飯 / のりの佃煮	○						精白米 / 砂糖		
	ししゃもフライ				ししゃも	トマトクチャップ	しょうが	小麦粉 パン粉	米白絞油	813kcal
	もやしと小松菜のごまあえ					こまつな にんじん	もやし	砂糖	白ごま すりごま	29.2g
	吉野汁			豆腐		にんじん	干し椎茸 ごぼう だいこん	こんにゃく でんぷん		
19金	ココアパン	○						ココアパン		
	マカロニグラタン			鶏ガラ 鶏製豆腐 鶏もも小間肉	調理用牛乳 生クリーム 粉チーズ	乾燥パセリ	玉葱 マッシュルーム水煮	マカロニ 小麦粉 生パン粉	米サラダ油 有塩バター	850kcal
	洋風たまごスープ			鶏ガラ ベーコン レンズマめ 卵		にんじん こまつな 乾燥パセリ	玉葱 キャベツ	でんぷん		31.5g
22月	ごはん	○					精白米		753kcal	
	魚の塩麹焼き			生鮭			塩麹			
	五目きんぴら			豚ももせんの切り肉		にんじん	ごぼう	糸こんにゃく じゃがいも 砂糖	米サラダ油 白ごま	37.6g
	生揚げのみそ汁			生揚げ 白みそ 赤みそ	冷凍わかめ	こまつな	長ねぎ 玉葱			
23火	カレーミートサンド	○	鶏ひき肉 大豆	ピザ用チーズ	トマトクチャップ	にんにく しょうが セロリー 玉葱	ミルクパン 小麦粉 砂糖	米サラダ油	772kcal	
	パスタスープ			鶏ガラ ベーコン		にんじん こまつな	セロリー 玉葱 キャベツ	マカロニ でんぷん		
	アロエ入りフルーツヨーグルト				ヨーグルト		パイナップル 黄桃缶 アロエ缶	砂糖		32.3g
25木	ごはん	○					精白米		766kcal	
	かつおでんぷ			糸けすりぶし			砂糖	白ごま		
	筑前煮			鶏もも小間肉 生揚げ		にんじん さやいんげん	たけのこ ごぼう 干し椎茸	じゃがいも 砂糖 こんにゃく	米サラダ油	31.4g
	ツナあえ			ツナ		にんじん	もやし キャベツ きゅうり	砂糖		
26金	豚キムチ丼	○	豚肩小間肉 赤みそ かつお		ピーマン	にんにく しょうが 玉葱 もやし たけのこ ほうさい(みんち)漬物	精白米 押麦 砂糖 でんぷん	米サラダ油 ごま油 白ごま	799kcal	
	冬瓜と卵のスープ			鶏ガラ 豆腐 卵		にんじん こまつな	しょうが とうがん 長ねぎ	でんぷん	ごま油	
	果物						メロンの予定			34.1g
29月	えびクリームライス	○	えび 鶏ガラ 鶏もも小間肉 白いんげん豆	調理用牛乳 生クリーム	にんじん 乾燥パセリ	玉葱 マッシュルーム水煮	精白米 小麦粉	米サラダ油 有塩バター	796kcal	
	こんにゃくサラダ					にんじん	キャベツ きゅうり ホールコーン缶 玉葱	糸こんにゃく 砂糖	白ごま 米サラダ油	
	果物						さくらんぼの予定			26.5g
30火	ソースやきそば	○	豚肩小間肉	あおりの	にんじん	玉葱 キャベツ もやし	中華めん	米サラダ油	745kcal	
	大豆入りスパイシーポテト			大豆			じゃがいも でんぷん	米白絞油		
30火	ねぎドレサラダ	○								
						にんじん	キャベツ きゅうり 長ねぎ にんにく	砂糖	米サラダ油 ごま油	29.5g

☆毎日つく牛乳は2群の食品です。  
 ☆学校行事、その他の都合により、献立を変更することがあります。予めご了承ください。  
 ☆くだもの以外はすべて加熱してあります。  
 ☆裏面が給食だよりになっています。