

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 | 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群 | 2群 | 3群 | 4群 | 5群 | 6群 | | |
| 1火 | 麦ごはん・のりの佃煮 | ○ | | もみり | | | 米、押麦、砂糖 | | 802kcal | 16水 | ごはん | ○ | | | | | 米 | | 820kcal | |
| | さばのごま焼き | | さば | | | | 砂糖 | 白ごま 米サラダ油 | | | | | えのきたけ | | | | | | | |
| | おひたし | | | こまつな、にんじん | キャベツ、糸こんにゃく | | 砂糖 | | | | | | 豚ひき肉 鶏ひき肉、高野豆腐 | | にんじん、こまつな | 玉葱 | じゃがいも 砂糖、でんぷん | 米サラダ油 | | 29.5g |
| | かきたま汁 | | 卵 | わかめ | | 玉葱 | でんぷん | | | | | | 大豆、油揚げ | ひじき | にんじん | | 砂糖 | 米サラダ油 | | |
| 2水 | カレーミートサンド | ○ | 豚ひき肉、大豆 | チーズ | にんにく、しょうが セロリ、玉葱 | | 米サラダ油 | | 802kcal | 17木 | わかめごはん | ○ | | 炊き込みわかめ | | | 米 | | 741kcal | |
| | ポトフ | | ベーコン、豚肉 | | にんじん、パセリ | 玉葱、キャベツ | じゃがいも | | | | | | いか | | にんにく、しょうが、長ねぎ | | ごま油 米サラダ油 | | | |
| | オニオンドレッシングサラダ | | | | 人参 | キャベツ、きゅうり、玉葱 | 砂糖 | 米サラダ油 | | | 34.3g | | ごまあえ | | こまつな、にんじん | もやし、キャベツ | 三温糖 | 白ごま 練りごま | | 34.4g |
| 3木 | キムチチャーハン | ○ | 豚肉 | ピーマン | はくさい(キムチ漬け) | | 米、押麦、白ごま 米サラダ油 | | 755kcal | 18金 | みそラーメン | ○ | 豚ひき肉 赤みそ、白みそ | にんじん、にら | にんにく、しょうが 長ねぎ、もやし | むし中華めん でんぷん | ごま油 米サラダ油 | | 751kcal | |
| | 中華風サラダ | | | にんじん | もやし、きゅうり | 緑豆はるさめ、砂糖 | ごま油 | | | | 中華きゅうり | | | きゅうり | 砂糖 | ごま油 | | | | |
| | えびと豆腐のスープ | | 鶏肉 むきえび、豆腐 | | にんじん、こまつな | 干し椎茸、玉葱 | | | | | あおのりフライドポテト | | | あおのり | | じゃがいも | 米白飯油 | | 26.6g | |
| 4金 | 麦ごはん | ○ | | | | | 米、押麦 | | 775kcal | 19土 | チキンカツカレー | ○ | 豚ひき肉 鶏肉 | | にんじん | にんにく、しょうが セロリ、玉葱 | 米、押麦、小麦粉 生パン粉、パン粉 | 米サラダ油 バター | | 940kcal |
| | 梅ふりかけ | | | ちりめんじゃこ | しそ葉 | 梅干し | 白ごま | | | | フレンチサラダ | | | | キャベツ、ホールコーン缶 きゅうり、玉葱 | 三温糖 | 米サラダ油 | | | |
| | 肉じゃが | | 豚肉、高野豆腐 | | にんじん さやいんげん | 糸こんにゃく、玉葱、干し椎茸 | じゃがいも、砂糖 | 米サラダ油 | | | 28.3g | | くだもの | | | 甘栗みかんの予定 | | | 28.6g | |
| | えのき入り煮ひたし | | | | にんじん、こまつな | えのきたけ、キャベツ | | | | | | | | | | | | | | |
| 7月 | 麦ごはん | ○ | | | | | 米、押麦 | | 796kcal | 22火 | ひじきご飯 | ○ | 油揚げ | ひじき | にんじん | 糸こんにゃく | 米、もち米、砂糖 | 米サラダ油 | | 772kcal |
| | 魚の香味焼き | | さわか | | にんにく、しょうが、長ねぎ | | ごま油 | | | | はたはた | | あおのり | | | 小麦粉、でんぷん | 米白飯油 | | | |
| | もやしのピリピリソテー | | | | ピーマン | もやし | | 米サラダ油 | | | 34.9g | | おろし煮ひたし | | にんじん、こまつな | えのきたけ、だいこん、キャベツ | | | | |
| | 坦々スープ | | 豚ひき肉、豆腐 赤みそ、白みそ | | こまつな | しょうが、にんにく 長ねぎ、はくさい | | 米サラダ油 練りごま | | | | | みそしる | 豆腐、白みそ 赤みそ | 生わかめ | 長ねぎ、玉葱 | | | | 25.8g |
| 8火 | ソース焼きそば | ○ | 豚肉 | にんじん | 玉葱、キャベツ、もやし | むし中華めん | 米サラダ油 | | 862kcal | 23水 | ピピンパ | ○ | 豚ひき肉、赤みそ | にんじん、こまつな | もやし、にんにく | 米、もち米、三温糖 | ごま油 米サラダ油 | | 811kcal | |
| | 大豆入りスパイシーポテト | | 大豆 | | | | じゃがいも、でんぷん | 米白飯油 | | | | | ちんげんさいと卵のスープ | | 豆腐、卵 | チンゲンサイ | 玉葱 | でんぷん | ごま油 | |
| | 大根ときゅうりの南蛮漬け | | | | | だいこん、きゅうり | | ごま油 | | | 30.9g | | つぶつぶミカンゼリー | | 粉寒天 | | みかんジュース みかん缶 | 砂糖 | | 30.1g |
| 9水 | チンジャオロースー丼 | ○ | 豚肩せり切り肉 | にんじん、ピーマン | しょうが、にんにく 玉葱、たけのこ | 米、押麦 砂糖、でんぷん | 米サラダ油、ご ま油 | | 773kcal | 25金 | セサミトースト | ○ | | | | | 食パン 砂糖、はちみつ | バター、ごま | | 855kcal |
| | ごま酢和え | | | こまつな | キャベツ、もやし | 砂糖 | 白ごま | | | | 豚肉と豆のケチャップ煮 | | | 白いんげん、大豆 豚肉 | トマトピューレ ホールトマト缶 | 玉葱、エリンギ | じゃがいも、砂糖 | 米サラダ油 | | |
| | 春雨スープ | | 鶏胸肉小籠肉 | | にんじん | しょうが、玉葱、えのきたけ | でんぷんはるさめ でんぷん | 米サラダ油 | | | 28.5g | | ペンネと野菜のソテー | | ベーコン | にんじん、ピーマン | 玉葱 | ペンネ | 米サラダ油 | |
| 10木 | ハインパン | ○ | | | | ハインパン | | 821kcal | 28月 | レンズ豆入りミートスパゲッティ | ○ | 豚ひき肉 レンズ豆 | にんじん ホールトマト缶 | にんにく、セロリ、玉葱 マッシュルーム、グリーンピース | スパゲティ、砂糖 小麦粉 | 米サラダ油 | | 825kcal | | |
| | 魚のピザ焼き | | ホキ | チーズ | ピーマン、にんじん トマトピューレ | 玉葱、マッシュルーム水煮 | | 米サラダ油 | | | | バイクドポテト | | | | じゃがいも | バター | | | |
| | コーンシチュー | | 鶏肉 | 練乳 生クリーム | にんじん、パセリ | 玉葱、クリームコーン缶 ホールコーン缶 | じゃがいも、小麦粉 | 米サラダ油 バター | | | | 36.5g | 大根いりサラダ | | | | キャベツ、きゅうり だいこん、玉葱 | 三温糖 | 米サラダ油 | |
| 11金 | 麦ごはん | ○ | | | | | 米、押麦 | | 818kcal | 29火 | 豚キムチ丼 | ○ | 豚肉、赤みそ | | ピーマン | にんにく、しょうが、玉葱、もやし ゆでたけのこ、はくさい(キムチ漬け) | 米、押麦 砂糖、でんぷん | 米サラダ油 ごま油、白ごま | | 787kcal |
| | 鶏肉のレモン揚げ | | 鶏もも切り身 | | | レモン(金果、生) | 小麦粉、でんぷん | 米白飯油 | | | | | 冬瓜とたまごのスープ | | 豆腐、卵 | にんじん、こまつな | しょうが、とうがら、長ねぎ | でんぷん | ごま油 | |
| | 野菜とひじきのナムル | | | ひじき | にんじん、こまつな | もやし、長ねぎ、しょうが | | 米サラダ油 ごま油、白ごま | | | 28.3g | | くだもの | | | | さくらんぼの予定 | | | 31.1g |
| | みそしる | | 油揚げ 白みそ、赤みそ | 生わかめ | | 玉葱、だいこん | じゃがいも | | | | | | | | | | | | | |
| 15火 | セルフフィッシュサンド | ○ | メルルーサ | | キャベツ | ミルクパン、小麦粉 パン粉、生パン粉 | 米白飯油 | | 835kcal | 30水 | 麦ごはん | ○ | | | | | 米、押麦 | | 775kcal | |
| | じゃが芋とベーコンのスープ | | ベーコン | | にんじん、こまつな | しょうが、玉葱 | じゃがいも | 米サラダ油 | | | | | 鮭の塩こうじ焼き | | 生鮭 | | 塩糖 | | | |
| | くだもの | | | | | 冷凍みかんの予定 | | | 36.1g | | 五目きんぴら | | | 豚ももせり切り肉 | 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 | | 37.3g |
| | | | | | | | | | | みそしる | | 油揚げ、豆腐 白みそ、赤みそ | こまつな | キャベツ、玉葱 | | | | | | |

☆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。