

# 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	○		ちのみり			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		33.8g		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	ミルクパン 小麦粉、砂糖	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				甘夏みかんの予定				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		さむら		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						
8 火	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			
	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		ピピンバ		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						
9 水	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		粉糖		みかんジュース みかん缶	砂糖				30.1g			
	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		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					
10 木	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			31.4g			
	ハインパン					ハインパン			レンズ豆入りミートスパゲッティ		豚ひき肉 レタスマめ	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						
11 金	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		30.2g			
	麦ごはん					米、押麦		818kcal	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(生果、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		
15 火	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		セルフフィッシュサンド				キャベツ	ミルクパン、小麦粉 パン粉、生パン粉	米白飯油			835kcal			
	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			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。