



# 6月献立表

日	曜日	献立名			食品名			エネルギー kcal	たんぱく質 %	脂質 %
		主食	牛乳	副食	血や肉、骨や歯になるもの	体を動かす熱や力になるもの	からだの調子を整える			
1	水	パンズパン		ポテトコロッケ 織キャベツ チンゲンサイとしめじのスープ ミントマト	牛乳 豚挽き肉 卵 だし削り節 鶏肉 豆腐	パンズパン ジャがいも パター 小麦粉 パン粉 油	玉ねぎ 人参 キャベツ チンゲンサイ しめじ ミントマト	591	14.9	32.6
2	木	ご飯		鯖の文化干し 切干大根の炒め煮 けんちん汁	牛乳 塩さば さつま揚げ 豆腐 だし削り節	米 油 砂糖 ごま油 こんにやく ジャがいも	切り干し大根 人参 さやえんどう ごぼう 大根 ねぎ	632	18.2	28.8
3	金	ご飯		麻婆豆腐 カリカリじゃこ サラダ 甘夏みかん	牛乳 豚挽き肉 大豆 豆腐 ちりめんじゃこ	米 油 砂糖 片栗粉 ごま油 ごま	にんにく 生姜 人参 筍 椎茸 ねぎ もやし きゅうり 甘夏みかん	616	17.1	27.9
6	月	新生姜ご飯		鶏肉の香味焼き 青梗菜とえのきのお浸し 味噌汁	牛乳 鶏肉 かつお節 だし削り節 あぶらあげ 豆腐 味噌	米 砂糖 ごま ジャがいも	生姜 ねぎ チンゲンサイ えのきたけ キャベツ	587	17.0	27.9
7	火	わかめうどん		お好み焼き そら豆の塩茹で	だし削り節 鶏肉 油揚げ わかめ 牛乳 豚肉 桜海老 いか 卵 かつお節 青のり	うどん 油 小麦粉 ながいも	人参 筍 椎茸 小松菜 キャベツ そら豆	605	18.9	24.7
8	水	パエリア		人参サラダ コーンスープ	鶏肉 あさり いか 海老 牛乳 まぐろ ベーコン 卵	米 パター 油 ごま ジャがいも 片栗粉	にんにく 玉ねぎ トマト缶 ピーマン グリンピース 人参 レモン クリームコーン缶 コーン缶 ほうれん草	610	16.1	27.0
9	木	あじさいご飯		いわしの生姜煮 野菜のごま和え 根菜汁	牛乳 いわし だし削り節 豆腐 味噌	米 黒米 砂糖 ごま ジャがいも	ねぎ 生姜 もやし きゅうり 人参 ごぼう 大根	586	16.9	23.0
10	金	麦ご飯		わかさぎの二色揚げ じゃが芋のきんぴら ミントマト 五目汁	牛乳 わかさぎ 青のり だし削り節 鶏肉	米 大麦 片栗粉 小麦粉 油 ごま油 ジャがいも 砂糖 ごま	人参 いんげん ミントマト 椎茸 玉ねぎ キャベツ 小松菜	592	14.5	25.2
13	月	ミートソーススパゲッティ		じゃこ入り海藻サラダ 抹茶ゼリー	豚挽き肉 チーズ 牛乳 ちりめんじゃこ 海藻サラダ アガー	スパゲッティ パター 油 砂糖 ごま油	にんにく 玉ねぎ 人参 セロリー ピーマン トマト缶 トマトピューレ トマトペースト きゅうり キャベツ	586	16.7	27.8
14	火	梅若ご飯		厚焼き卵 野菜の味噌ドレかけ すまし汁	わかめ 牛乳 鶏肉 卵 味噌 だし削り節 蒸しかまぼこ 豆腐	米 油 砂糖 ごま油	梅漬け 玉ねぎ 人参 椎茸 グリンピース キャベツ きゅうり もやし えのきたけ ねぎ 水菜	595	16.3	28.7
15	水	チキンカレー		豆と野菜のマリネ メロン	鶏肉 牛乳 大豆	米 大麦 油 ジャがいも パター 小麦粉 砂糖	にんにく 生姜 玉ねぎ 人参 りんご トマト缶 トマトピューレ 枝豆 きゅうり 連根 メロン	685	13.1	27.3
16	木	ご飯		豆腐の真砂揚げ いんげんと野菜の胡麻和え すまし汁	牛乳 豆腐 海老 鶏肉 ちりめんじゃこ 卵 だし削り節 蒸しかまぼこ	米 片栗粉 油 ごま油 砂糖 ごま	生姜 人参 ねぎ さやいんげん キャベツ 筍 しめじ 水菜	613	17.6	29.1
17	金	炒めジャージャー麺		チンゲンサイのお浸し 磯ポテト	豚挽き肉 味噌 牛乳 かつお節 青のり	油 中華めん 砂糖 片栗粉 ごま油 ジャがいも	生姜 にんにく 椎茸 人参 筍 ねぎ もやし きゅうり チンゲンサイ	585	15.2	28.3
20	月	大豆入りじゃこご飯		ピーマンの肉詰め きゃべつと胡瓜と茗荷入りサラダ 味噌汁	大豆 ちりめんじゃこ 牛乳 豚挽き肉 卵 だし煮干 味噌	米 パン粉 砂糖 油 ジャがいも	ピーマン 玉ねぎ キャベツ きゅうり みょうが 白菜 人参	613	16.6	26.9
21	火	ごまご飯		豚肉の生姜炒め カルシウムサラダ もずく汁	牛乳 豚肉 ちりめんじゃこ ひじき まぐろ だし削り節 だし昆布 もずく 味噌	米 大麦 ごま 油 片栗粉 砂糖	玉ねぎ 生姜 人参 キャベツ 小松菜 冬瓜 ねぎ	588	18.1	29.2
22	水	ご飯		いかのチリソース もやしとにらのナムル 春雨スープ	牛乳 いか 鶏肉	米 片栗粉 油 砂糖 ごま油 ごま はるさめ	ねぎ にんにく 生姜 もやし にら 人参 椎茸 チンゲンサイ	605	15.1	24.0
23	木	ジャムコッペサンド		チーズオムレツ 三色ソテー 野菜スープ	牛乳 鶏肉 卵 チーズ	コッペパン ジャム 油 ジャがいも パター	玉ねぎ パセリ 人参 コーン缶 さやいんげん しめじ チンゲンサイ	608	18.0	34.2
24	金	ご飯		魚の麦味噌焼き 五目きんぴら 豆腐汁	牛乳 鮭 味噌 だし削り節 豆腐 油揚げ	米 大麦 ごま油 糸こんにやく 砂糖 ごま	連根 人参 ごぼう さやいんげん ねぎ 小松菜	603	19.5	23.0
27	月	麦ご飯		蒸し鶏のバンバンジーソースかけ 野菜のオイスターソース炒め ワンタンスープ	牛乳 鶏肉 海老 いか	米 大麦 砂糖 ごま ごま油 油 ワンタンの皮	きゅうり ねぎ 生姜 にんにく 人参 小松菜 キャベツ 筍 玉ねぎ	601	21.4	21.0
28	火	ご飯		豆腐のカレー煮 焼きししゃも 野菜のごま和え	牛乳 豆腐 豚挽き肉 ししゃも	米 油 砂糖 片栗粉 ごま	にんにく 生姜 人参 玉ねぎ 筍 椎茸 もやし きゅうり	616	18.7	28.1
29	水	パンプキンパン		ピーンズシチュー 小松菜と卵のソテー さくらんぼ	牛乳 豚肉 大豆 卵	パンプキン食パン 油 ジャがいも パター 小麦粉	人参 玉ねぎ パセリ 小松菜 エリンギ さくらんぼ	623	16.7	35.0
30	木	チキンピラフ		白身魚のムニエル パジルサラダ 野菜スープ	鶏肉 牛乳 メルルーサ ベーコン	米 パター 油 小麦粉 砂糖 ジャがいも	人参 玉ねぎ マッシュルーム グリンピース レモン キャベツ きゅうり ピーマン セロリー	599	16.6	28.2

	エネルギー kcal	たんぱく質 %	脂質 %	カルシウム mg	マグネシウム mg	鉄 mg	亜鉛 mg	Va μg	VB1 mg	VB2 mg	VC mg	食塩相当量 g	食物繊維 g
今月平均摂取量	606	17	27.6	352	114	2.3	3	248	0.37	0.54	32	2.3	4.3
1食当たり基準値※	650	13～20	20～30	350	50	3	2	200	0.4	0.4	25	2 未満	4.5 以上

※学校給食実施基準(文部科学省)の「児童又は生徒一人一回当たりの学校給食摂取基準」の児童(8歳～9歳)の基準値を記載しております。