



# 6月 献立表



| 日   | 献立名                                                  | 牛乳<br>体をつくるもとになる                                                                                                                                  | 赤の仲間<br>エネルギーのもとになる                                                                                                   | 黄の仲間<br>体の調子を整えるもとになる                                                            | 緑の仲間<br>体の調子を整えるもとになる                 | エネルギー<br>たんぱく質<br>脂質<br>食塩相当量 |
|-----|------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------|-------------------------------|
| 1月  | あおのりじゃこトースト<br>リヨネーズポテト<br>いねんせいがむいたそらまめ<br>イタリアンスープ |  牛乳, ちりめんじゃこ, あおのり, チーズ, 豚肉, ベーコン, 粉チーズ, たまご                     |  食パン, ノンエッグマヨネーズ, 油, じゃがいも, バター, パン粉 | 玉ねぎ, そらまめ, にんじん, とうもろこし, マッシュルーム, キャベツ, こまつな                                     | 550 kcal<br>28.9 g<br>23.6 g<br>2.6 g |                               |
| 2火  | むぎごはん<br>あじのたつたあげ<br>きりばしだいこんのあまずあえ<br>じゃがいもそばろあんに   |  牛乳, あじ, わかめ, 鶏肉, さば厚削り, 生揚げ                                     | 米, 麦, 米粉, かたくり粉, 小麦粉, 油, 三温糖, じゃがいも                                                                                   | しょうが, 切干しだいこん, きゅうり, 玉ねぎ, にんじん, 干し椎茸, ねぎ, グリンピース                                 | 650 kcal<br>29.8 g<br>19.4 g<br>1.9 g |                               |
| 3水  | ぶたすきどん<br>すきこんぶのいために<br>みそしる                         |  牛乳, 豚肉, 焼き豆腐, 米みそ, 刻み昆布, 焼き竹輪, 木綿豆腐, 生わかめ                       | 米, 麦, 油, しらたき, 焼きふ, 三温糖, かたくり粉, 白いりごま, じゃがいも                                                                          | 玉ねぎ, しょうが, えのきたけ, にんじん, 干し椎茸, ねぎ, こまつな, なめこ                                      | 588 kcal<br>25.8 g<br>17.4 g<br>2.1 g |                               |
| 4木  | むぎごはん<br>いかのこうみやき<br>キャベツとコーンサラダ<br>とうふのチリソースに       |  牛乳, いか, わかめ, 豚肉, 木綿豆腐, むさえび                                     | 米, 麦, 油, 三温糖, 白いりごま, かたくり粉                                                                                            | にんにく, ねぎ, だいこん, キャベツ, にんじん, とうもろこし, しょうが, 玉ねぎ, 干し椎茸, たけのこ, トマト, グリンピース           | 588 kcal<br>34.0 g<br>18.1 g<br>2.1 g |                               |
| 5金  | ちゅうかつアイファン<br>あおのりビーンズ<br>ごもくスープ                     |  牛乳, 豚肉, 大豆, ひよこめ, あおのり, 鶏肉                                      | 米, 麦, 油, 三温糖, かたくり粉, はるさめ                                                                                             | 干し椎茸, たけのこ, にんじん, こまつな, しょうが, 玉ねぎ                                                | 599 kcal<br>23.7 g<br>20.4 g<br>1.9 g |                               |
| 8月  | しゃけのクリームスパゲッティ<br>あげごぼうのサラダ<br>あじさいゼリー               |  ジョア, ベーコン, 牛乳, 豆乳, 米みそ, 粉チーズ, 鮭, 寒天, 乳酸菌飲料                      | スパゲッティ, 油, バター, 小麦粉, かたくり粉, 三温糖, 白いりごま, 上白糖                                                                           | 玉ねぎ, しょうが, ぶなしめじ, ほうれんそう, レモン, ごぼう, キャベツ, もやし, にんじん, とうもろこし, ぶどう, 温州蜜柑, りんご      | 590 kcal<br>21.5 g<br>16.0 g<br>1.5 g |                               |
| 9火  | むぎごはん<br>かみかみつくだに<br>とうふのでんがく<br>かいそうサラダ よしのじる       |  牛乳, ちりめんじゃこ, 糸削りかつお, 塩昆布, 鶏肉, たまご, 押し豆腐, 米みそ, 大豆, 乾燥海藻ミックス, 油揚げ | 米, 麦, 白いりごま, 三温糖, 油, すりごま, かたくり粉, 板こんにゃく, そうめん                                                                        | にんじん, ねぎ, だいこん, きゅうり, えのきたけ, こまつな                                                | 580 kcal<br>25.1 g<br>17.8 g<br>2.2 g |                               |
| 10水 | ポジョアルペハド<br>キャロットドレッシングサラダ<br>まめとむぎのいなかふうスープ         |  牛乳, 鶏肉, レンズまめ                                                   | 米, 麦, 油, かたくり粉, 三温糖                                                                                                   | にんにく, たまねぎ, にんじん, セロリー, トマト, グリンピース, キャベツ, きゅうり, とうもろこし, 玉ねぎ, えのきたけ, こまつな        | 584 kcal<br>25.6 g<br>19.4 g<br>2.2 g |                               |
| 11木 | うめごはん<br>さかなのマヨネーズやき<br>そくせきつけ<br>そばろじる              |  牛乳, ちりめんじゃこ, ホキ, 塩昆布, 鶏肉, 絹ごし豆腐, 油揚げ                          | 米, 麦, 白いりごま, ノンエッグマヨネーズ, かたくり粉                                                                                        | カリカリ梅, にんじん, 玉ねぎ, エリンギ, きゅうり, キャベツ, しょうが, たけのこ, だいこん, こまつな                       | 514 kcal<br>26.7 g<br>15.7 g<br>2.3 g |                               |
| 12金 | わかめごはん<br>ちぐさやき<br>はりはりづけ<br>ごじる                     |  牛乳, 炊き込みわかめ, ちりめんじゃこ, たまご, 絹ごし豆腐, 油揚げ, 米みそ, 大豆, 生わかめ          | 米, 麦, 油, 三温糖, 白いりごま, じゃがいも                                                                                            | 玉ねぎ, にんじん, たけのこ, エリンギ, グリンピース, 切干しだいこん, きゅうり, とうもろこし, えのきたけ, ねぎ, ほうれんそう          | 586 kcal<br>26.4 g<br>18.0 g<br>2.1 g |                               |
| 15月 | スイミーのまぜごはん<br>すぶた<br>わかめのはやしのすましじる<br>にじいろくらげのレモンゼリー |  牛乳, しろさけ, 炊き込みわかめ, 豚肉, 大豆, かつお厚削り, 絹ごし豆腐, 生わかめ, パールアガー        | 米, 麦, かたくり粉, 油, じゃがいも, 三温糖, グラニュー糖, バタフライピーシロップ, はちみつ                                                                 | にんじん, きぬさや, しょうが, 玉ねぎ, 干し椎茸, たけのこ, トマト, 青ピーマン, 赤ピーマン, えのきたけ, ねぎ, レモン             | 664 kcal<br>25.5 g<br>20.0 g<br>2.1 g |                               |
| 16火 | あんかけチャーハン<br>かぶときゅうりのかふうサラダ<br>こふきいも                 |  牛乳, 豚肉, しらす干し, たまご                                            | 米, 麦, 油, 白いりごま, かたくり粉, バター, じゃがいも, 三温糖                                                                                | にんにく, しょうが, ねぎ, にんじん, たけのこ, とうもろこし, こねぎ, かぶ, だいこん, きゅうり                          | 531 kcal<br>18.9 g<br>18.6 g<br>2.1 g |                               |
| 17水 | カレーうどん<br>ウィングのくろずに<br>やさいのあさづけ<br>マラーカオ             |  牛乳, 豚肉, こんぶ, 生揚げ, ウィング, 塩昆布, たまご, 加糖練乳                        | 油, かたくり粉, クリーム, 冷凍うどん, 三温糖, 小麦粉, きび砂糖                                                                                 | 玉ねぎ, にんじん, 干し椎茸, えのきたけ, ねぎ, こまつな, しょうが, キャベツ, きゅうり                               | 609 kcal<br>22.9 g<br>26.5 g<br>2.4 g |                               |
| 18木 | むぎごはん<br>ししゃものゴマフライ<br>だいこんのりごまあえ<br>タツリタン           |  牛乳, ししゃも, 粉チーズ, たまご, 刻みのり, 鶏肉, 生揚げ                            | 米, 麦, 小麦粉, 黒いりごま, 油, 三温糖, すりごま, じゃがいも, 緑豆はるさめ                                                                         | だいこん, きゅうり, にんじん, にんにく, 玉ねぎ, ねぎ, グリンピース                                          | 651 kcal<br>26.4 g<br>23.2 g<br>2.0 g |                               |
| 19金 | こうやどうふのそばろごはん<br>さばのてりやき<br>わかめときゅうりのすのものの<br>さわにわん  |  牛乳, 鶏肉, 凍り豆腐, さば, わかめ, 豚肉, 油揚げ                                | 米, 麦, 油, 三温糖, 白いりごま, つきこん, かたくり粉                                                                                      | にんじん, 干し椎茸, ねぎ, 大根, グリンピース, しょうが, えのきたけ, きゅうり, もやし, だいこん, こまつな                   | 593 kcal<br>29.9 g<br>21.0 g<br>2.1 g |                               |
| 22月 | たこめし<br>じゃがいもきんぴら<br>とうがんスープ<br>くだもの                 |  牛乳, まだこ, 豚肉, 鶏肉, 絹ごし豆腐                                        | 米, 麦, 油, 三温糖, つきこん, 白いりごま, じゃがいも, かたくり粉                                                                               | にんじん, ごぼう, 干し椎茸, グリンピース, えのきたけ, 玉ねぎ, とうがん, こまつな, パレンシアオレンジ                       | 592 kcal<br>23.5 g<br>17.9 g<br>2.0 g |                               |
| 23火 | むぎごはん<br>はるさめサラダ<br>ナスいりマーボーどうふ                      |  牛乳, 豚肉, 米みそ, 木綿豆腐                                             | 米, 麦, はるさめ, 三温糖, 油, 白いりごま, かたくり粉                                                                                      | にんじん, もやし, きゅうり, とうもろこし, しょうが, にんにく, たけのこ, 玉ねぎ, 干し椎茸, ねぎ, ぶなしめじ, にら, なす          | 535 kcal<br>19.8 g<br>18.6 g<br>1.7 g |                               |
| 24水 | しろインゲンまめのトースト<br>やさいのマスタードあえ<br>ミネストローネ              |  牛乳, ボンレスハム, いんげんまめ, チーズ, ベーコン, 豚肉, レンズまめ                      | 食パン, 油, ノンエッグマヨネーズ, 三温糖, すりごま, マカロニ                                                                                   | 玉ねぎ, キャベツ, もやし, にんじん, きゅうり, こまつな, にんにく, セロリー, トマト                                | 523 kcal<br>24.6 g<br>21.6 g<br>2.4 g |                               |
| 25木 | キムタクごはん<br>いかのかりんあげ<br>くきわかめのサラダ<br>とうにゅうスープ         |  牛乳, 豚肉, いか, くきわかめ, 豆乳, 米みそ                                    | 米, 麦, 油, 三温糖, 白いりごま, かたくり粉, 小麦粉                                                                                       | しょうが, にんじん, はくさい, 大根, もやし, きゅうり, とうもろこし, ねぎ, 玉ねぎ, キャベツ                           | 634 kcal<br>27.8 g<br>22.6 g<br>2.3 g |                               |
| 26金 | なすとひきにくのカレー<br>やさいのおひたし<br>こだまスイカ                    |  牛乳, 豚肉, こんぶ, ヨーグルト, 花かつお                                      | 米, 麦, 油, じゃがいも, バター, 小麦粉                                                                                              | にんにく, しょうが, セロリー, 玉ねぎ, にんじん, なす, トマト, グリンピース, もやし, こまつな, 小玉すいか                   | 638 kcal<br>19.6 g<br>19.5 g<br>1.9 g |                               |
| 29月 | グリーンピラフ<br>ひじきのまめサラダ<br>たまごとちんげんさいのスープ<br>くだもの       |  牛乳, ベーコン, 干ひじき, 大豆, たまご                                       | バター, 米, 油, 三温糖, かたくり粉                                                                                                 | にんにく, セロリー, 玉ねぎ, にんじん, こまつな, とうもろこし, 赤ピーマン, きゅうり, レモン, えのきたけ, チンゲンツァイ, ねぎ, 冷凍みかん | 503 kcal<br>16.9 g<br>15.4 g<br>2.0 g |                               |
| 30火 | あしたばとうにゅうパンケーキ<br>あげたまねぎのサラダ<br>ABCトマトスープ            |  牛乳, 加糖練乳, たまご, 豆乳, ベーコン, ウィンナー, レンズまめ, 米みそ, チーズ               | 薄力粉, 三温糖, きび糖, バター, 油, かたくり粉, 小麦粉, 白いりごま, A・B・Cパスタ                                                                    | あしたば, キャベツ, だいこん, にんじん, きゅうり, 玉ねぎ, にんにく, しょうが, セロリー, えのきたけ, トマト, とうもろこし, グリンピース  | 540 kcal<br>19.1 g<br>24.9 g<br>2.1 g |                               |

※学校行事、材料の都合により献立を変更することがありますのでご了承ください。