

# 6月 献立表

日	献立名	牛乳	赤の仲間 体をつくるものになる	黄の仲間 エネルギーのもとになる	緑の仲間 体の調子を整えるものになる	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量
2月	ごまトースト リヨネーズポテト 1ねんせいがかいたそらまめ イタリアンスープ		牛乳,豚肉,ベーコン,粉チーズ,たまご	食パン,バター,グラニュー糖,すりごま,油,じゃがいも,パン粉	玉葱,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	568 kcal 24.4 g 26.2 g 2.1 g
3火	おぎごはん あじのたつたあげ きりぼしだいのあまずあえ じゃがいもそぼろあんに		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,玉葱,にんじん,干し椎茸,ねぎ,グリーンピース	637 kcal 27.7 g 19.0 g 1.8 g
4水	ぶたすきどん すきこんぶのいために 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,焼きふい,三温糖,かたくり粉,白いりごま,じゃがいも	玉葱,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	590 kcal 25.9 g 17.4 g 2.2 g
5木	おぎごはん いかのこうみやき キャベツとコーンサラダ とうふのチリソースに		牛乳,いか,わかめ,豚肉,木綿豆腐,むきえび	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,玉葱,干し椎茸,たけのこ,トマト,グリーンピース	568 kcal 30.4 g 17.9 g 2.1 g
6金	ちゅうかつツイファン あおのりビーンズ ごもくスープ くだもの		牛乳,豚肉,大豆,ひよこまめ,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,玉葱,かわちばんかん	619 kcal 24.2 g 20.5 g 1.9 g
9月	しゃけのクリームスパゲティ あげごぼうのサラダ 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	玉葱,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 21.5 g 16.0 g 1.5 g
10火	おぎごはん かみかみつくだに とうふのでんかく かいそうサラダ よしのじる		牛乳,ちりめんじゃこ,系割りかつお,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 25.2 g 17.8 g 2.3 g
11水	うめごはん さかなのマヨネーズやき そくせきつけ そぼろじる		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,玉葱,エリンギ,さやいんげん,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 26.7 g 15.7 g 2.3 g
12木	ボジョアルベヘッド キャロットドレッシングサラダ まめとおぎのいなかふうスープ		牛乳,鶏肉,レンズまめ	米,麦,油,三温糖	にんにく,にんじん,セロリー,トマト,グリーンピース,キャベツ,きゅうり,とうもろこし,玉葱,えのきたけ,こまつな	583 kcal 25.6 g 19.4 g 2.2 g
13金	わかめごはん ちくさやき はりはりづけ 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	玉葱,にんじん,たけのこ,エリンギ,グリーンピース,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	585 kcal 26.4 g 18.0 g 2.2 g
16月	おぎごはん すぶた やさしいあきつけ たまごとちんげんさいのスープ		牛乳,豚肉,大豆,塩昆布,たまご	米,麦,かたくり粉,油,じゃがいも,三温糖	しょうが,にんじん,玉葱,干し椎茸,たけのこ,トマト,青ピーマン,赤ピーマン,キャベツ,きゅうり,とうがらし,えのきたけ,チンゲンツァイ,ねぎ	610 kcal 24.0 g 20.1 g 2.2 g
17火	おぎごはん ひじきのあまからふりかけ チキンリルガーリックハーネソース こまつなとはるさめのナムル あつあげのとうにゅうクリームに		牛乳,芽ひじき,花かつお,ちりめんじゃこ,鶏肉,焼き竹輪,豚肉,生揚げ,調整豆乳	米,麦,油,三温糖,はちみつ,緑豆はるさめ,白すりごま,じゃがいも,米粉	にんにく,玉葱,りんご,赤パプリカ,黄パプリカ,もやし,こまつな,にんじん,ぶなしめじ,キャベツ	821 kcal 46.4 g 37.1 g 2.2 g
18水	カレーうどん ウィングのくろずに やさしいマスタードあえ あずきのマフィン		牛乳,豚肉,こんぶ,生揚げ,ウィング,ヨーグルト,たまご	油,かたくり粉,クリーム,うどん,三温糖,すりごま,小麦粉,上白糖,バター,甘納豆	玉葱,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,もやし,きゅうり	597 kcal 22.6 g 21.5 g 2.2 g
19木	こうやどふのそぼろごはん さばのてりやき わかめときゅうりのすのもの 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,つきごん,かたくり粉	にんじん,干し椎茸,ねぎ,グリーンピース,しょうが,えのきたけ,きゅうり,もやし,だいこん,こまつな	575 kcal 27.8 g 19.7 g 2.2 g
20金	たごめし じゃがいもきんぴら とうがんスープ くだもの		牛乳,まだご,豚肉,鶏肉,絹ごし豆腐	米,麦,油,三温糖,つきごん,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,グリーンピース,えのきたけ,玉葱,とうがん,こまつな,パレンシアオレンジ	594 kcal 23.6 g 18.0 g 2.1 g
23月	おぎごはん ししゃものゴマフライ だいこんのりごまあえ 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,だいこん葉,にんにく,とうがらし,玉葱,ねぎ,グリーンピース	651 kcal 26.4 g 23.2 g 2.0 g
24火	あんかけチャーハン かぶときゅうりのかふうサラダ こぶきいも れいとうみかん		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,とうがらし,みかん	557 kcal 19.3 g 18.7 g 2.2 g
25水	しろインゲンまめのトースト アスパラサラダ ミネストローネ		牛乳,ボンレスハム,いんげんまめ,ビザ用チーズ,ベーコン,豚肉,レンズまめ,粉チーズ	食パン,油,ノンエッグマヨネーズ,三温糖,マカロニ	玉葱,キャベツ,にんじん,とうもろこし,アスパラガス,にんにく,セロリー,トマト	519 kcal 24.0 g 21.6 g 2.4 g
26木	キムタクごはん いかのかりんあげ くきわかめのサラダ とうにゅうスープ		牛乳,豚肉,いか,くきわかめ,豆腐,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,玉葱,キャベツ	619 kcal 24.3 g 22.5 g 2.4 g
27金	なすとひきにくのカレー やさしいおひたし 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,玉葱,にんじん,なす,トマト,グリーンピース,もやし,こまつな,小玉すいか	634 kcal 19.6 g 19.0 g 1.9 g
30月	グリーンピラフ ひじきのまめサラダ にんにくのスープ 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,じゃがいも,かたくり粉	にんにく,セロリー,玉葱,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,パレンシアオレンジ	540 kcal 18.5 g 18.5 g 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。