



# 6月 献立表



日	献立名	牛乳	主な材料			栄養価	
			(赤)筋肉・血・骨になる	(黄)熱や力になる	(緑)体の調子を整える	エネルギー	たんぱく質
1月	ごはん ブラックふりかけ 豚の生姜焼き ごま和え みそ汁	○	牛乳 干ひじき 糸削り 豚肉 豆腐 みそ	精白米 油 砂糖 ごま でんぷん	きくらげ しょうが にんにく 玉ねぎ にんじん こまつな だいこん もやし はくさい えのきたけ ねぎ	エネルギー: たんぱく質: 脂質: 食塩相当量:	726 kcal 26.5 g 17.9 g 3.2 g
2火	きなこ揚げパン コールスローサラダ 豆乳スープ	○	牛乳 きな粉 鶏肉 調整豆乳	コッペパン 油 砂糖 米粉	キャベツ にんじん 冷凍コーン 玉ねぎ かぼちゃ はくさい クリームコーン	エネルギー: たんぱく質: 脂質: 食塩相当量:	753 kcal 28.2 g 27.3 g 3.6 g
3水	カレーライス ハニーサラダ 果物（柑橘類）	（フジ レオン）	乳酸飲料 豚肉	精白米 油 砂糖 じゃがいも バター 小麦粉 はちみつ	玉ねぎ にんにく しょうが セロリー にんじん キャベツ きゅうり 柑橘	エネルギー: たんぱく質: 脂質: 食塩相当量:	821 kcal 22.9 g 21.6 g 3.3 g
4木	ガーリックライス いかのスパイス焼き ※さくら学報は連合宿泊のため 給食がありません。 鉄骨サラダ かぼちゃと豆のスープ	○	牛乳 ベーコン いか 干ひじき チーズ 鶏肉 レンズまめ	精白米 油 砂糖	にんにく 玉ねぎ にんじん 冷凍コーン だいこん きゅうり レモン汁 かぼちゃ キャベツ	エネルギー: たんぱく質: 脂質: 食塩相当量:	735 kcal 32.9 g 18.6 g 3.5 g
5金	キムタクごはん ししゃものごま焼き ※さくら学報は連合宿泊のため 給食がありません。 おかか和え 豚汁	○	牛乳 豚肉 鶏肉 ししゃも 糸削り 油揚げ 豆腐 みそ	精白米 油 砂糖 ごま油 ごま こんにゃく じゃがいも	しょうが にんじん たくあん はくさいキムチ漬け キャベツ もやし こまつ ごぼう だいこん ねぎ	エネルギー: たんぱく質: 脂質: 食塩相当量:	803 kcal 35.3 g 28.6 g 3.7 g
8月	スタミナ丼 かみかみサラダ 中華風卵スープ	○	牛乳 豚肉 鶏肉 たまご	精白米 油 砂糖 でんぷん ごま油 ごま	にんにく しょうが にんじん 玉ねぎ たけのこ（水煮） ぶなしめじ ねぎ たら だいこん きゅうり ごぼう クリームコーン	エネルギー: たんぱく質: 脂質: 食塩相当量:	781 kcal 27.7 g 20.2 g 3.8 g
9火	じゃこ枝豆ごはん とりのスタミナ焼き 大根ともやしのツナ入りサラダ わかめスープ	○	牛乳 ちりめんじゃこ 鶏肉 ツナ 豆腐 冷凍わかめ	精白米 砂糖 ごま油 油 ごま	冷凍えだまめ にんにく ねぎ だいこん にんじん もやし 玉ねぎ 干しいたけ	エネルギー: たんぱく質: 脂質: 食塩相当量:	740 kcal 35.1 g 23.7 g 3.6 g
10水	ごはん さばのカレー焼き 切り干し大根サラダ ごま豆乳みそ汁	○	牛乳 さば 鶏肉 豆腐 みそ 調整豆乳	精白米 砂糖 油 ねりごま ごま	しょうが 切干しだいこん きゅうり にんじん はくさい こまつな ぶなしめじ ねぎ	エネルギー: たんぱく質: 脂質: 食塩相当量:	782 kcal 35.6 g 28.5 g 2.8 g
11木	ごはん キムチ豆腐 大根とかぶの華風漬け 果物（柑橘類）	○	牛乳 豚肉 豆腐	精白米 油 砂糖 でんぷん ごま油	にんじん たけのこ（水煮） えのきたけ はくさいキムチ漬け ねぎ たら だいこん かぶ 柑橘	エネルギー: たんぱく質: 脂質: 食塩相当量:	726 kcal 29.9 g 21.1 g 2.9 g
12金	ジャンバラヤ（アメリカ） 青のりピーズ コーンチャウダー（アメリカ）	○	牛乳 鶏肉 ウィンナー 大豆 あおのり ベーコン	精白米 油 でんぷん じゃがいも 米粉 バター	にんにく 玉ねぎ 冷凍コーン にんじん トマト缶 ピーマン クリームコーン	エネルギー: たんぱく質: 脂質: 食塩相当量:	822 kcal 28.3 g 27.4 g 3.6 g
15月	菜めし 肉じゃが 和風サラダ 果物（柑橘類）	○	牛乳 豚肉 ちくわ	精白米 油 つきこんにゃく じゃがいも 砂糖	玉ねぎ にんじん だいこん きゅうり もやし 柑橘	エネルギー: たんぱく質: 脂質: 食塩相当量:	721 kcal 23.4 g 14.8 g 3.5 g
16火	ハヤシライス 元気サラダ 果物（柑橘類）	○	牛乳 豚肉 糸削り 塩昆布	精白米 油 じゃがいも 砂糖 小麦粉 バター	にんにく 玉ねぎ にんじん ぶなしめじ キャベツ きゅうり 冷凍コーン 柑橘	エネルギー: たんぱく質: 脂質: 食塩相当量:	783 kcal 24.1 g 22.9 g 2.9 g
17水	スパゲティナポリタン 抹茶ケーキ ※さくら学報は陶芸教室のため 給食がありません。 青大豆とひじきのサラダ	○	牛乳 豚肉 ウィンナー たまご クリーム 干ひじき 青大豆	スパゲティ 油 小麦粉 米粉 砂糖 ごま油	にんにく 玉ねぎ にんじん ピーマン マッシュルーム キャベツ	エネルギー: たんぱく質: 脂質: 食塩相当量:	909 kcal 27.5 g 34.2 g 3.4 g
18木	ブルコギ丼 ナムル 春雨スープ	○	牛乳 豚肉 鶏肉	精白米 油 砂糖 はちみつ ごま油 ごま 緑豆はるさめ	にんにく 玉ねぎ にんじん ピーマン もやし ぶなしめじ たら きゅうり だいこん こまつな 干しいたけ ねぎ	エネルギー: たんぱく質: 脂質: 食塩相当量:	767 kcal 29.5 g 20.0 g 3.6 g
19金	ごはん ひじきのふりかけ 魚のパン粉焼き きゅうりとコーンのみそドレサラダ 冬瓜スープ	○	牛乳 干ひじき 糸削り ホキ 鶏肉 豆腐	精白米 油 砂糖 ごま マヨネーズ（ノンエッグ） パン粉 ごま油 でんぷん	キャベツ きゅうり 冷凍コーン にんじん 冬瓜 玉ねぎ えのきたけ チンゲン菜	エネルギー: たんぱく質: 脂質: 食塩相当量:	783 kcal 32.8 g 27.2 g 3.7 g
22月	チキンピラフ シャキシャキポテトサラダ 豆入りミネストローネ	○	牛乳 鶏肉 ウィンナー 大豆 豚肉	精白米 米油 じゃがいも 砂糖	にんじん 玉ねぎ 冷凍コーン きゅうり キャベツ	エネルギー: たんぱく質: 脂質: 食塩相当量:	787 kcal 26.5 g 27.9 g 3.9 g
23火	麦入りごはん 麻婆豆腐 ハンサンスー 果物（柑橘類）	○	牛乳 豚肉 鶏肉 豆腐	精白米 米粒麦 油 砂糖 でんぷん ごま油 緑豆はるさめ ごま	にんにく しょうが 干しいたけ にんじん ねぎ たら もやし きゅうり 柑橘	エネルギー: たんぱく質: 脂質: 食塩相当量:	768 kcal 32.2 g 22.0 g 2.8 g
24水	ごはん てづくりふりかけ 魚の照り焼き いそか和え 町田産野菜の具沢山汁	○	牛乳 ちりめんじゃこ 塩昆布 糸削り ほっけ きざみのり 豚肉 豆腐	精白米 ごま 砂糖 ごま油 油 じゃがいも	しょうが にんじん もやし キャベツ だいこん えのきたけ こまつな ねぎ	エネルギー: たんぱく質: 脂質: 食塩相当量:	722 kcal 36.7 g 17.3 g 3.8 g
25木	シュガートースト ビタミン・ミネラルたっぷりサラダ 鶏肉とじゃが芋の豆乳クリーム煮	○	牛乳 干ひじき 鶏肉 無調整豆乳	コッペパン 砂糖 バター ごま油 油 じゃがいも 米粉	冷凍えだまめ キャベツ きゅうり にんじん 冷凍コーン 玉ねぎ ぶなしめじ	エネルギー: たんぱく質: 脂質: 食塩相当量:	776 kcal 28.8 g 33.7 g 3.8 g
26金	わかめごはん 鶏肉と野菜のうすら卵入りうま煮 レモン和え 果物（柑橘類）	○	牛乳 鶏肉 うすら卵（水煮） 生揚げ	精白米 油 こんにゃく じゃがいも 砂糖	ごぼう 干しいたけ たけのこ（水煮） にんじん キャベツ きゅうり 冷凍コーン レモン汁 柑橘	エネルギー: たんぱく質: 脂質: 食塩相当量:	735 kcal 27.0 g 19.8 g 2.6 g
29月	中華丼 中華スープ 型抜きチーズ 果物（柑橘類）	○	牛乳 豚肉 うすら卵（水煮） 鶏肉 型抜きチーズ	精白米 油 小町麦 砂糖 でんぷん ごま油 米粉 マカロニ	しょうが 玉ねぎ 干しいたけ にんじん たけのこ水煮 はくさい もやし チンゲン菜 柑橘	エネルギー: たんぱく質: 脂質: 食塩相当量:	775 kcal 28.4 g 22.1 g 3.7 g
30火	ごはん あじの唐揚げ きんぴらごぼう 豆腐とじゃがいものみそ汁	○	牛乳 あじ 豚肉 豆腐 油揚げ みそ	精白米 でんぷん 油 砂糖 つきこんにゃく じゃがいも	しょうが ごぼう にんじん だいこん ぶなしめじ ねぎ	エネルギー: たんぱく質: 脂質: 食塩相当量:	731 kcal 26.4 g 20.6 g 2.3 g

\*献立により食品が重複することがあります。

\*食材等が入荷困難な場合は食材や献立を変更することがあります。食物アレルギー対応の御家庭には事前に連絡します。