

平成30年  
6月

給食予定献立表

日	曜日	主食	牛乳	献立名	血や肉、骨や歯になるもの	からだの調子を整える	体を動かす 熱や力になるもの	低学年 kcal	中学年 kcal	高学年 kcal
1	金	ご飯		筑前煮 さつまいもの天ぷら ごま昆布	鶏肉 ちくわ 卵 昆布 牛乳	にんじん れんこん ごぼう さやいんげん	米 砂糖 こんにやく ごま 小麦粉 油 さつまいも	531	631	731
2	土	冷やしそらめん		カスタードプリン	ロースハム 錦糸卵 牛乳	きゅうり しいたけ	粟麵 砂糖 カスタードプリン	413	483	551
4	月	ご飯		マーボー豆腐 三色ナムル はるまき	豚ひき肉 豆腐 みそ はるまき 牛乳	にんじん たけのこ ねぎ しょうが ほうれん草 もやし にんにく	米 ごま油 砂糖 油	549	652	757
5	火	ご飯		さばの塩焼き ブロッコリー オレンジ きゅうりの梅酢あえ みそ汁	さば 油あげ わかめ みそ 牛乳	ブロッコリー きゅうり オレンジ ゆかり キャベツ	米 砂糖 じゃがいも	548	649	751
6	水	食パン		ハンバーグ チーズキッス さやいんげん・コーン イタリアンスパゲティ ブルーベリージャム	牛・豚ひき肉 卵 チーズキッス ハム 牛乳	たまねぎ さやいんげん コーン ピーマン	食パン パン粉 スパゲティ ブルーベリージャム	570	677	783
7	木	ご飯		チキン南蛮 ほうれん草としめじのおひたし 豚しゅうまい	鶏肉 豚しゅうまい 牛乳	たまねぎ にんじん ピーマン ほうれん草 しめじ	米 片栗粉 油 砂糖	517	613	706
8	金	ご飯		たらのピリ辛ソースかけ キャベツ・コーン ひじきのすだち酢あえ がんも煮	たら ひじき ちりめん がんもどき 赤板 牛乳	キャベツ コーン にんじん きゅうり すだち	米 片栗粉 油 砂糖	543	646	745
9	土	ハヤシライス		ヨーグルト	牛肉 ヨーグルト 牛乳	たまねぎ グリンピース	米	531	628	726
11	月	ご飯		鶏肉のピカタ キャベツ・にんじん きんぴら いもけんぴ	鶏肉 卵 牛乳	キャベツ にんじん ごぼう	米 小麦粉 マヨネーズ 油 砂糖 さつまいも ごま油	545	647	744
12	火	ご飯		黒酢豚 焼きビーフン 白菜の煮ひたし	豚肉 ハム 油あげ 牛乳	しょうが にんじん たまねぎ パプリカ たけのこ ピーマン キャベツ 白菜	米 片栗粉 油 砂糖 ビーフン ごま油	543	648	747
13	水	コッペパン		ハムカツ キャベツ 焼きそば パナナ	ハム 豚肉 赤板 牛乳	キャベツ ねぎ パナナ	コッペパン 小麦粉 パン粉 油 スパゲティ	549	651	750
14	木	ご飯		あじの南蛮漬け 五目大豆煮 肉団子	あじ 大豆 ちくわ 肉団子 牛乳	しょうが たまねぎ にんじん ピーマン れんこん	米 片栗粉 油 砂糖 こんにやく	550	655	757
15	金	手巻き寿司		ほうれん草のソテー オレンジ	卵 ウィナー ツナ のり ベーコン 牛乳	きゅうり 大根 ほうれん草 オレンジ	米 砂糖 油	575	688	796
16	土	ドライカレー		青りんごゼリー	牛・豚ひき肉 牛乳	たまねぎ にんじん	米 青りんごゼリー	503	595	688
18	月	わかめごはん		鮭の塩焼き ブロッコリー 高野の卵とじ こんにやくのきんぴら	鮭 高野豆腐 卵 赤板 ちくわ わかめ 牛乳	大根 ブロッコリー みつば にんじん ごぼう パプリカ	米 砂糖 こんにやく ごま油	546	653	753
19	火	ご飯		とんかつ キャベツ マーボれんこん キャベツと小松菜のごまあえ	豚肉 卵 豚ひき肉 牛乳	キャベツ れんこん にんじん ねぎ 小松菜	米 小麦粉 パン粉 油 砂糖 ごま	567	673	779
20	水	ロールパン		鶏肉のから揚げ キャベツ・パセリ ジャーマンポテト アメリカンチェリー	鶏肉 卵 ベーコン 牛乳	キャベツ パセリ たまねぎ ピーマン アメリカンチェリー にんにく しょうが	ロールパン 片栗粉 油 じゃがいも バター	539	640	742
21	木	ご飯		スパニッシュオムレツ 野菜のピーナッツあえ 豚肉のかりん揚げ さやいんげん	卵 ベーコン 豚肉 牛乳	たまねぎ ほうれん草 小松菜 もやし パプリカ しょうが さやいんげん	米 じゃがいも ピーナッツ 砂糖 片栗粉 油 ごま	546	654	754
22	金	ゆかりご飯		豚肉のにんにくソース パンサンスー ツナのマヨネーズ焼き	豚肉 錦糸卵 ツナ 牛乳	しそ もやし にんじん きゅうり たまねぎ にんにく	米 はるさめ ごま油 マヨネーズ	543	650	748
23	土	冷やし中華		ももゼリー	焼き豚 錦糸卵 牛乳	きゅうり しいたけ	中華麵 砂糖 ごま油	399	467	530
25	月	ご飯		ほきフライ キャベツ なすのそぼろ煮 ピリカラきゅうり	ほき 卵 豚ひき肉 ちくわ 牛乳	キャベツ なす グリンピース きゅうり	米 小麦粉 パン粉 油 片栗粉 ごま油	543	643	743
26	火	ご飯		豆おでん 回鍋肉 スイートコーン	がんもどき ウィナー 豚肉 みそ 牛乳	大根 キャベツ にんじん ピーマン しょうが にんにく スイートコーン	米 しらたき 砂糖 ごま油	553	659	760
27	水	食パン		メンチカツ ミックス野菜 和風スパソテー オレンジ マーマレード	豚ひき肉 卵 ハム 牛乳	たまねぎ キャベツ にんじん きゅうり しめじ ピーマン オレンジ	食パン 小麦粉 パン粉 油 スパゲティ マーマレード	548	652	753
28	木	カレーライス		ツナサラダ ポテトチーズ すいか	牛肉 ツナ チーズ 牛乳	たまねぎ にんじん キャベツ きゅうり すいか	米 じゃがいも マヨネーズ	609	728	844
29	金	ご飯		スパイシーチキン さやいんげん・コーン マカロニのソテー 枝豆 夏野菜のコンソメスープ	鶏肉 ヨーグルト ハム ベーコン 牛乳	さやいんげん コーン にんじん たまねぎ ピーマン 枝豆 えのき かぼちゃ	米 マカロニ 油	553	657	760
30	土	ピビンバ		グレープゼリー	豚ひき肉 牛乳	しょうが 白菜 にんじん ごまつな しいたけ もやし にんにく	米 砂糖 ごま油 グレープゼリー	474	560	645