

令和元年  
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	土	冷やしそうめん		チーズタルト	ハム 鶏糸卵 牛乳	きゅうり しいたけ	半田そうめん 砂糖 チーズタルト	462	545	626
3	月	ご飯		とんかつ キャベツ ひじきのすだち酢あえ 空豆煮	豚肉 卵 ひじき ちくわ 空豆 牛乳	キャベツ にんじん きゅうり すだち	米 小麦粉 パン粉 油 砂糖	556	660	763
4	火	ご飯		マーボー豆腐 ジャコサラダ 豚しゅうまい	豆腐 豚ひき肉 みそ ちりめん 豚しゅうまい 牛乳	にんじん たけのこ ねぎ しょうが キャベツ フロッコリー	米 ごま油 片栗粉 砂糖 ごま	566	673	780
5	水	食パン		スパニッシュオムレツ フロッコリー マカロニのソテー りんご はちみつマーガリン	卵 ベーコン ハム 牛乳	たまねぎ ほうれん草 フロッコリー にんじん ピーマン りんご	食パン じゃがいも マカロニ 油 はちみつマーガリン	551	656	758
6	木	ご飯		鮭のチーズサンドフライ キャベツ・パセリ 焼きビーフン 小松菜のごまあえ	鮭 チーズ 卵 焼豚 牛乳	キャベツ パセリ たけのこ にんじん ピーマン 小松菜	米 小麦粉 パン粉 油 ビーフン ごま油 ごま 砂糖	552	657	760
7	金	ゆかりご飯		すき焼き風煮 酢の物 たご焼き	牛肉 焼き豆腐 わかめ たご 牛乳	しそ にんじん たまねぎ 白菜 大根 きゅうり コーン キャベツ ねぎ	米 しらたき 砂糖 たご焼粉	546	652	752
8	土	牛丼		スイートポテト	牛肉 牛乳	たまねぎ ねぎ	米 砂糖 糸こんにやく スイートポテト	517	615	710
10	月	ご飯		焼肉風 きんぴら バナナ 新じゃがいものみそ汁	牛肉 みそ わかめ 油あげ 牛乳	たまねぎ ごぼう にんじん にら バナナ えのきたけ	米 ごま 砂糖 じゃがいも	549	651	753
11	火	ご飯		さばの塩焼き もやし・ピーマン なすのそぼろ煮 フィッシュカツ	さば 豚ひき肉 フィッシュカツ 牛乳	もやし ピーマン なす グリーンピース たまねぎ	米 油 砂糖	561	665	770
12	水	コッペパン		チキンカツ キャベツ じゃがいもとアスパラガスの バターしょうゆ炒め さかなっつハイ	鶏肉 卵 ベーコン	キャベツ アスパラガス たまねぎ	コッペパン 小麦粉 パン粉 油 じゃがいも バター オリーブオイル さかなっつハイ	550	652	756
13	木	手巻き寿司		ほうれん草のソテー オレンジ	卵 ウインナー 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 マヨネーズ バター	575	688	796
14	金	わかめご飯		がめ煮 揚げぎょうざ オクラのおひたし	わかめ 鶏肉 ぎょうざ けずりぶし 牛乳	れんこん たけのこ にんじん 大根 ごぼう しいたけ さやいんげん オクラ きゅうり	米 こんにやく 砂糖 油	550	652	752
15	土	チキンライス		ヨーグルト	鶏肉 ヨーグルト 牛乳	たまねぎ にんじん ピーマン	米 バター 砂糖	449	527	605
17	月	ご飯		豚肉のんにくソース 大豆とひじきの煮物 いもけんぴ	豚肉 大豆 ひじき 油あげ 牛乳	にんにく きゅうり もやし にんじん ごぼう	米 砂糖 ごま油 こんにやく 油 粉糖	547	651	750
18	火	ご飯		あじの南蛮漬け 牛肉のねぎソース炒め おひたし	あじ 牛肉 油あげ 牛乳	しょうが たまねぎ にんじん ピーマン しめじ ねぎ ほうれん草 キャベツ	米 砂糖 片栗粉 油 ごま油	555	662	764
19	水	ロールパン		鶏肉の端切揚げ キャベツ・パセリ 焼きうどん アメリカンチェリー	鶏肉 卵 おおのり 牛肉 赤飯 牛乳	しょうが キャベツ パセリ ねぎ もやし アメリカンチェリー	ロールパン 片栗粉 油 うどん	555	658	762
20	木	カレーライス		カラフルサラダ すいか チーズ	牛肉 チーズ 牛乳	たまねぎ にんじん れんこん きゅうり コーン 赤ピーマン すいか	米 じゃがいも ごまドレッシング	573	684	792
21	金	ご飯		たらのピリ辛ソースかけ キャベツ・コーン 麻婆れんこん がんも煮	たら 豚ひき肉 がんもどき 赤飯 牛乳	キャベツ コーン れんこん にんじん ねぎ	米 片栗粉 油 砂糖	555	662	764
22	土	中華丼		原宿ドッグ	豚肉 いか 牛乳	白菜 にんじん たまねぎ さやいんげん	米 片栗粉 原宿ドッグ	506	598	689
24	月	ご飯		鮭の塩焼き 野菜のピーナッツあえ アスパラガス パンサンスー	鮭 鶏糸卵 焼豚 牛乳	アスパラガス にんじん きゅうり ほうれん草 もやし	米 はるさめ ピーナッツ 砂糖	546	651	754
25	火	ご飯		かぼちゃひき肉フライ キャベツ・にんじん 切り干し大根煮 昆布の佃煮	豚ひき肉 卵 赤飯 昆布 牛乳	かぼちゃ たまねぎ キャベツ にんじん きりほし大根 さやいんげん	米 小麦粉 パン粉 油 砂糖	547	648	750
26	水	食パン		ハンバーグ さやいんげん・コーン イタリアンスパゲティ りんご ブルーベリージャム	牛豚ひき肉 卵 ハム 牛乳	たまねぎ さやいんげん ピーマン りんご コーン	食パン パン粉 砂糖 スパゲティ ブルーベリージャム	557	662	765
27	木	ご飯		スパイシーチキン さやいんげん・コーン イカのチリソース炒め キャベツと小松菜のごまあえ 夏野菜のコンソメスープ	鶏肉 ヨーグルト いか ベーコン 牛乳	さやいんげん コーン たまねぎ ピーマン 黄ピーマン キャベツ 小松菜 えのきたけ かぼちゃ	米 砂糖 片栗粉 ごま	545	650	750
28	金	ご飯		夏おでん 回鍋肉 とうもろこし	がんもどき ウインナー 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 とうもろこし	米 しらたき 砂糖 ごま油	553	659	760
29	土	冷やし中華		ももゼリー	焼豚 鶏糸卵 牛乳	きゅうり しいたけ	中華麺 砂糖 ごま油 ももゼリー	424	500	569