6月給食予定献立表

日付	曜日	昼食	牛乳	主な材料と体内での働き				低学年	中学年	高学年
				主にからだをつくるもの	牛乳	主にからだの調子を整えるもの	主に熱や力のもとになるもの			
1	木	ごはん ポークビーンズ オーブンオムレツ ふりかけ（たらこ）	○	豚肉・大豆 卵・牛ひき肉・チーズ	○	玉ねぎ・ブロッコリー・人参・トマトピューレ 赤パプリカ・玉ねぎ・ほうれん草	米(国産) じゃが芋・砂糖 ふりかけ（たらこ）	520	600	680
2	金	ごはん チキンソテー 切り干し大根 ハッシュポテト	○	鶏肉 さつまあげ	○	切り干し大根・人参・しいたけ・グリンピース	米(国産) 砂糖 ハッシュポテト・油	542	639	751
3	土	きつねうどん ココアワッフル	○	油揚げ	○	ねぎ・だし昆布	うどん・砂糖 ココアワッフル（卵）	459	550	571
5	月	ごはん 豆腐ハンバーグ 人参しりしり オレンジ	○	ハンバーグ（卵） 卵・かつお節	○	玉ねぎ キャベツ・人参・小松菜 オレンジ	米(国産) 油・砂糖	476	598	647
6	火	ごはん とり天 厚揚げと白菜の煮浸し ハニーピーナッツ	○	とり天（卵） 生揚げ	○	白菜・人参・さやいんげん	米(国産) 油 砂糖 ハニーピーナッツ	530	628	740
7	水	食パン　りんごジャム ポークソテー 和風スパゲティ バナナ	○	豚肉 ツナフレーク	○	玉ねぎ 白菜・ブロッコリー・しめじ バナナ	食パン・りんごジャム スパゲティ・オリーブ油	567	604	657
8	木	さけわかめごはん 焼き魚（ほっけ） チヂミ 梅和え	○	ほっけ 卵 ちくわ	○	さけわかめごはんの素 かぼちゃ ニラ・玉ねぎ キャベツ・水菜・練り梅	米(国産) 小麦粉・でん粉・砂糖・調合ごま油	511	582	661
9	金	ごはん マヨたまハムロール じゃが芋の旨煮 白菜の昆布和え	○	ハム卵サラダ	○	玉ねぎ・人参・さやいんげん 白菜・ほうれん草・昆布佃煮	米(国産) 小麦粉・パン粉・油 じゃが芋・砂糖	551	586	742
10	土	洋風ピラフ オレンジゼリー	○	豚ミンチ・ソーセージ	○	人参・玉ねぎ・グリンピース・コーン	米(国産) オレンジゼリー	466	528	584
12	月	ごはん あじフライ 春雨の酢の物 肉みそピーマン	○	あじ 鶏ひき肉・みそ	○	 コーン・きゅうり・人参 赤パプリカ・黄パプリカ・ピーマン	米(国産) 小麦粉・パン粉・油 緑豆春雨・砂糖	545	565	684
13	火	ごはん 焼肉風 糸こんきんぴら 花野菜の和えもの	○	牛肉 大豆 ハム（卵）	○	玉ねぎ・小松菜・もやし ごぼう・人参・さやえんどう カリフラワー・ブロッコリー	米(国産) 油 糸こんにゃく・砂糖 和風ドレッシング	484	525	630
14	水	ドックパン 焼きそば ツナサラダ 肉団子	○	豚肉 ツナフレーク 肉団子（卵）	○	キャベツ・玉ねぎ・人参・にら コーン・きゅうり・大根・レモン果汁	ドックパン（卵） 焼きそば・油 砂糖	558	553	692
15	木	ごはん カレーコロッケ 野菜炒め 杏仁フルーツ	○	カレーコロッケ（卵） ウインナー	○	 キャベツ・人参・チンゲン菜 黄桃・パイン	米(国産) 小麦粉・パン粉・油 杏仁豆腐	572	601	720
16	金	ごはん さけの塩こうじ焼き ギョーザ なすのそぼろ炒め	○	さけ ギョーザ 牛ひき肉・みそ	○	 なす・玉ねぎ・人参・さやえんどう・しょうが	米(国産) 油 砂糖	504	635	704
17	土	醤油ラーメン さくらんぼゼリー	○	豚肉	○	もやし・青ねぎ	ラーメン・油・砂糖 さくらんぼゼリー	487	593	629
19	月	ごはん チャプチェ 中華サラダ メロン	○	豚肉 かに風味かまぼこ（卵）	○	玉ねぎ・人参・ピーマン・黄パプリカ キャベツ・わかめ・きゅうり メロン	米(国産) 緑豆春雨・砂糖・白ごま 調合ごま油	515	556	692
20	火	ごはん 味噌カツ 小松菜のじゃこいため 茶福豆	○	豚カツ・みそ しらす・油揚げ	○	 白菜・小松菜・人参 茶福豆	米(国産) 油・砂糖	537	628	699
21	水	コッペパン ミートスパゲティー ひじきサラダ クリームスープ	○	牛豚ひき肉	○	玉ねぎ・トマトソース ひじき・むき枝豆・きゅうり・人参 玉ねぎ・人参	コッペパン（卵） スパゲティ・油 砂糖 じゃが芋・クリームルウ	446	613	675
22	木	ごはん ヤンニョムチキン 三色ナムル さつま芋の甘煮	○	鶏肉	○	しょうが ほうれん草・もやし・人参	米(国産) でん粉・油・砂糖・白ごま 調合ごま油 さつま芋	533	613	739
23	金	ごはん 赤魚のおろしあんかけ コンニャクと牛肉の炒り煮 味付のり	○	赤魚 牛肉	○	大根おろし 人参・グリンピース 味付のり	米(国産) でん粉・油 糸こんにゃく・砂糖	532	607	687
24	土	冷やしそうめん ドーナツ	○	ハム(卵)・錦糸卵	○	きゅうり	そうめん ドーナツ（卵）	512	549	625
26	月	ごはん チンジャオロース 春巻 枝豆	○	牛肉 春巻	○	たけのこ・ピーマン・玉ねぎ 枝豆	米(国産) 砂糖 油	493	651	643
27	火	ゆかりごはん 高野豆腐の五目煮 ちりめんと大豆の甘辛揚げ 水まんじゅう	○	凍り豆腐・鶏肉 しらす・大豆	○	ゆかり 人参・さやいんげん・しいたけ	米(国産) 里芋・砂糖・こんにゃく 油・でん粉 水まんじゅう	532	610	690
28	水	ハンバーガーパン えびカツ 無限ピーマン チーズ・中華スープ	○	えびカツ（卵） ツナフレーク チーズ・卵	○	キャベツ・きゅうり 人参・ピーマン・黄パプリカ 長ねぎ・人参・玉ねぎ・コーン	バーガーパン（卵） 油 でん粉	532	591	652
29	木	夏野菜カレー 海藻サラダ フルーツみつまめ 福神漬	○	豚肉	○	揚げなす・かぼちゃ・グリンピース・玉ねぎ・人参 海藻サラダ・きゅうり・キャベツ・黄パプリカ・赤パプリカ 桃・みかん・フルーツ缶詰 福神漬	米(国産) 寒天	473	603	710
30	金	ごはん ポークチャップ ポトフ レモン和え	○	豚肉 ウインナー	○	玉ねぎ・しめじ キャベツ・人参 白菜・コーン・小松菜・レモン果汁	米(国産) でん粉 じゃが芋 砂糖	546	617	727

★献立の一部を変更することもありますので、ご了承下さい。