

6月給食予定献立表

日付	曜日	昼食	主な材料と体内での働き			(kcal)				
			牛乳	主にかからだをつくるもの	主にか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	低学年	中学年	高学年	
1	土	ミートスバグティ コアラのマーチ	○	牛豚ひき肉	○	玉ねぎ・人参・トマト缶	スバグティ・油 コアラのマーチ(卵)	505	562	634
3	月	ごはん ほっけの塩焼き 厚揚げのそぼろ煮 かぼちゃの天ぷら のり佃煮	○	ほっけ 豚ひき肉・生揚げ	○	玉ねぎ・人参・グリーンピース かぼちゃ のり佃煮	米 砂糖 天ぷら粉	550	609	697
4	火	ごはん 豚肉のバーベキューソース炒め ジャーマンポテト アーモンド	○	豚肉 ベーコン(卵)	○	キャベツ・もやし・玉ねぎ・人参・ピーマン・にんにく 玉ねぎ	米 油・砂糖 じゃが芋・バター アーモンド	577	646	742
5	水	食パン いちご&マーガリン えびフライ ささみの和え物 ゆでとうもろこし	○	えびフライ ささみ	○	玉ねぎ もやし・きゅうり・人参 とうもろこし	食パン いちご&マーガリン 油・タルタルソース(卵) 砂糖・ごま油	548	572	654
6	木	ごはん たらのおろしあなか たご焼き キャベツとほうれん草のゆかり和え	○	たら たご	○	大根おろし あおさのり キャベツ・ほうれん草・人参・ゆかり	米 砂糖・でん粉・油 たご焼き(卵)	512	564	660
7	金	ごはん 麻婆春雨 豆腐の中華サラダ ぶどう寒天	○	豚ひき肉 豆腐	○	人参・たけのこ・チンゲン菜・しいたけ・しょうが・にんにく・キャベツ キャベツ・きゅうり・わかめ 寒天・ぶどうジュース	米 春雨・ごま油 中華ドレッシング	488	547	639
8	土	牛丼 青りんごゼリー	○	牛肉	○	玉ねぎ・ねぎ	米・糸こんにゃく 青りんごゼリー	503	558	628
10	月	ごはん 高野豆腐の卵とし さんまのおかか煮 パイナップル やさいふりかけ	○	高野豆腐・卵・かまぼこ(乳卵小麦なし) さんまのおかか煮	○	玉ねぎ・人参・ねぎ パイナップル やさいふりかけ	米 砂糖	540	593	707
11	火	ごはん ぎせい豆腐 茎わかめきんぴら 金時豆煮	○	豆腐・卵・鶏ひき肉 金時豆煮	○	人参・さやいんげん・しいたけ きわかめ・ごぼう・人参	米 糸こんにゃく・砂糖・油	501	564	671
12	水	ロールパン チリコンカン 切干大根のツナ和え さつまいもの甘煮	○	豚ひき肉・大豆 ツナフレーク	○	玉ねぎ・人参・トマト缶 切干大根・キャベツ・小松菜・人参	ロールパン(卵) じゃが芋 砂糖・ごま さつまいも	451	597	653
13	木	菜飯 牛肉とにんにくの芽のスタミナ炒め しらたきともやしの中華和え みかん缶	○	牛肉	○	菜飯の素 ニンニクの芽・にんにく 小松菜・もやし・人参 みかん缶	米 ポテトフライ・油 ごま・砂糖・ごま油・しらたき	528	594	688
14	金	ごはん 魚のグチャップからめ ほうれん草ごまあえ もちきんちゃく きゅうりの肉肉和え	○	メルルルサ もちきんちゃく	○	ほうれん草・人参 きゅうり・わかめ・練り梅	米 でん粉・砂糖・油	534	653	723
15	土	かけうどん お米のタルト	○	かまぼこ(乳卵小麦なし)	○	ねぎ・だし昆布	うどん・天かす お米のタルト(卵)	545	587	645
17	月	ごはん 厚揚げチャンプルー 揚げギョーザ 中華スープ マンゴー	○	生揚げ・豚肉 ギョーザ ベーコン	○	玉ねぎ・もやし・人参・ピーマン・しいたけ しめじ・わかめ マンゴー	米 ごま油・でん粉 油	612	690	815
18	火	わかめごはん ホキフライ 鶏肉とさつまいもの煮物 小松菜のビーナツ和え	○	ホキフライ 鶏肉	○	わかめご飯の素 れんこん・グリーンピース 小松菜・キャベツ	米 油 さつまいも・砂糖 ビーナツ和えの素	556	611	686
19	水	ナイススティック 豆腐ハンバーグ ひじきサラダ りんご	○	豆腐ハンバーグ	○	キャベツ ひじき・人参・むぎ枝豆・きゅうり りんご	ナイススティック(卵) 砂糖・でん粉	462	652	709
20	木	ごはん とり天 和風スバグティ もやしと油揚げの酢のもの 味付のり	○	鶏肉・卵 ツナフレーク 油揚げ	○	玉ねぎ・人参・チンゲン菜・しいたけ もやし・きゅうり 味付のり	米 天ぷら粉・油 スバグティ・油 砂糖	531	646	726
21	金	ごはん サバのしょうゆ煮 根菜煮 しらたきの三色炒め	○	サバのしょうゆ煮 ちくわ(乳卵小麦なし) ハム(卵)	○	大根・人参・さやいんげん 赤パプリカ・ピーマン	米 じゃが芋・砂糖 しらたき・油	533	630	700
22	土	焼きそば さくらんぼゼリー	○	豚肉	○	キャベツ・玉ねぎ・人参・ニラ	焼きそば用糖・油 さくらんぼゼリー	519	568	641
24	月	ごはん サーモンフライ 豚肉のごまきんぴら 杏仁ゼリー	○	サーモンフライ 豚肉	○	ごぼう・人参・さやいんげん・しょうが	米 小麦粉・パン粉・油 つきこんにゃく・ごま・砂糖 杏仁ゼリー	571	640	727
25	火	ごはん 豚肉のちゃんちゃん焼き ひじきの野菜あえ お麩のラスク	○	豚肉・赤みそ	○	キャベツ・玉ねぎ・人参・ピーマン・えのきたけ ほうれん草・もやし・人参・ひじき	米 油 おつゆ麩・バター・砂糖	506	571	654
26	水	ハンバーガーパン メンチカツ 海藻サラダ ミニフィッシュ	○	メンチカツ ミニフィッシュ	○	海藻ミックス・キャベツ・枝豆・きゅうり・コーン	ハンバーガーパン(卵) 油・ポテトフライ ごまドレッシング アーモンド	521	541	635
27	木	ごはん 鶏の照り焼き マカロニのソテー オレンジ かつおぶりかけ	○	鶏肉 ベーコン(卵) かつおぶりかけ	○	小松菜 人参・玉ねぎ・しめじ オレンジ	米 砂糖・でん粉 マカロニ・油	520	642	755
28	金	ごはん 豚肉のオイスターソース炒め たこの唐揚げ ブロッコリーのおかかあえ	○	豚肉 たご かつお節	○	たけのこ・キャベツ・もやし・チンゲン菜 ブロッコリー・コーン	米 砂糖・ごま油 でん粉・油	515	590	688
29	土	チキンライス たい焼き	○	鶏肉	○	玉ねぎ・グリーンピース・人参	米・油・バター たい焼き(卵)	515	584	656

★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。

★アレルギー原因物質が入っている食品には()で表記していますのでご参照下さい。