

6月給食だより

日付	曜日	昼食	主な材料と体内での働き			(カロリー)				
			主にかからだをつくるもの	牛乳	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	月	ごはん 麻婆豆腐 チキンの中華和え レモンゼリー	豆腐・豚ひき肉・赤みそ 蒸し鶏	○	しょうが・にんにく・たけのこ・玉ねぎ・人参・ねぎ 小松菜・キャベツ・人参	○	米 油・砂糖・でん粉 調合ごま油 レモンゼリー	539	604	686
2	火	ごはん 白身魚の竜田揚げ すだちソース 根菜煮 ころころお豆のサラダ	さわら 鶏肉 大豆・チーズ	○	しょうが・すだち 人参 かぼちゃ・きゅうり	○	米 でん粉・油 じゃが芋・こんにやく・砂糖 マヨネーズ	553	632	715
3	水	コッペパン ハンバーグ ごぼうサラダ ハムとなすのケチャップ炒め	ハンバーグ ハム(卵)	○	ごぼう・きゅうり・人参・コーン キャベツ・なす・ピーマン	○	コッペパン(卵) 砂糖 ごまドレッシング 油・砂糖	489	562	634
4	木	ごはん かぼちゃコロッケ もやし・ピーマン 肉豆腐 胡瓜と白菜のゆかり和え	かぼちゃコロッケ(卵) 豚肉・豆腐	○	緑豆もやし・ピーマン グリーンピース・玉ねぎ・人参 きゅうり・白菜	○	米 油 砂糖・でん粉	514	621	695
5	金	ごはん ピビンバ風・ナムル 切干大根と高野豆腐の煮物 中華スープ	牛肉 さつま揚げ・高野豆腐	○	玉ねぎ・白菜・緑豆もやし・小松菜・人参 切干大根・人参 玉ねぎ・わかめ	○	米 油・調合ごま油 砂糖 ワンタン	536	600	679
6	土	ミートスパゲティ あじさいゼリー	牛豚ひき肉	○	玉ねぎ・人参・トマトベース	○	スパゲティ・油・砂糖 あじさいゼリー	499	561	638
8	月	ごはん れんこんのはさみ揚げ さつま芋の天ぷら チンゲン菜のあえもの 小松菜とキャベツのおかか和え みかん缶	れんこんのはさみ揚げ(卵) かつお節	○	チンゲン菜・きゅうり・コーン 小松菜・キャベツ みかん缶	○	米 さつま芋・小麦粉・油	509	557	681
9	火	ごはん いわし煮 赤ウインナー 焼うどん ほうれん草ともやしのおひたし	いわし煮 赤ウインナー 豚肉 ちくわ	○	キャベツ・人参 ほうれん草・もやし・えのきたけ	○	米 うどん・油・焼きそばソース(えびエキス)	597	664	747
10	水	ロールパン 鶏肉のトマト煮 カラフルサラダ ミニポテト	鶏肉・大豆	○	玉ねぎ・ブロッコリー・しめじ・人参・トマト缶 キャベツ・パプリカ・むぎ枝豆・きゅうり	○	ロールパン(卵・マーガリン) 砂糖 ドレッシング ミニポテト・油	427	570	646
11	木	ごはん 八宝菜 春巻 わかめとツナのすだち和え	豚肉 かつおフレーク	○	白菜・玉ねぎ・たけのこ・人参 春巻 キャベツ・人参・わかめ・きゅうり・すだち酢	○	米 でん粉 油	545	626	708
12	金	ごはん さばの塩焼 野菜のあえもの 牛ごぼうきんぴら さつま芋のあえ物	さばの塩焼 はんぺん(卵)・赤みそ・かつお節 牛肉	○	キャベツ・人参・小松菜 ごぼう・人参・さやいんげん むぎ枝豆・きゅうり	○	米 油 砂糖 糸こんにやく・油・砂糖 さつま芋	527	586	662
13	土	豚丼	豚肉	○	玉ねぎ・ねぎ	○	米・糸こんにやく・砂糖	447	506	620
15	月	ごはん 豚肉のオイスターソース炒め メンチカツ ひじき煮物	豚肉 メンチカツ 油揚げ・ちくわ	○	たけのこ・キャベツ・もやし・チンゲン菜・人参 ひじき・人参	○	米 砂糖・調合ごま油 油 油・砂糖	568	635	717
16	火	ごはん 魚のポテト焼き 平天とキャベツの味噌炒め パイ 味付けのり	さけ・牛乳 さつま揚げ・みそ	○	ドライパセリ れんこん・キャベツ・人参・ピーマン・しょうが パイ缶 味付けのり	○	米 じゃが芋・マーガリン(乳) 油・砂糖	505	592	683
17	水	食パン りんごジャム タンドリーチキン ハムと小松菜のソテー 花野菜サラダ	鶏肉・ヨーグルト ハム(卵)	○	にんにく・しょうが 小松菜・緑豆もやし・玉ねぎ カリフラワー・ブロッコリー・白菜	○	食パン りんごジャム 油 ドレッシング	494	561	675
18	木	ごはん タコライス風 マカロニサラダ チーズ	牛豚ひき肉 ハム(卵) チーズ	○	玉ねぎ・トマト缶・キャベツ 人参・きゅうり	○	米 油・ポテトチップス マカロニ・マヨネーズ	570	643	734
19	金	ごはん 豚肉の味噌炒め かき揚げ そうめん汁	豚肉・みそ	○	玉ねぎ・キャベツ 玉ねぎ・人参・春菊・ごぼう わかめ・ねぎ	○	米 油・砂糖 小麦粉・油 そうめん	547	623	719
20	土	ちゃんぽん ももゼリー	豚肉・かまぼこ	○	人参・キャベツ・もやし・玉ねぎ	○	ラーメン・調合ごま油・油 ももゼリー	548	619	684
22	月	ごはん マグロカツ おでん風 ブロッコリーともやしのおかか和え	マグロカツ ちくわ・チキンウインナー(乳成分) かつお節	○	大根 ブロッコリー・もやし・人参	○	米 小麦粉・パン粉・油 じゃが芋・こんにやく・砂糖	546	651	715
23	火	ごはん すき焼き煮 れんこんのシャキシャキサラダ 卵焼き	牛肉・焼豆腐 出し巻卵	○	人参・白菜 れんこん・コーン・小松菜・キャベツ	○	米 糸こんにやく・砂糖 ごまドレッシング	502	567	694
24	水	コッペパン ウインナーソテー 和風スパゲティ かぼちゃの和えもの	ポークウインナー ツナフレーク ハム(卵)	○	キャベツ 玉ねぎ・小松菜 かぼちゃ・きゅうり	○	コッペパン(卵) スパゲティ・油	509	603	685
25	木	ごはん ブルコギ 中華春雨サラダ しゅうまい	牛肉 さつま揚げ 肉しゅうまい	○	ニラ・玉ねぎ・人参・キャベツ きゅうり・わかめ	○	米 焼き肉のたれ 緑豆春雨・調合ごま油・砂糖	512	584	688
26	金	ごはん 焼き魚(さわら) フライドポテト 厚揚げのそぼろ煮 切干大根のささみ和え	さわらの塩焼 牛豚ひき肉・生揚げ 蒸し鶏(ほぐし)・かつお節	○	玉ねぎ・人参 切干大根・白菜・小松菜・人参	○	米 油・フライドポテト 砂糖	552	650	697
27	土	カレーライス	豚肉	○	にんにく・しょうが・玉ねぎ・人参	○	じゃが芋・油・米	501	568	652
29	月	ごはん 焼きビーフン クープイリチー(昆布の炒め煮) 青のり小魚	豚肉 いりこ	○	玉ねぎ・人参・ピーマン・たけのこ 細切昆布・切干大根・人参 青のり	○	米 ビーフン・油・調合ごま油 つきこんにやく・油・砂糖	512	581	687
30	火	ごはん 鶏の照り焼き きゅうりの酢の物 高野豆腐の煮物	鶏肉 かまぼこ・凍り豆腐	○	白菜・きゅうり・わかめ・コーン 玉ねぎ・人参・グリーンピース	○	米 砂糖・でん粉	537	649	735

★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。
★ソーセージ、ちくわ、さつまあげ、かまぼこ、がんもどき、マヨネーズは卵なしのものを使っています。