

[6月 献立表]

日	主食	牛乳	おかず	血や肉になる		体の調子を整える		熱や力の元になる		1日分 - たんぱく質 脂質 食塩相当量
				1群 魚肉卵 豆 豆製品	2群 牛乳 乳製品 小魚 海藻	3群 緑黄色野菜	4群 その他の野菜果物	5群 穀類 いも類 砂糖	6群 油脂	
4 火	スパゲティバスターレ		小松菜のサラダ 黄桃のヨーグルトケーキ	いか,むきえび あさり,たまご	牛乳,ヨーグルト	にんじん ホールトマト こまつな	にんにく,セロリー たまねぎ,キャベツ コーン,もも,レモン	スパゲティ,さとう 小麦粉	油 バター	788 kcal 34.6 g 23.8 g 2.9 g
5 水	麦ごはん		さごしの麦みそ焼き 吉野汁 五目きんぴら <small>かみかみ給食</small>	さごし,みそ さば節,油揚げ かまぼこ とり肉,豚肉	牛乳,出し昆布	にんじん みつば さやいんげん	ながねぎ,ごぼう れんこん	米,押し麦,さとう 米粒麦 つきこんにゃく でんぷん,うどん(乾) 玉ふ	ごま 油	735 kcal 33.7 g 20.4 g 3.2 g
6 木	五目うま煮丼		中華酢あえ フルーツゼリー	豚肉,いか,えび かまぼこ,さば節 うずら卵,たまご	牛乳,アガー	にんじん チンゲンサイ	たけのこ,はくさい,木茸 キャベツ,きゅうり,もやし みかん,ミックスフルーツ (黄桃,白桃,洋梨,りんご)	米,押し麦,でんぷん はるさめ,さとう	油 ごま油	720 kcal 30.9 g 18.0 g 3.1 g
7 金	チキンライス		ししゃもフライ じゃがいもとパスタのスープ メロン <small>かみかみ給食</small>	とり肉,たまご ベーコン,豚骨	牛乳,ししゃも	にんじん こまつな	マッシュルーム,たまねぎ グリーンピース,メロン	米,米粒麦,小麦粉 パン粉,じゃがいも	バター 油	717 kcal 26.2 g 21.0 g 3.2 g
10 月	麦ごはん <small>国内産食材の日</small>		あじの梅あんがらめ 野菜の煮物 いそ和え <small>入梅</small>	あじ,さば節 油揚げ	牛乳,もみのり	にんじん さやえんどう こまつな	梅干し,乾しいたけ たけのこ,しょうが たまねぎ,キャベツ コーン	米,押し麦,でんぷん さとう,こんにゃく じゃがいも	揚げ油 油	711 kcal 31.8 g 17.9 g 2.8 g
11 火	冷やしかき揚げうどん		ごま入り粉吹芋 すいか	さば節,油揚げ 大豆,むきえび いか,たまご	出し昆布,牛乳	にんじん さやいんげん	乾しいたけ,きゅうり たまねぎ,すいか	うどん,さとう 小麦粉,じゃがいも	油 ごま	796 kcal 32.0 g 23.2 g 2.4 g
12 水	ターメリックライス キーマカレー		じゃこサラダ 冷凍みかん <small>かみかみ給食</small>	豚肉,大豆 豚骨	牛乳 ちりめんじゃこ	ホールトマト にんじん こまつな	たまねぎ,セロリー にんにく,しょうが キャベツ,きゅうり 冷凍みかん	米,押し麦 じゃがいも,小麦粉 さとう	油,バター ごま	713 kcal 27.6 g 22.9 g 2.4 g
13 木	麦ごはん		和風塩麹ハンバーグ ジューズ 任と生揚げのみそ汁 おひたし	豚肉,とり肉 豆腐,たまご さば節,生揚げ みそ,かつお節	牛乳,乾燥わかめ	にんじん こまつな	ながねぎ,だいこん キャベツ	米,押し麦,生パン粉 さとう,でんぷん じゃがいも		738 kcal 37.2 g 22.6 g 3.2 g
14 金	高野豆腐のそぼろごはん <small>国内産食材の日</small>		きびなごの磯辺揚げ 根菜汁 <small>かみかみ給食</small>	とり肉,高野豆腐 たまご,とうふ みそ	牛乳,きびなご あおのり,にぼし	にんじん	乾しいたけ,ながねぎ ごぼう,だいこん	米,押し麦,さとう 小麦粉,こんにゃく じゃがいも	油	733 kcal 36.2 g 21.9 g 2.9 g
17 月	あんかけチャーハン		ワンタンスープ マラーカオ	たまご,豚肉 とり骨	牛乳,生クリーム	にんじん アスパラガス こまつな	にんにく,しょうが 乾しいたけ,たけのこ だいこん,もやし ながねぎ,しょうが	米,米粒麦,でんぷん ワンタンの皮,さとう 小麦粉,コーンスターチ	油	807 kcal 28.7 g 28.7 g 3.1 g
18 火	ピザトースト		白いんげん豆のポタージュ フルーツポンチ	ボンレスハム 白いんげん豆 とり骨	チーズ,牛乳 調理用牛乳 生クリーム	ピーマン にんじん	にんにく,たまねぎ セロリー,みかん パインアップル,もも	食パン,じゃがいも 米,さとう	油 バター	722 kcal 27.4 g 26.5 g 2.3 g
19 水	麦ごはん		ツナカレーコロッケ みそ汁 ニラのおかか和え	ツナ,油揚げ,みそ かつお節	牛乳,煮干し 乾燥わかめ	にんじん,ニラ	たまねぎ,だいこん,な がねぎ,はくさい,もやし	米,押し麦,じゃがいも マッシュポテト,小麦粉 パン粉	油	792 kcal 24.6 g 27.6 g 3.2 g
20 木	しじじゅうしい		イナムドゥチ にんじんしりしり サーターアンダギー <small>沖縄県</small>	さば節,豚肉 豚骨,かまぼこ 生揚げ,みそ ツナ	刻みこんぶ 牛乳	にんじん こまつな	乾しいたけ だいこん,もやし	米,米粒麦,こんにゃく 小麦粉,さとう	油 ごま	755 kcal 27.3 g 27.4 g 2.6 g
21 金	たこめし <small>夏至</small>		切り干し大根入り卵焼き 肉じゃが キャベツとキュウリの甘酢あえ	たこ,豚肉 たまご	牛乳	にんじん さやいんげん	ごぼう,切干大根 ながねぎ,にんにく たまねぎ,キャベツ きゅうり	米,米粒麦,きび さとう,じゃがいも こんにゃく	油	753 kcal 34.1 g 21.7 g 3.0 g
27 木	コムチェン		春巻き フォー・ガー	豚肉,えび たまご,とり肉 とり骨	牛乳	さやいんげん にんじん こねぎ こまつな	にんにく,しょうが ながねぎ,乾しいたけ たけのこ,たまねぎ もやし,レモン	米,米粒麦,はるさめ さとう,でんぷん 小麦粉 春巻きの皮,米粉めん	油 ごま油	719 kcal 28.5 g 24.6 g 3.1 g
28 金	油麩丼		豆腐と小松菜のすまし汁 水無月 <small>和菓子の日 夏越(なごし)の祓(はらえ)</small>	かまぼこ さば節,たまご とうふ,あずき	刻みのり,牛乳 乾燥わかめ	にんじん さやいんげん こまつな	たまねぎ,しめじ ながねぎ	米,押し麦,油ふ さとう,小麦粉 上新粉		725 kcal 27.1 g 18.8 g 2.8 g