

# 6月 献立予定表

日 曜日	牛 乳	主 食	主菜・副菜・汁物	果物 (デザート)	食 品 の 働 き			エネルギー たんぱく質 脂質
					血や肉になる	熱や力になる	体の調子を整える	
3月		麻婆豆腐丼	コンナムル	あじさいゼリー	豆腐 豚肉 豚レバー みそ 粉寒天	米 砂糖 片栗粉 油 ごま油	小松菜 にら にんじん 玉ねぎ 干し椎茸 長ネギ 生姜 にんにく もやし 大豆もやし ナタデココ ぶどうジュース	742 kcal 28 g 22 g
4火		ココアパン	チーズオムレツ じゃがバター醤油 トマトチキンスープ		たまご 豚肉 ベーコン 鶏肉 チーズ	パン 砂糖 じゃが芋 油 バター	小松菜 トマト缶 にんじん 玉ねぎ にんにく セロリー キャベツ	748 kcal 35 g 31 g
5水		ハヤシライス	ひじきとツナのサラダ	冷凍 みかん	豚肉 ツナ 芽ひじき	米 砂糖 小麦粉 油 ごま油 バター	小松菜 にんじん にんにく 玉ねぎ ぶなしめじ キャベツ レモン コーン 冷凍みかん	799 kcal 27 g 25 g
6木		黒砂糖パン	ポテトのラザニア風 コーンサラダ		豚肉 生クリーム ピザチーズ	パン じゃが芋 小麦粉 砂糖 バター 油	にんじん トマト缶 パセリ エリンギ セロリー 生姜 にんにく 玉ねぎ キャベツ きゅうり もやし コーン	765 kcal 28 g 30 g
7金		きんぴら ご飯	イカの西京焼き ゴマ和え みそ汁		豚肉 イカ みそ 油揚げ わかめ	米 もち米 砂糖 こんにゃく じゃが芋 油 ゴマ	小松菜 にんじん ごぼう 干し椎茸 生姜 もやし キャベツ 玉ねぎ	713 kcal 35 g 18 g
10月		ごはん	カレー磯辺揚げ(竹輪・ししゃも) ひじきの炒め煮 にら玉汁		竹輪 たまご 油揚げ 大豆 豆腐 みそ 青のり ししゃも 芽ひじき	米 小麦粉 こんにゃく 砂糖 油	にんじん さやいんげん にら 玉ねぎ 長ネギ	740 kcal 30 g 23 g
11火		アーモンド トースト	チリコンカン 小えびのバジルドレサラダ		金時豆 大豆 豚レバー 豚肉 えび	パン 砂糖 じゃが芋 バター アーモンド 油	小松菜 トマト缶 にんじん 玉ねぎ バジル にんにく キャベツ もやし レモン	739 kcal 33 g 30 g
12水		いわしの ひつまぶし	梅おかか和え かきたま汁		いわし かつお節 かまぼこ 豆腐 たまご	米 米粉 片栗粉 砂糖 はちみつ 油 ゴま ごま油	小松菜 こねぎ にんじん 生姜 キャベツ もやし きゅうり 梅肉 えのき 長ネギ	767 kcal 33 g 25 g
13木		あんかけ 焼きそば	揚げワントンの パリパリサラダ	メロン	いか えび うずら卵 豚肉 ちりめん	中華麺 砂糖 片栗粉 ごま油 ワントンの皮 油	小松菜 にんじん 玉ねぎ 干し椎茸 生姜 にんにく もやし キャベツ きゅうり メロン	723 kcal 35 g 19 g
14金		鶏五目 ごはん	小魚の二色揚げ ツナ和え 生揚げのみそ汁		鶏肉 油揚げ ニギス ツナ 生揚げ みそ	米 もち米 砂糖 小麦粉 ゴマ 油	小松菜 にんじん ごぼう 干し椎茸 もやし コーン レモン 玉ねぎ えのき 長ネギ	721 kcal 35 g 25 g
17月		キムチビビンバ	春雨スープ	カルピス ゼリー	豚肉 たまご 鶏肉 粉寒天 カルピス	米 砂糖 春雨 ごま油 ゴマ 油	小松菜 にんじん にんにく 白菜キムチ 生姜 白菜 長ネギ 干し椎茸 パイン缶	704 kcal 25 g 20 g
18火		照り焼きチキン サンド	豆乳クリームスープ オニオンドレサラダ		鶏肉 ベーコン えび いか いんげん豆 豆乳 ピザチーズ 粉チーズ 生クリーム	パン 砂糖 片栗粉 じゃが芋 小麦粉 油 バター マヨネーズ(卵なし)	小松菜 にんじん パセリ 玉ねぎ コーン キャベツ もやし	828 kcal 39 g 39 g
19水		シーフード ピラフ	ABCスープ	チョコ バナナ マフィン	鶏肉 えび ベーコン イカ たまご 生クリーム	米 マカロニ 小麦粉 メープルシロップ チョコチップ 砂糖 バター 揚げ油	小松菜 にんじん 玉ねぎ エリンギ キャベツ バナナ	860 kcal 30 g 29 g
21金		チンジャオ ロース丼	チョレギ豆腐サラダ	さくらんぼ	豚肉 みそ 豆腐 わかめ のり	米 片栗粉 砂糖 油 ごま油 ゴマ	ピーマン パプリカ たけのこ 生姜 玉ねぎ にんにく もやし キャベツ きゅうり さくらんぼ	709 kcal 26 g 23 g
24月		大豆入り ドライカレー	こんにゃく入り人参 ドレサラダ	フルーツ ヨーグルト	豚レバー 豚肉 大豆 ヨーグルト	米 小麦粉 こんにゃく 砂糖 ごま油 油	小松菜 にんじん 玉ねぎ にんにく 生姜 セロリー キャベツ きゅうり みかん缶 もも缶 パイン缶	816 kcal 28 g 25 g
25火		みそ ラーメン	スパイシービーンズポテト	冷凍 みかん	豚肉 みそ 大豆	中華麺 米粉 じゃが芋 ごま油 ゴマ 油	にんじん にら 長ネギ にんにく 生姜 もやし 玉ねぎ コーン 冷凍みかん	756 kcal 29 g 25 g
26水		わかめゆかり ごはん	あじフライ アーモンド和え みそ汁		あじ たまご 生揚げ みそ わかめ	米 小麦粉 パン粉 砂糖 アーモンド ゴマ 油	小松菜 にんじん 生姜 キャベツ もやし 玉ねぎ えのき	789 kcal 35 g 24 g
27木		ツナコーンパン	トマトドレサラダ ポテたまスープ		ツナ 鶏肉 ピザチーズ たまご	パン 砂糖 じゃが芋 片栗粉 油 マヨネーズ(卵なし)	小松菜 にんじん トマト コーン 玉ねぎ キャベツ もやし きゅうり ぶなしめじ にんにく	755 kcal 32 g 38 g
28金		ごはん	かつおでんば 肉じゃが じゃこのゴマ酢和え		粉かつお 豚肉 生揚げ ちりめん	米 砂糖 じゃが芋 白滝 ゴマ ごま油 油	にんじん さやいんげん 玉ねぎ 干し椎茸 キャベツ もやし きゅうり	768 kcal 31 g 21 g

※食材の入荷都合により、献立を変更することがあります。  
※牛乳は、血や肉になる食品群に含まれます。

6/24(月)から28(金)は、もりもり給食ウィークです。