



6月 学校給食予定献立表



←カミメニュー(よくかんで食べましょう)

日	こんだてめい	おもなざいりようめい			エネルギー たんぱく質 脂質
		おもにエネルギーのもとになる	おもにからだをつくるもとになる	おもにからだのちようしきとどのえるもとになる	
1 (水)	トマトハヤシライス (ごはん トマトハヤシチュー) 牛乳	ごはん じゃがいも あぶら	牛乳 ぶたにく	たまねぎ にんじん にんにく	725
	チーズオムレツ	あぶら でんぷん	たまご チーズ		22.6
	カラフルサラダ	あぶら さとう		ブロッコリー きゅうり たまねぎ どうもろこし あかピーマン	2.7
2 (木)	ごはん 牛乳 さばのからみやき	ごはん さとう ごまあぶら	牛乳 さば	にんにく しょうが ねぶかねぎ	683
	きりぼしだいこんのいために	あぶら さとう	さつまあげ	だいこん にんじん さやいんげん	22.2
	じゃがいもときぬさやのみそしる	じゃがいも	あぶらあげ	さやえんどう にんじん ねぶかねぎ	2.4
3 (金)	きなこあげパン 牛乳 ミートボール児童②、職員③	パン あぶら さとう パンこ	牛乳 きなこ とりにく たまご	たまねぎ トマト りんご	607
	みずなどだいこんのサラダ	あぶら さとう	わかめ	みずな だいこん きゅうり	22.3
	キャベツとたまごのスープ	あぶら でんぷん	ベーコン たまご	たまねぎ にんじん キャベツ どうもろこし	2.5
6 (月)	ごはん 牛乳 ぶたにくのパーベキューソースかけ	ごはん さとう あぶら	牛乳 ぶたにく	にんにく しょうが たまねぎ りんご パセリ	678
	きりこんぶのもの	ごま さとう あぶら	こんぶ ちくわ	にんじん ごぼう こんにやく	26.6
	ごじる		だいず あぶらあげ	にんじん たまねぎ ねぶかねぎ	2.6
7 (火)	ジャージャーめん (ソフトめん ジャージャーじる) 牛乳	ソフトめん ごまあぶら	牛乳 ぶたにく	にんじん たまねぎ もやし ねぶかねぎ たけのこ にんにく しょうが	676
	チヂミ	こめこ てんぷん あぶら さとう ごま ごまあぶら	いか	たまねぎ くら にんじん	22.3
	かりぼりあえ	ごま	くきわかめ	キャベツ きゅうり にんじん だいこん	3.4
8 (水)	ごはん 牛乳 とうふハンバーグのおろしソースかけ	ごはん さとう でんぷん	牛乳 とうふ だいず とりにく ぶたにく	たまねぎ だいこん しょうが	616
	ひじきのいために	さとう あぶら	ひじき ちくわ	にんじん さやいんげん	22.2
	たまねぎのみそしる あおりんごグミ	さとう	あぶらあげ わかめ ゼラチン	たまねぎ ねぶかねぎ りんご	3.0
9 (木)	ごはん 牛乳 さんまのにつけ	ごはん さとう	牛乳 さんま	しょうが	651
	じゃがいものみそがらめ	じゃがいも さとう あぶら ごま			24.1
	かきたまじる	てんぷん	たまご	にんじん しめじ みつば	2.4
10 (金)	こめこパン 牛乳 チリコンカン	こめこパン こおぎこ じゃがいも さとう あぶら	牛乳 ぶたにく きんどきまめ	にんにく たまねぎ にんじん	606
	ジュリエヌスープ	あぶら	ベーコン	キャベツ たまねぎ にんじん どうもろこし セロリ	24.2
	ナタデココヨーグルトあえ	さとう	ヨーグルト なまクリーム	もも バインアップル みかん ナタデココ	2.4
13 (月)	ごはん 牛乳 あげだしとうふ	ごはん あぶら でんぷん さとう	牛乳 とうふ ゆう だいず とりにく	しょうが	612
	ちくぜんに	さとう あぶら さといも	とりにく ちくわ	にんじん ごぼう こんにやく さやいんげん	19.8
	すましじる	こむぎこ	わかめ	にんじん ねぶかねぎ しめじ	2.7
14 (火)	しょうゆラーメン (ちゅうかめん しょうゆラーメンスープ) 牛乳	ちゅうかめん あぶら	牛乳 ぶたにく なると	しょうが にんにく にんじん もやし ねぶかねぎ こまつな マンマ	652
	ぼうぎょうざ	こむぎこ さとう	ぶたにく だいず とりにく	キャベツ くら たまねぎ ねぶかねぎ	23.0
	フルーツしらたま	じょうしんこ さとう もちこ	とうにゅう	みかん バインアップル もも りんご ぶどう	2.4
15 (水)	ごはん 牛乳 ぶたにくのカラフルあげに	ごはん さつまいも てんぷん あぶら さとう	牛乳 ぶたにく	しょうが ピーマン あかピーマン	687
	にんじんシリシリ	ごまあぶら ごま てんぷん あぶら	まぐろ たまご	にんじん もやし	24.8
	もずくスープ	あぶら	もずく ベーコン とうふ	たまねぎ ねぶかねぎ	2.0
16 (木)	ごはん 牛乳 さけのうめみそやき	ごはん さとう	牛乳 さけ	うめ りんご	604
	ぶたにくとヤコンのいために	ヤコン あぶら さとう	ぶたにく	にんじん ピーマン	29.1
	にらとたまごのスープ	てんぷん	たまご	にら しめじ にんじん	2.1
17 (金)	ツナトースト 牛乳 アンサンブルエッグ	パン さとう じゃがいも てんぷん	牛乳 まぐろ チーズ たまご ベーコン	パセリ たまねぎ	660
	かいそうサラダ	あぶら さとう	わかめ くきわかめ あかつのまた	きゅうり こんにやく	24.4
	チンゲンサイのクリームスープ	あぶら	牛乳 ベーコン	チンゲンサイ たまねぎ にんじん	3.3
20 (月)	カレーライス (むぎごはん ポークカレー) はっこうにゅう	むぎ ごはん あぶら じゃがいも	はっこうにゅう ぶたにく	マスカット たまねぎ にんじん しょうが にんにく りんご	680
	タコメンチ	こむぎこ パンこ さとう あぶら てんぷん	たら たこ あおさ だいず	キャベツ しょうが	21.5
	もやしのサラダ	あぶら さとう		もやし きゅうり にんじん	2.7
21 (火)	ごもくタンメン (ソフトめん ごもくタンメンスープ) 牛乳	ソフトめん あぶら	牛乳 ぶたにく	キャベツ にんじん もやし ねぶかねぎ しいたけ	605
	かにシューマイ1・2年①、3~6年・職員②	こむぎこ てんぷん じゃがいも	ぶたにく さかなのすりみ だいず たまご かに	たまねぎ	20.4
	ナムル	ごま さとう ごまあぶら あぶら		ぜんまい こまつな にんじん もやし	3.3
22 (水)	ごはん 牛乳 あじのスタミナやき	ごはん さとう	牛乳 あじ	にんにく	630
	あげなすのとりみそあえ	あぶら さとう	とりにく	なす しょうが	26.9
	とうふときくらげのスープ	てんぷん ごまあぶら	ぶたにく とうふ	にんじん たまねぎ きくらげ ねぶかねぎ	2.3
23 (木)	ごはん 牛乳 ソースカツ	ごはん こむぎこ パンこ あぶら さとう	牛乳 ぶたにく だいず たまご		680
	じゃがいものときに	じゃがいも さとう	かつおぶし		22.3
	だいこんのみそしる		あぶらあげ	だいこん にんじん こまつな ねぶかねぎ	2.7
24 (金)	しょくパン ブルーベリージャム 牛乳 マカロニグラタン	パン さとう マカロニ こむぎこ あぶら	牛乳 とりにく なまクリーム チーズ	ブルーベリー たまねぎ パセリ	669
	トマトスープ	あぶら	ベーコン	たまねぎ にんじん キャベツ トマト	22.2
	サイダーゼリーあえ	さとう	とうにゅう	もも バインアップル みかん レモンかじゅう りんご ぶどう	2.3
27 (月)	ちゅうかどん (ごはん ちゅうかどんのぐ) 牛乳	ごはん あぶら てんぷん	牛乳 ぶたにく えび いか	にんじん たまねぎ キャベツ たけのこ ピーマン ヤングコーン にんにく しょうが	730
	にらまんじゅう1・2年①、3~6年・職員②	てんぷん あぶら	とりにく だいず ぶたにく	にら キャベツ たけのこ	27.5
	フルーツあんじん	さとう	にゅう れんにゅう	もも バインアップル	2.2
28 (火)	にくじるうどん (ソフトめん にくじる) 牛乳	ソフトめん あぶら	牛乳 ぶたにく あぶらあげ	たまねぎ にんじん ねぶかねぎ しいたけ	662
	とりてん	てんぷらこ あぶら	とりにく	しょうが にんにく	28.2
	からしあえ			こまつな にんじん キャベツ	3.0
29 (水)	ごはん 牛乳 たまごやき	ごはん さとう てんぷん	牛乳 たまご		635
	すきやきに	あぶら さとう こむぎこ	ぶたにく	しらたき ねぶかねぎ はくさい えのきたけ	26.4
	とうふのみそしる		とうふ あぶらあげ わかめ	ねぶかねぎ	2.8
30 (木)	ごはん 牛乳 たらからのあげねぎソースかけ	ごはん てんぷん こむぎこ あぶら ごまあぶら さとう	牛乳 たら	しょうが ねぶかねぎ	642
	シルバーサラダ	ごまあぶら さとう てんぷん		にんじん もやし きゅうり	23.1
	ちゅうかコンスープ	てんぷん ごまあぶら	たまご	たまねぎ どうもろこし きくらげ	2.6

物質の都合により献立の内容が変更になることがあります。使用量の少ない食品は、材料名を記載していません。詳細な内容が必要な場合は、お問い合わせください。