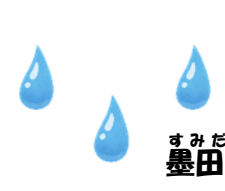




# がつ よていこんだてひょう 6月 予定献立表



日	曜	主食(主菜)	牛乳	主菜・副菜・デザート	主な使用食材			エネルギー (Kcal)	たんぱく質 (g)
					血や肉になる (あかのなかま)	熱や力になる (きいろのなかま)	体の調子ととのえる (みどりのなかま)		
3	月	おぎい 麦入りごはん	牛乳	さかな 魚のみそカツ からしあえ けんちん汁	牛にゅう もうかざめ みそ とうふ	米 麦 油 小麦粉 パン粉 さとう ごま油 白ごま こんにゃく じゃがいも	にんにく キャベツ にんじん もやし こまつな ごぼう だいこん ねぎ	568	24.0
4	火	おぎい 枝豆のごはん	牛乳	かわりにく 変わり肉じゃが もやしのコチュジャンあえ	牛にゅう ちりめんじゃこ ぶた肉 高野とうふ	米 さとう 白ごま 油 こんにゃく じゃがいも お ごま油	しょうが えだまめ たまねぎ にんじん たけのこ さやいんげん きゅうり もやし	583	24.8
5	水	ピザトースト	牛乳	ひじきサラダ シーフードこめこシチュー	牛にゅう ベーコン チーズ ひじき 豆にゅう いか ほたて えび	食パン 油 はちみつ じゃがいも 米粉 バター	たまねぎ マッシュルーム ホールトマト ビーマン キャベツ きゅうり にんじん セロリ パセリ	566	27.3
6	木	こもく 五目とめし	牛乳	ししゃものごま焼き かみかみあえ とうふのみそ汁	牛にゅう とり肉 油あげ ししゃも すめ とうふ みそ わかめ	米 さとう 小麦粉 白ごま 黒ごま ごま油	にんじん 干ししたけ ごぼう さやいんげん だいこん きゅうり ねぎ	618	28.7
7	金	スパゲティ カレーミート	牛乳	ポテト入りサラダ さくらんぼ	牛にゅう ぶた肉 大豆	スパゲティ 油 小麦粉 じゃがいも さとう	にんにく セロリ たまねぎ にんじん ホールトマト ビーマン キャベツ きゅうり とうもろこし さくらんぼ	570	23.9
10	月	あじのかば焼き丼	牛乳	マロニーあえ どさんこ汁	牛にゅう あじ ぶた肉 みそ とうふ	米 麦 油 でんぷん さとう 白ごま マロニー じゃがいも バター	しょうが キャベツ もやし にんじん こまつな とうもろこし ねぎ	612	26.3
11	火	おぎい 麦入りごはん	牛乳	さかな 魚の七味焼き 野菜の塩もみ風 呉汁	牛にゅう さけ けずり節 ぶた肉 油あげ とうふ 大豆 みそ	米 麦 ごま油 さとう 油 じゃがいも	にんにく しょうが ねぎ キャベツ きゅうり ごぼう にんじん だいこん こまつな	592	28.7
12	水	あやこどん 親子丼	牛乳	キャベツとえのきのおひたし すいか	牛にゅう とり肉 たまご	米 麦 でんぷん さとう	たまねぎ こまつな もやし キャベツ えのきたけ にんじん すいか	643	27.9
13	木	えび焼きそば	牛乳	もやしの中華ソース フルーツ白玉	牛にゅう えび	おし中かめん 油 でんぷん 白ごま さとう ごま油 白玉	にんにく しょうが ねぎ たまねぎ にんじん たけのこ 干しいたけ いら もやし きゅうり みかん缶 パイン缶 もも缶 りんご缶	634	23.8
14	金	にしよく 二色トースト (明日葉・はちみつ)	牛乳	チキンビーンズ 海藻サラダ	牛にゅう とり肉 大豆 海ぞうミックス	ソフトフランスパン バター はちみつ 油 じゃがいも さとう 小麦粉	にんにく あしたば セロリ たまねぎ にんじん キャベツ マッシュルーム きゅうり	581	22.8
17	月	くろ 黒ざとうパン	牛乳	シェパースパイ キャベツスープ 冷凍りんご	牛にゅう ぶた肉 チーズ	黒ざとうパン 油 オリーブ油 小麦粉 じゃがいも バター	にんにく たまねぎ にんじん ホールトマト しょうが キャベツ こまつな 冷凍りんご	603	25.7
18	火	こうやとうふ 高野豆腐の そばろ丼	牛乳	もやしの甘酢あえ 石狩汁	牛にゅう とり肉 高野とうふ さけ みそ とうふ	米 麦 油 さとう 白ごま ごま油 じゃがいも	しょうが にんじん 干しいたけ たまねぎ にんじん キャベツ だいこん ねぎ こまつな	624	28.9
19	水	ひ 冷やし中華そば (ごまだれ)	牛乳	みそポテト 冷凍みかん	牛にゅう たまご ポークハム みそ	中かめん 油 さとう 白ごま ねりごま じゃがいも 小麦粉	きゅうり にんじん もやし 冷凍みかん	605	26.0
20	木	ジャンバラヤ	牛乳	カレー野菜スープ アップルカスタード春巻き	牛にゅう ポークハム ウインナー えび ベーコン ぶた肉 たまご	米 油 バター じゃがいも さとう 小麦粉 春まきの皮	にんにく セロリ たまねぎ ホールトマト 赤ビーマン ビーマン にんじん キャベツ こまつな りんご	560	19.7
21	金	かつおごはん	牛乳	野菜の甘酢あえ とうふだんごのきのこ汁	牛にゅう かつお とり肉 とうふ	米 油 でんぷん さとう 白ごま ごま油 白玉粉	しょうが さやえんどう もやし にんじん キャベツ こまつな たまねぎ えのきたけ ぶなしめじ ねぎ	567	24.7
24	月	セレクト給食 A いかフライサンド B ホットドッグ	牛乳	ひたし豆のサラダ じゃがいものスープ	牛にゅう いか ウインナー たまご 青大豆 ベーコン 生クリーム	コッペパン 油 小麦粉 パン粉 さとう じゃがいも バター	キャベツ とうもろこし きゅうり たまねぎ 大葉 パセリ	574	28.9
25	火	おぎい 麦入りごはん	牛乳	さかな 魚のスパイシー焼き ひじきの炒め煮 打ち豆汁	牛にゅう さば ひじき とり肉 油あげ 大豆 みそ	米 麦 油 さとう じゃがいも	しょうが にんにく にんじん さやえんどう だいこん こまつな	600	27.5
26	水	ひ 冷やし五目うどん	牛乳	大豆のかきあげ バレンシアオレンジ	牛にゅう とり肉 油あげ 大豆 たまご	うどん 油 さとう 小麦粉	にんじん もやし こまつな きゅうり たまねぎ ビーマン バレンシアオレンジ	559	22.4
27	木	ハヤシライス	牛乳	ごまだれサラダ メロン	牛にゅう ぶた肉	米 麦 油 小麦粉 バター さとう 白ごま ごま油	にんにく セロリ たまねぎ にんじん キャベツ きゅうり とうもろこし メロン	650	19.6
28	金	かいこうきねんひ 開校記念日お祝い献立 たいめし	牛乳	とり肉のからあげ 野菜とえのきのおひたし すまし汁	牛にゅう まだい とり肉 とうふ わかめ	米 白ごま 油 でんぷん さとう てまりふ	みつほ しょうが もやし えのきたけ にんじん	604	28.0

歯と口の健康週間

\* 献立は都合により変更する場合があります。