



6月給食献立表



	献立	体をつくる食べ物	力のもとになる食べ物	体の調子を整える食べ物	主な調味料	栄養価
1日 (月)	ごはん 鶏のマスタード焼き キャベツとツナサラダ 野菜スープ 牛乳	鶏肉 ツナ 牛乳	はい芽米 マヨネーズ・はちみつ 春雨・砂糖	トマト キャベツ・きゅうり 玉ねぎ・ズッキーニ・にんじん	マスタード・醤油 醤油・こしょう・レモン 塩・こしょう・コンソメ	エネルギー: 820kcal P: 31.2g F: 28.7g C: 105.9g
2日 (火)	エビカツパーガー アスパラサラダ ポトフ 牛乳	エビカツ ベーコン 牛乳	バーガーパン・油 油 じゃがいも	アスパラ・にんじん・きゅうり キャベツ・玉ねぎ・にんじん	タルタルソース 塩・こしょう・酢 塩・こしょう・コンソメ	エネルギー: 898kcal P: 36.8g F: 32.4g C: 111.2g
3日 (水)	麻婆丼 きゅうりの中華サラダ 餃子スープ 野菜ジュース	豆腐・豚肉 焼き豚 餃子	はい芽米 ごま油・砂糖	玉ねぎ・にんじん・にら・にんにく・しょうが きゅうり・にんじん・もやし にんじん・玉ねぎ・チンゲン菜 野菜ジュース	醤油・豆板醤・甜麺醤 醤油・酢 塩・こしょう・鶏がら	エネルギー: 746kcal P: 23.9g F: 15.4g C: 124.9g
4日 (木)	枝豆ごはん あじの梅煮 筑前煮 豆腐とみょうがの味噌汁 牛乳	あじ 鶏肉 豆腐・油揚げ 牛乳	はい芽米 砂糖 こんにゃく・ごま油・砂糖	枝豆 ごぼう・にんじん・れんこん みょうが・わかめ・ねぎ	塩 醤油・梅干し・みりん 醤油・みりん・酒 味噌	エネルギー: 807kcal P: 43.0g F: 25.2g C: 96.9g
5日 (金)	ごはん 豆腐ハンバーグ なすの煮浸し かぼちゃの味噌汁 牛乳	豆腐・鶏肉・卵 厚揚げ 牛乳	はい芽米 パン粉 油・砂糖	玉ねぎ・干し椎茸・にんじん・大根 なす・青とう かぼちゃ・玉ねぎ・にんじん・しめじ	塩・こしょう・ポン酢 醤油・みりん 味噌	エネルギー: 808kcal P: 36.5g F: 21.4g C: 117.1g

食材の購入の都合により、多少変更することもあります

P: たんぱく質 F: 脂質 C: 炭水化物

栄養の基準値 エネルギー 830kcal たんぱく質 29.0g 脂質 27.0g





6月給食献立表



	献立	体をつくる食べ物	力のもとになる食べ物	体の調子を整える食べ物	主な調味料	栄養価
8日 (月)	ごはん 鯛の南蛮漬け きんぴら じゃがいもの味噌汁 牛乳	鯛 ちくわ・豚肉 牛乳	はい芽米 油・砂糖 ごま油・こんにやく じゃがいも	玉ねぎ・パプリカ・ピーマン ごぼう・にんじん わかめ・玉ねぎ・にんじん	醤油・酢・塩 醤油・塩・鶏がら 味噌	エネルギー：910kcal P:37.1g F:29.4g C:119.8g
9日 (火)	ごはん 肉豆腐 青菜の和え物 ゆずこしょうスープ 牛乳	豚肉・豆腐 鶏肉 牛乳	はい芽米 砂糖・油・しらたき 長いも	玉ねぎ・白ねぎ 小松菜・もやし・にんじん 大根・にんじん・ねぎ	酒・醤油・みりん かつおだし・醤油 昆布だし・醤油	エネルギー：898kcal P:36.8g F:32.4g C:111.2g
10日 (水)	ごはん カレーの塩昆布蒸し キャベツのピリ辛炒め かきたま汁 牛乳	カレー・こんぶ 鶏肉・厚揚げ 卵 牛乳	はい芽米 油・砂糖 片栗粉	キャベツ・にんにく 白菜・にんじん・しめじ	酒・塩 醤油・豆板醤 醤油・かつおだし	エネルギー：747kcal P:37.6g F:21.2g C:98.9g
11日 (木)	ごはん 擬製豆腐 ひじきと枝豆のサラダ さつまい汁 牛乳	豆腐・豚肉・かつお節・卵 ひじき・ツナ 豚肉・油揚げ 牛乳	はい芽米 油・砂糖 マヨネーズ さつまいも・こんにやく	にんじん・いんげん・干し椎茸 きゅうり・枝豆 大根・にんじん・ねぎ	醤油・塩 塩・醤油・こしょう 味噌	エネルギー：834kcal P:35.9g F:28.6g C:106.0g
12日 (金)	チキンカレー パプリカサラダ コアコアりんご 牛乳	鶏肉 ツナ ヨーグルト 牛乳	はい芽米・押麦・じゃがいも じゃがいも・オリーブ油	玉ねぎ・にんじん パプリカ・ブロッコリー りんご	カレー粉・塩・こしょう 塩・こしょう・バジル	エネルギー：912kcal P:28.4g F:27.3g C:138.2g

6月給食献立表

	献立	体をつくる食べ物	力のもとになる食べ物	体の調子を整える食べ物	主な調味料	栄養価
15日 (月)	ごはん 赤魚の塩麴焼き 切干大根の煮物 豚汁 牛乳	赤魚 油揚げ 豚肉・油揚げ 牛乳	はい芽米 油・砂糖 じゃがいも	トマト 切干大根・にんじん・干し椎茸 にんじん・大根・ごぼう・ねぎ	塩麴・醤油 醤油・みりん 味噌	エネルギー：791kcal P:39.1g F:18.6g C:113.0g
16日 (火)	ごはん 酢鶏 イカときくらげのサラダ 豆腐スープ 牛乳	鶏肉 イカ 豆腐 牛乳	はい芽米 砂糖・ごま油・片栗粉 ごま油 片栗粉	玉ねぎ・にんじん・ピーマン・パプリカ・干し椎茸 きくらげ・きゅうり 大根・にんじん・しめじ・チンゲン菜	醤油・酒・鶏がら・酢 塩・醤油・鶏がら 醤油・塩・酒	エネルギー：898kcal P:36.8g F:32.4g C:111.2g
17日 (水)	ごはん オニオンソースハンバーグ ポテトサラダ セロリのスープ 牛乳	牛肉・豚肉・卵 ハム 鶏肉 牛乳	はい芽米 パン粉・砂糖 じゃがいも・マヨネーズ	玉ねぎ・しめじ・にんにく キャベツ・きゅうり・コーン・トマト 玉ねぎ・セロリ・にんじん	ポン酢・こしょう 塩・こしょう・酢 塩・こしょう・コンソメ	エネルギー：857kcal P:34.1g F:30.1g C:110.2g
18日 (木)	ごはん 豚の味噌焼き ひじきの煮物 とろろ昆布の味噌汁 牛乳	豚肉 ひじき・油揚げ とろろ昆布 牛乳	はい芽米 油・砂糖 砂糖 じゃがいも	トマト にんじん まいたけ・にんじん・ねぎ	味噌・みりん・醤油 醤油・みりん・酒 味噌	エネルギー：839kcal P:36.9g F:28.6g C:105.6g
19日 (金)	五穀ごはん さばの竜田揚げ ブロッコリーマヨ和え 具だくさんの味噌汁 牛乳	さば ハム 厚揚げ 牛乳	はい芽米・五穀 油・片栗粉 マヨネーズ じゃがいも・こんにゃく	しょうが ブロッコリー・コーン しめじ・にんじん・玉ねぎ	醤油・塩・こしょう 醤油・塩 味噌	エネルギー：872kcal P:38.0g F:34.1g C:100.9g





6月給食献立表



	献立	体をつくる食べ物	力のもとになる食べ物	体の調子を整える食べ物	主な調味料	栄養価
22日 (月)	たこ飯 めばるの煮つけ キャベツのおかか和え わかめの味噌汁 牛乳	たこ めばる かつお節 わかめ・油揚げ 牛乳	はい芽米 砂糖 じゃがいも	しょうが しょうが キャベツ・にんじん・きゅうり にんじん	酒・醤油・塩 醤油・酒・みりん 梅・醤油・かつおだし 味噌	エネルギー：745kcal P:41.7g F:16.1g C:104.5g
23日 (火)	チーズパン 鶏のグリル 野菜のマリネ 押麦のスープ 飲むヨーグルト	チーズ 鶏肉 ベーコン ヨーグルト	パン 砂糖 オリーブ油・砂糖 押麦	玉ねぎ・にんにく アスパラ・かぼちゃ・ズッキーニ・エリンギ キャベツ・にんじん・玉ねぎ	塩・こしょう・トマトソース 塩・酢・こしょう 塩・こしょう・コンソメ	エネルギー：898kcal P:36.8g F:32.4g C:111.2g
24日 (水)	ごはん 鮭の塩焼き かぼちゃのそぼろあん けんちん汁 牛乳	鮭 鶏肉 豆腐 牛乳	はい芽米 片栗粉 こんにやく	かぼちゃ・しょうが 大根・にんじん・ねぎ	塩・酒 醤油・みりん・塩 醤油・塩・かつおだし	エネルギー：826kcal P:38.4g F:20.7g C:115.4g
25日 (木)	皿うどん 中華サラダ トマトと卵のスープ 牛乳	豚肉・かまぼこ・えび ハム 卵 牛乳	あげ麺・砂糖 ごま油・砂糖	キャベツ・にんじん・ピーマン・チンゲン菜 にんじん・きゅうり トマト・オクラ	醤油・鶏がら 醤油・塩・かつおだし	エネルギー：775kcal P:26.0g F:43.8g C:68.3g
26日 (金)	ごはん 鶏からのネギソース きゅうりの酢の物 吉野汁 牛乳	鶏肉 わかめ・しらす 鶏肉 牛乳	はい芽米 片栗粉・ごま油 砂糖 片栗粉	白ネギ・しょうが きゅうり 干し椎茸・カイワレ大根	醤油・酢・豆板醤 醤油・酢・塩 塩・醤油・かつおだし	エネルギー：826kcal P:33.4g F:31.1g C:98.8g
29日 (月)	ごはん 豚キムチ もやしナムル わかめスープ 牛乳	豚肉 卵・わかめ 牛乳	はい芽米 しらたき・ごま油 ごま油 トック	キムチ・玉ねぎ・にんじん・しょうが きゅうり・玉ねぎ えのき・白菜・にんじん	塩・醤油・鶏がら 塩・鶏がら 塩・醤油	エネルギー：775kcal P:35.8g F:22.0g C:105.8g
30日 (火)	ごはん ちくわの二色揚げ 切干大根のなます のっぺい汁 納豆・牛乳	ちくわ 鶏肉・豆腐 牛乳・納豆	はい芽米 小麦粉・油 砂糖 片栗粉・こんにやく	紅ショウガ 切干大根・にんじん・きゅうり 大根・にんじん・長芋	塩 醤油・酢 醤油・塩・かつおだし	エネルギー：854kcal P:33.7g F:23.0g C:126.0g

