

# 6月 献立表

## 衛生に気を付けて食事をしよう

日付	牛乳	献立名	赤の仲間 血や肉になる		緑の仲間 体の調子を整える		黄の仲間 熱や力の元になる		エネルギー たんぱく質 脂質	
			1群	2群	3群	4群	5群	6群		
1月	○	ごはん 焼きそばのみそかけ 野菜のおろしあえ かきたま汁	さば 豆腐 鶏卵	牛乳	にんじん こまつな	もやし きゅうり だいこん えのきたけ ねぎ	米 さとう てん粉	油	617 kcal 27.5 g 26.1 g	
2火	○	みそラーメン ししゃもの磯辺焼き ぶどうゼリー	豚肉 粉ゼラチン	牛乳 ししゃも あおのり 粉寒天	にんじん	にんにく しょうが 白菜 キャベツ ねぎ もやし コーン ぶどうジュース	ラーメン さとう	油 ごま油	563 kcal 32.7 g 19.2 g	
3水	○	豚キムチ丼 チンゲンサイのスープ くだもの(冷凍みかん)	豚肉 鶏肉	牛乳	にら にんじん チンゲンツアイ	にんにく しょうが たまねぎ ねぎ キムチ 冷凍みかん	米 さとう 春雨	ごま油 油	580 kcal 22.8 g 17.5 g	
4木	○	歯と口の 健康週間 かみかみ給食	粉かつお 大豆 鶏肉 さつま揚げ	牛乳 じゃこ 塩昆布	にんじん さやいんげん こまつな	しょうが ごぼう こんにやく たまねぎ もやし キャベツ	米 さとう じゃがいも	油	568 kcal 27.3 g 12.9 g	
5金	○	ガーリックフランス コーンとわかめのサラダ チリコンカン	豚肉 ひよこまめ レンズまめ	牛乳 わかめ	パセリ にんじん トマト缶 こまつな	にんにく たまねぎ セロリー キャベツ コーン マッシュルーム缶	ソフトフランスパン じゃがいも さとう	バター 油 オリーブ油	571 kcal 23.6 g 26.0 g	
8月	○	三色ピラフ 小松菜サラダ 米粉マカロニのスープ	鶏肉 ベーコン 豚肉 ハム	牛乳 干ひじき	にんじん パセリ こまつな	たまねぎ コーン グリーンピース にんにく キャベツ もやし	米 米粉マカロニ 春雨 さとう	油 ごま油	540 kcal 21.6 g 18.7 g	
9火	○	ごはん 鶏肉のコーチャン焼き 野菜のごま酢あえ トック入り卵スープ	鶏肉 鶏卵	牛乳	にんじん	にんにく しょうが ねぎ キャベツ きゅうり もやし だいこん えのきたけ	米 塩こうじ さとう てん粉 トック	油 ごま ごま油	587 kcal 27.7 g 22.4 g	
10水	○	黒砂糖パン 白身魚のピザ焼き はちみつドレッシングサラダ 米粉の豆乳クリームスープ	鶏肉 豆乳 メルルーサ ベーコン	牛乳	にんじん パセリ ピーマン	たまねぎ しめじ キャベツ にんにく きゅうり コーン マッシュルーム缶	黒砂糖パン じゃがいも 米粉 はちみつ	油	575 kcal 29.3 g 18.7 g	
11木	○	いわしのかば焼き丼 じゃがいものみそ汁 野菜の梅あえ	いわし	牛乳	こまつな	しょうが たまねぎ キャベツ きゅうり もやし ねり梅	米 米粉 てん粉 さとう じゃがいも	油	644 kcal 26.5 g 20.8 g	
12金	○	開校記念日 お祝い給食	赤飯 鶏肉のから揚げ 野菜のからしあえ お祝いすまし汁	ささげ なんと 鶏肉	牛乳	こまつな にんじん	たまねぎ えのきたけ ねぎ しょうが にんにく もやし キャベツ	もち米 米 さとう てん粉 米粉	油	651 kcal 27.1 g 22.1 g
15月	振替休業日									
16火	○	五目焼きそば 野菜のピリ辛あえ 黄桃入りヨーグルト	豚肉	牛乳 ヨーグルト	にんじん チンゲンツアイ こまつな	生しいたけ たけのこ ねぎ 白菜 キャベツ にんにく しょうが 黄桃缶	蒸し中華めん てん粉 さとう	油 ごま油	518 kcal 21.3 g 20.3 g	
17水	○	チンジャオロース丼 パンサンデー くだもの(甘夏)	豚肉	牛乳	ピーマン 赤ピーマン にんじん	にんにく しょうが たけのこ きゅうり キャベツ 甘夏みかん	米 米粉 さとう じゃがいも 春雨	油 ごま油	547 kcal 20.4 g 14.7 g	
18木	○	はちみつレモン-toast ハムサラダ まめ入りミネストローネ	ベーコン ハム ひよこまめ レンズまめ	牛乳	にんじん パセリ	レモン たまねぎ セロリー キャベツ きゅうり	食パン はちみつ さとう	バター 油	554 kcal 20.0 g 18.6 g	
19金	○	有機米& 有機野菜給食	有機米ごはん 鮭の黄金焼き(マヨネーズ焼き) 野菜のおかかあえ 豚汁	鮭 糸けずり 豚肉 豆腐	牛乳	にんじん こまつな	キャベツ もやし ごぼう だいこん こんにやく ねぎ	米 じゃがいも ごま油 マヨネーズ	604 kcal 31.4 g 21.6 g	
22月	○	わかめごはん みそ肉じゃが 野菜のゆかりかけ	豚肉	牛乳 わかめ	にんじん さやいんげん	たまねぎ こんにやく キャベツ もやし きゅうり	米 さとう じゃがいも	油	543 kcal 20.5 g 13.4 g	
23火	○	さとうあげパン サイコロポテトサラダ かぼちゃのポトフ	ベーコン 豚肉 ウィンナー	牛乳	にんじん かぼちゃ パセリ	たまねぎ キャベツ セロリー コーン	ミルクパン さとう グラニュー糖 じゃがいも	油	651 kcal 21.3 g 32.7 g	
24水	○	ハッシュドボーグライス カラフルサラダ くだもの(メロン)	豚肉	牛乳	にんじん 赤ピーマン	たまねぎ キャベツ マッシュルーム缶 きゅうり コーン りんご メロン	米 じゃがいも 米粉 さとう	油	658 kcal 21.3 g 21.8 g	
25木	○	ごはん ツナにらぎょうざ 切干大根のナムル 中華風野菜スープ	鶏肉 ツナ	牛乳	にんじん こまつな にら	にんにく しょうが たまねぎ 生しいたけ もやし きゅうり 切干しいたけ	米 さとう ぎょうざの皮	油 ごま油	629 kcal 22.3 g 24.9 g	
26金	○	キムタクチャーハン じゃこ入り春雨サラダ 冬瓜の中華スープ	豚肉	牛乳 じゃこ	にんじん こまつな	キムチ たくあん にんにく しょうが ねぎ 生しいたけ どうがん 白菜 キャベツ きゅうり	米 さとう 春雨	ごま油 油	546 kcal 21.7 g 19.2 g	
29月	○	ごはん あじフライ 野菜の磯香あえ 鶏肉と豆腐のみそ汁	あじ 鶏肉 豆腐	牛乳 のり	にんじん こまつな	もやし キャベツ 白菜 ねぎ	米 米粉 パン粉	油	591 kcal 29.9 g 18.2 g	
30火	○	季節の献立 ~夏越の祓~	夏越のかきあげ丼 油揚げと野菜のおひたし くだもの(さくらんぼ)	いか 油揚げ 糸けずり	牛乳	にんじん さやいんげん こまつな	たまねぎ もやし キャベツ さくらんぼ	米 さつまいも 米粉 てん粉 さとう	油	577 kcal 18.8 g 16.8 g

### 通常献立の平均栄養価

エネルギー 586 kcal たんぱく質 24.5 g

※献立は多少変更することがあります。行事等で学年によっては実施しない日があります。  
 ※献立の栄養価は中学年の一人当たりです。低学年は0.85倍、高学年は1.15倍です。  
 ※だし汁・スープは、削り節・鶏がらを使って作ります。ルーは釜で作ります。  
 ※ベーコン・ハム等は、無添加のものを使用しています。肉類は、国産を使用しています。