

# 6月の献立表

小松菜と大豆の健康週間献立

日	献立	牛乳	黄の仲間 熱や力の元になる	赤の仲間 血や肉になる	緑の仲間 体の調子を整える	エネルギー たんぱく質 食塩相当量			
1火	バターロールパン マカロニグラタン ベーコンと野菜のスープ	旬	バターロールパン じゃがいも マカロニ 小麦粉	油 バター	鶏むね ベーコン 牛乳 チーズ 生クリーム	にんじん パセリ ほうれん草	にんにく 玉ねぎ キャベツ もやし	636 kcal 25.1 g 3.4 g	
2水	豚肉と厚揚げのキムチ炒め丼 ジャキジャキ野菜 果物(パイナップル)	旬	5分づき米 三温糖 でん粉	油 ごま油 ごま油	豚肉 生揚げ 牛乳	にんじん にら	しょうが にんにく 白菜 だけのこ 玉ねぎ ねぎ キムチ 大根 れんこん きゅうり しょうが バイン	671 kcal 23.4 g 2.0 g	
3木	新潟県産こしひかり まぐろの東煮 ごま酢あえ 具だくさんみそ汁	旬	米 じゃがいも さとう でん粉	油 ごま油	まぐろ 厚けずりぶし 牛乳 こんぶ わかめ	にんじん	しょうが もやし えのき きゅうり キャベツ ねぎ 玉ねぎ	654 kcal 28.1 g 2.4 g	
4金	揚げ大豆ごはん ししゃもの香味焼き ごぼう入りサラダ 白玉団子汁	旬	5分づき米 でん粉 さとう 白玉もち	油 ごま油 ごま油	大豆 鶏むね けずりぶし 油揚げ	牛乳 こんぶ あおのり ししゃも	にんじん ごまつな	しょうが にんにく ごぼう キャベツ きゅうり 大根 コーン 白菜 ねぎ	690 kcal 29.1 g 2.6 g
7月	きなこ豆乳トースト 鶏肉のトマト煮 小松菜とコーンのサラダ	旬	無塩食パン さとう 小麦粉 じゃがいも	油 バター	調整豆乳 きな粉 鶏もも 鶏むね	牛乳 生クリーム	にんじん トマト缶 ごまつな	にんにく 玉ねぎ もやし セロリー マッシュルーム コーン	625 kcal 24.9 g 1.7 g
8火	小松菜とじゃこの和風チャーハン 春雨スープ お豆腐りんとう	旬	5分づき米 麦 米 春雨 水あめ さつまいも でん粉 さとう	ごま油 油	豚肉 なた 鶏卵 鶏むね 大豆	牛乳 じゃこ	にんじん ごまつな にら	にんにく しめじしいたけ だけのこ 白菜 しょうが	675 kcal 23.9 g 2.7 g
9水	新潟県産こしひかり おからふりかけ 韓国風肉じゃが 小松菜とキャベツの浅漬け	旬	米 じゃがいも 三温糖 さとう	ごま油 ごま油	おから ちくわ 粉かつお 豚肉	牛乳 じゃこ 厚けずりぶし あおのり	にんじん ごまつな	にんにく 玉ねぎ ねぎ こんにゃく キャベツ しょうが	636 kcal 23.0 g 1.8 g
10木	高野豆腐のふわふわそぼろ丼 もやしのごま風味 小松菜ケーキ	旬	5分づき米 さとう でん粉 小麦粉	油 ごま油 ごま油	鶏卵 鶏むね けずりぶし 凍り豆腐	牛乳 こんぶ	にんじん いんげん にら ごまつな	しょうが 玉ねぎ もやし だけのこ しいたけ	678 kcal 28.4 g 2.2 g
11金	★入梅献立★ いわしのセルフフィッシュバーガー 梅ドレッシングサラダ オニオンスープ	旬	無塩パン でん粉 小麦粉 三温糖	油 ごま油	いわし 鶏もも	牛乳	にんじん パセリ	しょうが キャベツ ねぎ きゅうり 玉ねぎ	638 kcal 29.3 g 2.4 g
14月	チンジャオロース丼 ひじきの中華サラダ 果物(冷凍みかん)	旬	5分づき米 三温糖 でん粉	油 ごま油	豚肉 凍り豆腐	牛乳 厚けずりぶし	ピーマン 赤ピーマン にんじん	黄ピーマン にんにく 大根 しょうが だけのこ もやし しいたけ きゅうり コーン 冷凍みかん	652 kcal 25.5 g 2.0 g
15火	照り焼きチキンピザトースト マセドアンサラダ きのことスープ	旬	無塩食パン 三温糖 でん粉 じゃがいも さとう	油	鶏もも ベーコン	牛乳 チーズ 刻みのり	にんじん ほうれん草	にんにく 玉ねぎ きゅうり コーン もやし しめじ えのき まいたけ	623 kcal 24.4 g 1.8 g
16水	わかめごはん 白身魚の野菜あんかけ 味噌バターポテト 沢菜焼	旬	米 麦 三温糖 でん粉 じゃがいも	ごま油 油 ごま油	かれい 豚肉 けずりぶし 油揚げ	牛乳 わかめ こんぶ	にんじん ごまつな	しょうが にんにく 玉ねぎ キャベツ コーン 大根 だけのこ しいたけ ねぎ	635 kcal 30.5 g 2.6 g
17木	★聖火リレー献立(岩手県の郷土料理)★ 盛岡じゃじゃ麺 チータンタン風たまごスープ	旬	冷凍うどん 三温糖 でん粉	油 ごま油	豚肉 豚レバー 大豆 鶏むね 鶏卵	牛乳 こんぶ	にんじん	にんにく しょうが えのき しいたけ 玉ねぎ もやし きゅうり ねぎ	596 kcal 27.7 g 3.0 g
18金	新潟県産こしひかり アジフライ キャベツのゆかりあえ 豚汁	旬	米 さつまいも 小麦粉 パン粉	油 ごま油	あじ 豚肉 厚けずりぶし	牛乳 こんぶ	にんじん	キャベツ きゅうり 大根 ごぼう 玉ねぎ こんにゃく ねぎ	656 kcal 29.3 g 2.9 g
21月	ブルーベリージャムサンド クリームシチュー コールスローサラダ	旬	無塩食パン ブルーベリー 塩 じゃがいも 小麦粉 さとう	油 バター	鶏むね	牛乳 チーズ スキムミルク 生クリーム	にんじん ほうれん草	玉ねぎ マッシュルーム キャベツ きゅうり コーン	652 kcal 26.1 g 2.2 g
22火	*3年 社会科見学 新潟県産こしひかり さばの生姜風味焼き きんぴらごぼう 緑黄色野菜のみそ汁	旬	米 さとう でん粉	油 ごま油 ごま油	さば 豚肉 厚けずりぶし	牛乳 こんぶ	にんじん いんげん かぼちゃ ごまつな	しょうが 玉ねぎ ごぼう れんこん こんにゃく ねぎ	637 kcal 29.3 g 2.3 g
23水	★さくらの学び会連携献立★ 桜丘中のガーリックライスなすミート グリーンサラダ フルーツヨーグルト	旬	米 じゃがいも 米粉 さとう	オリーブ油	豚肉 凍り豆腐	牛乳 チーズ ヨーグルト	パセリ トマト	にんにく なす 玉ねぎ 大根 きゅうり キャベツ 黄桃缶 みかん缶 バイン缶	679 kcal 21.1 g 2.0 g
24木	クッパ ツナにらぎょうざ 華風大根	旬	米 さとう でん粉 小麦粉 ぎょうざの皮	油 ごま油 ごま油	豚肉 鶏卵 ツナ	牛乳 こんぶ	にんじん ほうれん草 にら	にんにく しょうが キムチ だけのこ ねぎ しいたけ 玉ねぎ きゅうり 大根	686 kcal 25.4 g 2.8 g
25金	新潟県産こしひかり 鶏肉の甘味噌焼き 炒合菜(チャーホーサイ) えびとわかめのスープ	旬	米 春雨 三温糖	油 ごま油 ごま油	鶏もも 豚肉 えび 豆腐	牛乳 こんぶ わかめ	にんじん にら	しょうが にんにく もやし キャベツ 玉ねぎ えのき だけのこ ねぎ	614 kcal 27.7 g 2.8 g
28月	★聖火リレー献立(神奈川県)★ サンマーメン(つけめん) いかのからあげ 三浦キャベツと釜揚げしらすのあえもの	旬	でん粉 蒸し中華めん 小麦粉 さとう	油 ごま油	豚肉 なた かつお厚削り いか	牛乳 しらす	にんじん チンゲン菜	しょうが にんにく 玉ねぎ だけのこ もやし キャベツ きゅうり	623 kcal 31.2 g 3.3 g
29火	★佃煮の日献立★ 新潟県産こしひかり のりの佃煮 すき焼き煮 ほうれん草のおかかあえ	旬	米 華麩 三温糖	ごま油	豚肉 豆腐 糸けずり	牛乳 のり	ほうれん草 にんじん	玉ねぎ 白菜 えのき こんにゃく ねぎ もやし	634 kcal 26.0 g 2.1 g
30水	ココアあげパン 鶏肉とうすらのポトフ ハム入りカラフルサラダ	旬	無塩パン じゃがいも 三温糖 さとう	油 オリーブ油	うすら卵水煮 鶏もも ハム	牛乳	にんじん パセリ 赤ピーマン	玉ねぎ キャベツ セロリー きゅうり 大根 黄ピーマン にんにく	609 kcal 22.1 g 1.7 g

学校給食摂取基準 (3-4年生)	エネルギー kcal	たんぱく質 %	脂質 %	カルシウム mg	マグネシウム mg	鉄 mg	亜鉛 mg	ビタミンA μgRAE	ビタミンB1 mg	ビタミンB2 mg	ビタミンC mg	食物繊維 g	食塩 g
6月平均	645	13~20	20~30	350	50	3.0	2.0	200	0.40	0.40	25	4.5以上	2.0未満

今月の旬の食材：いわし、あじ、にんにく、きゅうり、トマト、ピーマン、黄ピーマン、赤ピーマン、いんげん、なす、コーン、梅、パイナップル、ブルーベリー