



# 6月の予定献立表 (牛乳は毎日つきます)



日	曜	献立名	使用する主な食品			エネルギー kcal	タンパク質 g	脂質 食塩相当量 g	
			赤の食品	黄色の食品	緑の食品				
			血や肉、骨になる食品	熱や力のもとになる食品	体の調子を整える食品				
1	水	ご飯 のっぺい汁 (新潟県の郷土料理) 根菜肉詰め信田 さくらんぼ (1人3個)	牛乳 豆腐 鶏肉	ご飯 里芋 三温糖 油	大根 人参 牛蒡 さくらんぼ	708	23.5	20.1 1.8	
2	木	ピタパン コンソメスープ シャークナゲット (1人3個) ボイルキャベツ	牛乳 ベーコン さめ	じゃがいも 油 サウザンアイランド	人参 玉葱 ほうれん草 えのき キャベツ	712	23.9	22.2 2.6	
3	金	ご飯 ★魚のトマトスープ (ふるさと給食) 玉子ロール レモンゼリー	牛乳 たら いか あさり 大豆 卵	ご飯 オリーブ油	人参 玉葱 セロリ マッシュルーム トマト	689	24.0	24.2 1.0	
4	土	<b>中総体</b>							
5	日	<b>中総体</b>							
6	月	<b>中総体の振替休業日</b>							
7	火	<b>中総体の振替休業日</b>							
8	水	<b>お弁当日</b>							
9	木	<b>お弁当日</b>							
10	金	ご飯 ワカメの味噌汁 がめ煮 (佐賀県の郷土料理)	牛乳 豆腐 油揚げ みそ 鶏肉 さつま揚げ	ご飯 じゃがいも 三温糖 油	大根 人参 長葱 椎茸 牛蒡 筍	735	29.3	15.9 2.3	
12	日	(簡易給食) ココアパン フィッシュソーセージ 青リンゴグミ ミニ洋梨ゼリー オレンジジュース	魚肉ソーセージ	パン		768	19.7	17.2 2.9	
13	月	<b>防災訓練の振替休業日</b>							
14	火	ミルクパン 白インゲン豆のポタージュ ウインナー コールスローサラダ	牛乳 鶏肉 インゲン豆 フランクフルト	パン 油 じゃがいも	人参 玉葱 キャベツ	805	25.6	38.8 2.7	
15	水	ご飯 ★ふわふわ汁 (ふるさと給食) 平つくね ジョアブルーベリー	ジョア たら えび 豆腐	ご飯 片栗粉	きくらげ 白菜 しめじ 長葱 人参 椎茸 大根	744	27.7	17.4 1.2	
16	木	バターロールパン カレースープ アンサンブルエッグ パックケチャップ	牛乳 鶏肉 卵	パン じゃがいも 油	人参 玉葱 じゃがいも	743	28.5	29.8 2.5	
17	金	ご飯 おくずかけ はんぺんのチーズフライ パックソース	牛乳 鶏肉 はんぺん	ご飯 ひやむぎ	長葱 人参 椎茸	793	25.7	17.1 2.3	
20	月	おいなり (1人2個) 豚肉と葱のつけ汁 うどん オレンジ	牛乳 豚肉 油揚げ	ご飯 三温糖 油 ごま油 うどん	長葱 人参 えのき オレンジ 舞茸	726	24.8	22.0 1.6	
21	火	わかめご飯 けんちん汁 (山口県の郷土料理) さんまの甘露煮 ゆかり和え	牛乳 豆腐 油揚げ みそ	ご飯 じゃがいも 三温糖	長葱 人参 大根 牛蒡 胡瓜 もやし	739	26.4	26.4 2.1	
22	水	メロンパン ラビオリスープ アマトリチャーナ (イタリアの料理)	牛乳 ウインナー ベーコン チーズ	パン スパゲッティ オリーブ油 三温糖	玉葱 キャベツ 人参 トマト バインアップル	859	29.2	33.8 3.0	
23	木	<b>給食なし(4時間授業)</b>							
24	金	ご飯 油揚げの味噌汁 すきやき煮 梅ゼリー	牛乳 豆腐 油揚げ みそ 豚肉	ご飯 じゃがいも 油 三温糖	人参 ほうれん草 しめじ 長葱 白菜 椎茸 えのき	777	30.5	19.8 2.9	
27	月	ご飯 三平汁 (北海道の郷土料理) 豚丼 (北海道の郷土料理) パナナ	牛乳 鮭 豚肉 みそ	ご飯 じゃがいも 三温糖	大根 人参 牛蒡 長葱 玉葱 椎茸 パナナ	792	29.4	18.3 1.8	
28	火	バインミー (ベトナムの料理) 中割ソフトパン ナムル 味付け肉団子 卵スープ	牛乳 卵 鶏肉 豚肉	パン 春雨 片栗粉 油 三温糖 ごま	人参 椎茸 長葱 大根 胡瓜	788	31.8	33.8 2.7	
29	水	ご飯 石花汁 (愛媛県の郷土料理) 鮭のさっぱりステーキ 鉄分葉酸ヨーグルト	牛乳 油揚げ 豆腐 あさり みそ 鮭	ご飯 里芋 片栗粉 小麦粉 油 三温糖	大根 人参 牛蒡 みつ葉 小葱	873	36.9	29.7 2.8	
30	木	<b>給食なし(4時間授業)</b>							

パンにナムルと肉団子をはさんで食べます