



# 6月の予定献立表(牛乳は毎日つきます)



給食日よりと献立表は、玉中HPの「学校日より等」からいつでも閲覧できます <http://www.tamagawa-jh.shiogama.ed.jp>

日	曜	献立名	使用する主な食品			エネルギー kcal	たんぱく質 g	脂質 g	塩分 g
			赤の食品	緑の食品	黄色の食品				
			血や肉、骨になる食品	体の調子を整える食品	熱や力のもとになる食品				
1	月	ミルクパン キャラメルクリーム クラムチャウダー 桃のミルクレーブ	牛乳 いか あさり チーズ スキムミルク	にんじん 玉ねぎ	パン ジャがいも 油 キャラメルクリーム 桃のミルクレーブ	821	25	31	2.8
2	火	ごはん 豚汁 さけふりかけ かしわ餅【5月5日：端午の節句】	牛乳 豚肉 厚揚げ	にんじん ごぼう 長ねぎ 大根 白菜	ごはん ジャがいも こんにゃく かしわ餅	835	24	19	1.3
3	水	米粉パン ポークビーンズ ヨーグルト アップルハニージャム	牛乳 大豆 豚肉 ベーコン チーズ ヨーグルト	玉ねぎ にんじん	パン ジャがいも 油 アップルハニージャム	787	32	24	3
4	木	ごはん マーボー豆腐 冷凍パイ	牛乳 豆腐 豚肉	にんじん 長ねぎ たら 椎茸 パインアップル	ごはん 油 でん粉 ごま油	772	29	21	1.9
5	金	ごはん ポークカレー シューアイス	牛乳 豚肉 チーズ	玉ねぎ にんじん	ごはん ジャがいも 油 ルウ シューアイス	860	24	24	3
8	月	ごはん さばのみそ煮 豚肉入りけんちん汁	牛乳 さば 豚肉 厚揚げ	長ネギ にんじん 大根 ごぼう	ごはん ジャがいも こんにゃく ごま油	843	31	27	2
9	火	金時豆パン コーヒー牛乳の素 ジャーマンポテト ラビオリスープ	牛乳 ベーコン チーズ	玉ねぎ キャベツ にんじん	パン ジャがいも バター	816	29	26	3.2
10	水	ごはん 納豆 肉入りきんぴら <i>ふわふわ汁</i>	牛乳 たら 豆腐 豚肉 納豆	きくらげ 白菜 しめじ 長ねぎ にんじん 大根 ごぼう 椎茸	ごはん でん粉 こんにゃく ごま油 ごま油	732	30	15	2.2
11	木	ソフトパン ブラウンシチュー フルーツ白玉	牛乳 豚肉	にんじん 玉ねぎ グリーンピース マッシュルーム もも パインアップル みかん	パン ジャがいも 油 白玉団子ゼリー	825	26	26	3.6
12	金	ごはん ビビンバ丼 中華卵スープ アセロラゼリー	牛乳 豚肉 豆腐 卵	ぜんまい 大豆もやし ほうれん草 にんじん 小松菜 長ねぎ	ごはん ごま油 でん粉	813	28	23	2.5
15	月	チーズパン いかとちくわのサラダ ミネストローネ レモンゼリー	牛乳 ちくわ いか わかめ ベーコン 大豆	きゅうり 小松菜 にんじん 玉ねぎ キャベツ セロリ トマト	パン ジャがいも オリーブ油 ゼリー	734	31	29	3.8
16	火	ごはん 中華くらげとささみの和え物 八宝菜 カスタードプリン	牛乳 鶏ささみ 中華くらげ 豚肉 いか ほたて うずら卵	きゅうり もやし 椎茸 にんじん 玉ねぎ 白菜 だけのこ さやえんどう	ごはん ごま油 でん粉 カスタードプリン	807	34	20	2.3
17	水	横割り丸パン ハンバーグデミソース スコッチフロス チーズ	牛乳 ベーコン ミックスビーンズ チーズ	マッシュルーム 玉ねぎ にんじん キャベツ	パン ジャがいも 米粒麦	803	32	32	4.2
18	木	【東北六県味めぐり～青森～】 ごはん 十和田バラ焼き丼 せんべい汁 りんごゼリー	牛乳 豚肉 鶏肉 油揚げ	玉ねぎ りんご ピーマン 舞茸 長ねぎ にんじん 大根 ごぼう	ごはん せんべい 油 ゼリー	866	30	22	2.5
19	金	ごはん チャプチェ いわしボールの中華スープ フルーツ杏仁風プリン	牛乳 豚肉 いわしボール	にんじん 玉ねぎ 椎茸 たら 白菜 もやし	ごはん 春雨 油 ごま油 ごま プリン	864	28	24	2.5
22	月	ごはん おさかなフライ(パッパルス) 山菜の炒め煮 田舎汁	牛乳 たら さつま揚げ 豆腐	ふき わらび ぜんまい にんじん 椎茸 大根 長ねぎ	ごはん 油 こんにゃく ジャがいも	765	25	16	2.6
23	火	焼きそば わかめスープ バナナ チョコドーナツ	牛乳 豚肉 あおのり わかめ 豆腐	キャベツ にんじん ピーマン もやし 玉ねぎ 長ねぎ 白菜 バナナ	めん 油 ごま油 ドーナツ	738	24	28	4.1
24	水	ごはん ドライカレー ポトフ フローズンヨーグルト	牛乳 豚肉 大豆 ウインナー ヨーグルト	にんじん 玉ねぎ ピーマン 大根 キャベツ	ごはん ジャがいも ルウ 油	868	27	25	3.2
25	木	ソフト背割りのコッパパン ウインナーカツ(パッパルス) コールスロー ミートボールスープ	牛乳 ウインナー 肉団子	キャベツ にんじん 玉ねぎ とうもろこし	パン ジャがいも 油	744	23	31	3.1
26	金	ごはん あつあつ笹かまぼこ かみかみサラダ すき焼き風煮	牛乳 かまぼこ さきいか 豚肉 豆腐	にんじん 大根 きゅうり 白菜 長ねぎ 椎茸 えのきたけ	ごはん ごま油 ごま こんにゃく	814	32	22	2.6
29	月	チョコチップパン アンサンブルエッグ カラフルソテー シュリアンスープ	牛乳 卵 チーズ ウインナー ベーコン	とうもろこし にんじん アスパラガス キャベツ 玉ねぎ 大根	パン バター	793	25	33	3.1
30	火	ごはん 春巻き 茎わかめの炒め物 えのきの味噌汁	牛乳 茎わかめ 油揚げ さつま揚げ わかめ 豆腐	にんじん 椎茸 えのきたけ 大根 長ねぎ	ごはん こんにゃく 油	865	24	30	4.2

※都合により、献立が変更になる場合がありますので、ご了承ください。

※太字はふるさと給食です。