

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 kcal	脂質 kcal	
			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	火	ご飯 肉入りワンタンスープ 鶏肉の照り焼き チョコムース	牛乳 鶏肉	ごはん 春雨 ごま油	青梗菜 椎茸 もやし 人参 タケノコ 長葱	780	24.8	20.2	
2	水	厚切り食パン ジャム ケチャップ ★魚のトマトスープ アンサンブルエッグ	牛乳 たら いか あさり 大豆 卵	パン オリーブ油	玉ねぎ マッシュルーム トマト	789	31.9	18.6	
3	木	ご飯 豆腐の中華煮 野菜の和え物 ソフールいちご	牛乳 豚肉 いか 厚揚げ ヨーグルト	ごはん 三温糖 油 片栗粉 ごま油	しめじ 小松菜 キャベツ 人参 もやし 長葱 白菜 ししいたけ	858	32.7	19.9	
4	金	ご飯 吉野汁(奈良県) 十和田バラ焼き(青森県) かみかみグミ(歯と口の健康週 間)	牛乳 鶏肉 油揚げ 豚肉	ごはん 里芋 片栗粉 油	人参 大根 小松菜 玉ねぎ ビーマン	872	31.1	25.7	
7	月	振替休業日							
8	火	振替休業日							
9	水	お弁当日							
10	木	お弁当日							
11	金	ご飯 だまこ汁(秋田県) 揚げ出し豆腐のそぼろあんかけ	ジュア 鶏肉 豆腐 豚肉	ごはん だまこ 油 三温糖 片栗粉	大根 人参 ごぼう 舞茸 タケノコ 葱	848	24.2	24	
14	月	ココアパン コーンシチュー 花野菜サラダ	牛乳 鶏肉 クリーム チーズ	パン じゃがいも マーガリン フレンチドレッシング	玉ねぎ 人参 とうもろ ころし フロッコリー カリフラワー	869	29.0	30.9	
15	火	ご飯 ★ふわふわ汁 鶏そぼろ信田 納豆	牛乳 たららのすりみ 豆腐 納豆	ごはん 片栗粉	白菜 しめじ 長葱 人参 大根	747	31.0	16.9	
16	水	ナン 野菜スープ チリコンカン 型抜きチーズ	牛乳 ベーコン 豚肉 レンズ豆 ひよこ豆 チーズ	ナン じゃがいも 油	人参 玉葱 キャベツ トマト	777	33.9	29.8	
17	木	ご飯 中華飯の具 しゅうまい(1人3個)	牛乳 豚肉 いか うずらの卵	ごはん 三温糖 片栗粉 ごま油	タケノコ 玉葱 人参 白菜 さやえんどう	812	35.1	19.8	
18	金	ご飯 なめこの味噌汁 豚ヒレカツ パックソース 冷凍洋梨	牛乳 豆腐 豚肉	ごはん 油	なめこ 長葱 人参 大根 梨	825	24.7	24.3	
21	月	ご飯 うずら入りポークカレー フルーツカクテル白玉入り	牛乳 豚肉 卵 チーズ	ごはん じゃがいも 油 白玉	玉葱 人参 もも パインアップル みかん	919	26.0	23.1	
22	火	クロワッサン スツパ チーズインハンバーグ ミルメーク	牛乳 大豆 ベーコン チーズ 豚肉	パン オリーブ油	白菜 人参 玉葱 長葱 大根	789	20.7	31.3	
23	水	ご飯 のり 手巻きの具(ツナ・ 卵・胡瓜) 醤油 さくさく汁(福島 県)	のり 鯖 牛乳 厚揚げ 鶏肉 卵	ごはん 里芋	胡瓜 人参 大根	762	26.0	25.4	
24	木	ご飯 卵スープ 小籠包(1人2個) キウイフルーツ	牛乳 卵 豆腐 豚肉	ごはん	しめじ えのき 人参 長葱 キウイ	749	27.5	25.4	
25	金	ご飯 はっと汁(宮城県)★鯖の さっぱりステーキ グレープフルー ツ	牛乳 鶏肉 鯖	ごはん	大根 長葱 人参 しいたけ ごぼう グレープフルーツ	888	36.1	20.9	
28	月	全校お弁当日							
29	火	わかめご飯 めった汁(石川県) 鮭の塩焼き	牛乳 豚肉 鮭 厚揚げ	ごはん さつまいも	人参 ごぼう 長葱 大根 白菜	763	33.8	19.9	
30	水	米粉パン ★洋風おでん シュリンプサラダ みかんゼリー	牛乳 ウィナー さつま揚げ 豆ちくわ 卵 むきえび	パン 三温糖 ドレッシング	人参 大根 キャベツ 玉葱 胡瓜 みかん	772	34.7	29.5	

※都合により、献立が変更になる場合もありますので、ご了承ください★印…ふるさと給食です

今月は「食育月間」です。全国各地の郷土料理を知り、食の文化にふれましょう

