



6月献立予定表



日光市藤原学校給食センター(小学校)

日	曜	献立名			おもな材料と働き			エネルギー たんぱく質 塩分
		主食	牛乳	おかず	血や肉になる (赤)	体の調子を整える (緑)	熱や力のもとになる (黄色)	
2	月	ご飯		ホイコーロー むらくも汁 昆布佃煮	牛乳 ぶた肉 とり肉 卵 昆布 わかめ	にんじん きゃべつ たまねぎ ピーマン しょうが にんにく	米 油 でんぶん	608kcal 23.6g 2.7g
3	火	コッペパン アプリコットジャム		ハンバーグトマトソースかけ チーズポテト 野菜スープ	牛乳 ぶた肉 とり肉 牛肉 うずら卵 チーズ	にんじん たまねぎ トマト マッシュルーム きゃべつ だいこん もやし さやえんどう	パン 油 バター さとう じゃがいも ジャム	612kcal 27.5g 2.7g
4	水	ご飯		かみかみ献立 さばカレー揚げ きゃべつ浅漬け みそ汁 果汁グミ	牛乳 さば 油揚げ みそ	にんじん きゅうり きゃべつ ほうれんそう だいこん もやし	米 油 でんぶん ごま	695kcal 22.6g 2.1g
5	木	あんパン		にら入り焼きそば ツナサラダ グレープフルーツ	牛乳 ぶた肉 あずき まぐろツナ わかめ	にんじん もやし にら きゃべつ コーン きゅうり グレープフルーツ	パン 中華めん 油 ドレッシング ごま	640kcal 26.9g 3.0g
6	金	キムチ チャーハン		肉団子 卵スープ オレンジゼリー	牛乳 ぶた肉 とり肉 ベーコン 卵	にんじん たまねぎ にら きゃべつ はくさい にんにく しょうが	米 油 ごま油 バター ごま	604kcal 19.6g 2.8g
9	月	五穀ご飯		チキンカレー 海藻サラダ 福神漬け キーウイ	牛乳 とり肉 わかめ 昆布	にんじん たまねぎ コーン にんにく しょうが きゅうり キーウイ ふくじんづけ	米 五穀米 じゃがいも ごま 油 ドレッシング	658kcal 20.2g 2.9g
10	火	米粉パン みかんジャム		ホワイトグラタン ハムと大根のサラダ トマトスープ	牛乳 ベーコン ハム 卵	にんじん たまねぎ きゅうり だいこん トマト きゃべつ ブロッコリー	パン 油 じゃがいも バター ドレッシング	654kcal 25.7g 2.6g
11	水	ご飯		八宝菜 てんぐにらまんじゅう ナムル	牛乳 ぶた肉 うずら卵 いか えび	にんじん たまねぎ はくさい にら たけのこ さやえんどう もやし ほうれんそう しょうが にんにく	米 油 小麦粉 でん粉 さとう ごま油	623kcal 28.0g 2.4g
12	木	ドッグパン		スラッピージョー フレンチポテト えび団子スープ	牛乳 ぶた肉 えび	にんじん たまねぎ はくさい トマト ほうれんそう	パン 油 じゃがいも 春雨 パン粉 さとう	658kcal 26.0g 2.5g
13	金	手巻きずし		(ツナ・きゅうり・梅びしお) 牛肉と野菜のうま煮 県民の日ゼリー	牛乳 牛肉 まぐろツナ のり	にんじん たまねぎ コーン きゅうり うめ ごぼう しらたき いんげん	米 油 じゃがいも マヨネーズ さとう	704kcal 25.1g 2.9g
16	月	ご飯		いかみそマヨネーズ焼き 切昆布煮 豚汁 パイン	牛乳 ぶた肉 いか 昆布 豆腐 みそ さつま揚げ	にんじん だいこん ごぼう たまねぎ きゃべつ こんにゃく パイン	米 油 じゃがいも	643kcal 24.7g 2.8g
17	火	食パン チョコパテ		夏野菜のスパゲティ フルーツヨーグルト和え	牛乳 ベーコン ヨーグルト チーズ	にんじん たまねぎ トマト なす にんにく アスパラ ピーマン ズッキーニ もも みかん パイン	パン スパゲティ チョコレート オリーブオイル	652kcal 20.7g 2.2g
18	水	ご飯		マーボードウフ ポークしゅうまい(2) キムチ和え	牛乳 ぶた肉 豆腐	にんじん たまねぎ しいたけ たけのこ にんにく しょうが にらねぎ だいこん きゅうり	米 油 ごま油 でん粉 小麦粉	629kcal 25.6g 2.0g
19	木	セルフバーガー		エビカツ・ボイルキャベツ 野菜スープ煮 メロン	牛乳 えび ウインナー うずら卵	にんじん だいこん たまねぎ きゃべつ メロン	パン 油 パン粉 じゃがいも	601kcal 21.8g 2.9g
20	金	三色丼		けんちん汁	牛乳 とり肉 卵 豆腐 みそ	にんじん だいこん しょうが たまねぎ ほうれんそうねぎ ごぼう はくさいこんにゃく	米 油 さとう さといも ごま	690kcal 28.4g 2.5g
23	月	ご飯		地産地消献立(たまねぎ) ピリ辛肉じゃが 冷奴 船形きゅうり	牛乳 ぶた肉 みそ 豆腐	にんじん たまねぎ ごぼう しらたき グリンピース きゅうり しょうが	米 じゃがいも さとう 油	613kcal 22.5g 2.1g
24	火	ピタパン		チキンパテ ごぼうサラダ クラムチャウダー さくらんぼ(2)	牛乳 とり肉 ベーコン あさり えび	にんじん たまねぎ ごぼう きゅうり かんぴょう コーン パセリ さくらんぼ	ピタパン バター じゃがいも マヨネーズ	649kcal 28.6g 2.8g
25	水	フレークご飯		キャベツメンチ 磯和え かきたま汁	牛乳 とり肉 ぶた肉 のり まぐろツナ 卵	にんじん たまねぎ もやし ほうれんそう かんぴょう きゃべつ しょうがパセリ	米 油 でん粉	638kcal 23.4g 2.9g
26	木	はちみつパン		サラダうどん スペイン風オムレツ びわ(1)	牛乳 卵 ぶた肉 まぐろツナ わかめ かつおぶし	にんじん きゃべつ きゅうり コーン びわ	パン 油 うどん マヨネーズ	605kcal 23.3g 3.3g
27	金	ご飯		焼き魚(あじ) 五目きんぴら みそ汁	牛乳 あじ ぶた肉 みそ さつま揚げ 油揚げ	にんじん たまねぎ ごぼうこんにゃく ほうれんそう	米 油 さとう じゃがいも ごま	626kcal 28.5g 2.9g
30	月	ハヤシライス		グリーンサラダ アセロラゼリー	牛乳 ぶた肉	にんじん たまねぎ アスパラ きゅうり ブロッコリー グリンピース マッシュルーム きゃべつ コーン	米 じゃがいもゼリー バター ドレッシング	692kcal 19.0g 2.3g

◎ 献立は材料の都合によって変更になる場合があります。

