



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 (kcal) たん白質 (g)
		主食	牛乳	副食	血や肉になる (赤)	熱や力のもとになる (黄色)	体の調子を整える (緑)	
1	水	ご飯		おろしハンバーグ 磯和え けんちん汁	牛乳 のり ぶた肉 牛肉 とり肉 豆腐 みそ 油揚げ	米 油 さとう さといも ごま	にんじん だいこん ごぼう はくさい ねぎ こんにゃく ほうれんそう もやし	647kcal 25.4g
2	木	黒パン マーシャルピーンズ		シーフードスパゲティ 温野菜サラダ びわゼリー	牛乳 えび ほたて チーズ ハム ベーコン	パン スパゲティ ドレッシング オリーブオイル	にんじん たまねぎ トマト ピーマン ブロッコリー アスパラ にんにく パセリ	693kcal 27.2g
3	金	五穀ご飯		かみかみ献立 鶏から揚げ ごぼうサラダ みそ汁 まんてん豆	牛乳 とり肉 わかめ 大豆 みそ	米 五穀米 じゃがいも だんご 油 マヨネーズ	ごぼう きゅうり コーン ほうれんそう ねぎ しょうが	701kcal 27.1g
6	月	ご飯		マーボードウフ えびしゅうまい(3) キムチ和え	牛乳 ぶた肉 豆腐 えび	米 油 ごま油 だんご しゅうまいのかわ ごま	にんじん たまねぎ にら ねぎ たけのこ しいたけ だいこん きゅうり にんにく	679kcal 24.6g
7	火	ドッグパン		スラッピージョー フライドポテト エビ団子スープ	牛乳 ぶた肉 えび	米 油 パン粉 春雨 じゃがいも さとう	にんじん たまねぎ はくさい ほうれんそう	690kcal 25.7g
8	水	手巻きずし		(ツナ・きゅうり・梅) 田舎汁 冷凍みかん	牛乳 のり とり肉 豆腐 みそ まぐろツナ	米 さといも 油 マヨネーズ	にんじん たまねぎ コーン だいこん きゅうり ねぎ ごぼう こんにゃく みかん	650kcal 23.8g
9	木	ミルクパン いちご&マーガリン		カレーうどん ウンナーベーコン巻き きゅうり香り漬け	牛乳 とり肉 いか ウインナー ベーコン	パン うどん ごま油 ジャム マーガリン	にんじん たまねぎ ほうれんそう ねぎ きゅうり しょうが	723kcal 27.9g
10	金	ご飯		メンチカツ ひじきの炒り煮 にらたま汁 オレンジ	牛乳 とり肉 さつま揚げ ひじき 卵 みそ	米 油 さとう パン粉	にんじん かんぴょう にら ねぎ オレンジ	708kcal 22.7g
13	月	ご飯		牛肉と野菜の煮物 納豆 ナムル	牛乳 牛肉 納豆	米 油 じゃがいも さとう ごま油	にんじん たまねぎ ごぼう いんげん もやし きゅうり だいこん しらたき	678kcal 25.3g
14	火	米粉パン マーマレード		白身魚フライ ハムチーズサラダ ぎょうざスープ	牛乳 ぶた肉 ほき ハム チーズ	米粉 油 パン粉 ぎょうざの皮 マーマレード マヨネーズ	にんじん はくさい きゅうり きやべつ もやし ねぎ パイン	679kcal 29.5g
15	水	ご飯		県民の日献立 とり肉にらソースかけ ごま和え ゆば入りすまし汁 県民の日ゼリー	牛乳 とり肉 ゆば 豆腐	米 さとう ごま でんぷん ごま油	にんじん はくさい にら ほうれんそう もやし ごぼう しょうが にんにく	684kcal 31.3g
16	木	食パン ソフトチョコ		焼きそば フルーツヨーグルト和え	牛乳 ぶた肉 いか ヨーグルト 青のり	パン 焼きそばめん 油 チョコ	にんじん たまねぎ きやべつ もも みかん パイン	694kcal 24.4g
17	金	麦ご飯		地産地消献立(アスパラ) ポークカレー アスパラサラダ 福神漬け パイン	牛乳 ぶた肉 チーズ ハム	米 麦 油 ドレッシング じゃがいも	にんじん たまねぎ アスパラ きゅうり ふくじんづけ パイン にんにく しょうが コーン	701kcal 21.5g
20	月	三色丼		なめこ汁 日向夏ゼリー	牛乳 とり肉 たまご 豆腐 みそ	米 油 ごま さとう	ほうれんそう こまつな えのきたけ なめこ しょうが こまつな ねぎ にんにく	710kcal 29.1g
21	火	セルフ チキンバーガー		(照り焼きチキン・ポイルキャベツ) シーフードチャウダー マンゴープリン	牛乳 とり肉 ベーコン いか えび あさり ほたて	パン 油 マヨネーズ じゃがいも	にんじん たまねぎ きやべつ パセリ	681kcal 27.3g
22	水	ご飯		焼き魚(さば) 切り干し大根煮 豚汁 ふりかけ	牛乳 さば みそ ぶた肉 さつま揚げ 豆腐 みそ	米 じゃがいも 油 さとう	にんじん だいこん しいたけ たまねぎ ごぼう こんにゃく ねぎ	668kcal 28.4g
23	木	くるみパン いちごジャム		カップホワイトグラタン コールスローサラダ 肉団子スープ	牛乳 ハム 肉団子	パン じゃがいも 春雨 ドレッシング	にんじん はくさい きやべつ きゅうり ほうれんそう コーン ねぎ しょうが	675kcal 22.5g
24	金	フレークご飯		ササミフライ ブロッコリーサラダ むらくも汁 レモンゼリー	牛乳 とり肉 まぐろツナ たまご わかめ チーズ	米 油 パン粉 ドレッシング	にんじん たまねぎ ブロッコリー きゅうり しょうが パセリ	643kcal 27.9g
27	月	ご飯		じゃがいものそぼろ煮 冷や奴 アーモンド和え	牛乳 ぶた肉 ちくわ 豆腐	米 油 じゃがいも さとう アーモンド	にんじん たまねぎ きゅうり きやべつ もやし いんげん しらたき	651kcal 23.2g
28	火	ツイストパン はちみつ		ビーフンチャー ツナと大根のサラダ さくらんぼ(2)	牛乳 牛肉 まぐろツナ 生クリーム	パン バター じゃがいも ドレッシング	にんじん たまねぎ きゅうり ブロッコリー アスパラ だいこん さくらんぼ	653kcal 23.2g
29	水	かき揚げ天丼		お浸し みそ汁	牛乳 豆腐 油揚げ みそ かつおぶし	米 小麦粉 油 さといも ごま	にんじん ほうれんそう だいこん こまつな こんにゃく かぼちゃ	667kcal 19.6g
30	木	サラダうどん		肉団子 レモンタルト グレープフルーツ	牛乳 ぶた肉 肉団子 まぐろツナ わかめ	うどん タルト マヨネーズ	にんじん きゅうり きやべつ コーン グレープフルーツ	661kcal 24.3g

◎ 献立は材料の都合によって変更になる場合があります。

