



# 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<br>(kcal)<br>たん白質<br>(g) |
|----|---|---------------------|----|----------------------------------------------|---------------------------------|-------------------------------|--------------------------------------------------------|--------------------------------|
|    |   | 主食                  | 牛乳 | 副食                                           | 血や肉になる<br>(赤)                   | 熱や力のもとになる<br>(黄色)             | 体の調子を整える<br>(緑)                                        |                                |
| 1  | 金 | ご飯                  |    | あじレモンじゅうゆ煮<br>お浸し<br>じゃがいものそぼろ煮              | 牛乳 のり<br>ぶた肉 あじ<br>ちくわ かつおぶし    | 米<br>油 じゃがいも<br>さとう ごま        | にんじん だいこん もやし<br>たまねぎ こまつな<br>しらたき いんげん                | 653kcal<br>25.9g               |
| 4  | 月 | いか天井                |    | かみかみ献立<br>浅漬け みそ汁<br>まんてん豆                   | 牛乳<br>いか 豆腐<br>みそ だいず           | 米<br>油<br>小麦粉                 | きゅうり だいこん<br>えのきたけ なめこ<br>ほうれんそう しょうが                  | 691kcal<br>23.8g               |
| 5  | 火 | 黒バターロール             |    | 焼きそば<br>フルーツヨーグルト和え                          | 牛乳<br>いか 青のり<br>ヨーグルト           | パン<br>中華めん<br>油               | にんじん たまねぎ<br>きゃべつ パイン<br>もも みかん                        | 698kcal<br>23.6g               |
| 6  | 水 | キムチチャーハン            |    | 肉団子<br>野菜スープ<br>パイゼリー                        | 牛乳<br>ぶた肉 とり肉<br>うずら卵           | 米<br>油<br>ごま油                 | にんじん たまねぎ にら<br>はくさい だいこん もやし<br>きゃべつ さやえんどう           | 644kcal<br>23.8g               |
| 7  | 木 | ピタパン                |    | チキンパテ<br>根菜サラダ<br>シーフードチャウダー                 | 牛乳<br>とり肉 ベーコン いか<br>えび あさり ほたて | 米<br>油 じゃがいも<br>ピタパン マヨネーズ    | にんじん たまねぎ<br>れんこん きゅうり<br>かんぴょう ごぼう パセリ                | 640kcal<br>29.3g               |
| 8  | 金 | ご飯                  |    | 筑前煮<br>納豆<br>ごま和え                            | 牛乳<br>とり肉<br>納豆                 | 米<br>さといも ごま<br>油 さとう         | にんじん れんこん ごぼう<br>もやし ほうれんそう<br>たけのこ こんにゃく しいたけ         | 644kcal<br>25.9g               |
| 11 | 月 | 三色丼                 |    | みそ汁<br>さくらんぼ(2)                              | 牛乳<br>とり肉 卵<br>油揚げ みそ           | 米<br>油 さとう<br>ごま              | にんじん だいこん<br>もやし こまつな しょうが<br>ほうれんそう さくらんぼ             | 681kcal<br>28.2g               |
| 12 | 火 | コーヒーパン<br>イチゴ&マーカリン |    | スパゲティナポリタン<br>イタリアンサラダ<br>びわゼリー              | 牛乳<br>ベーコン ウィンナー<br>えび ハム チーズ   | パン<br>スパゲティ ドレッシング<br>オリーブオイル | にんじん たまねぎ<br>ピーマン トマト にんにく<br>アスパラ ブロッコリー きゅうり         | 663kcal<br>25.0g               |
| 13 | 水 | ご飯                  |    | シシャモフライ(2)<br>五目きんぴら<br>けんちん汁                | 牛乳<br>ぶた肉 シシャモ<br>豆腐 さつまあげ みそ   | 米<br>油 さといも<br>さとう ごま         | にんじん ごぼう<br>だいこん こんにゃく<br>はくさい ねぎ                      | 666kcal<br>23.4g               |
| 14 | 木 | ミルクパン<br>チョコパテ      |    | チキンオープン焼き<br>ラタトゥイユ<br>えびだんごスープ              | 牛乳<br>とり肉 チーズ<br>ベーコン えびボール     | パン<br>春雨 さとう<br>オリーブオイル       | にんじん はくさい トマト<br>たまねぎ なす ズッキーニ<br>ピーマン ほうれんそう          | 634kcal<br>28.1g<br>28.1g      |
| 15 | 金 | わかめご飯               |    | 県民の日献立<br>あゆ甘露煮 かんぴょうサラダ<br>ゆば入りすまし汁 県民の日ゼリー | 牛乳<br>あゆ ゆば<br>豆腐 ハム わかめ        | 米<br>さとう<br>でんぶん マヨネーズ        | にんじん ごぼう<br>だいこん かんぴょう<br>きゅうり ねぎ コーン                  | 698kcal<br>28.8g               |
| 18 | 月 | ご飯                  |    | マーボードウフ<br>春巻き<br>きゅうりと昆布の和え物                | 牛乳<br>ぶた肉<br>豆腐 昆布              | 米<br>油 小麦粉<br>でんぶん ごま油        | にんじん たまねぎ<br>しいたけ にら たけのこ<br>にんにく しょうが きゅうり            | 732kcal<br>23.2g               |
| 19 | 火 | スタミナ丼               |    | 地産地消献立(たまねぎ)<br>卵スープ<br>レモンゼリー               | 牛乳<br>ぶた肉 なんと<br>ベーコン 卵         | 米<br>油<br>バター                 | にんじん たまねぎ<br>きゃべつ にら<br>にんにく しょうが                      | 672kcal<br>24.6g               |
| 20 | 水 | ご飯                  |    | 焼き魚(さば)<br>ひじきの炒り煮<br>豚汁 ふりかけ                | 牛乳<br>ぶた肉 さば ひじき<br>さつま揚げ 豆腐 みそ | 米<br>油 じゃがいも<br>さとう ごま        | にんじん だいこん<br>たまねぎ こんにゃく<br>ごぼう ねぎ                      | 711kcal<br>26.1g               |
| 21 | 木 | 米粉パン<br>ブルーベリージャム   |    | ビーフシチュー<br>海藻サラダ<br>びわ(1)                    | 牛乳<br>牛肉<br>海藻                  | パン<br>油 ドレッシング<br>じゃがいも ごま    | にんじん たまねぎ<br>ブロッコリー きゅうり<br>トマト コーン びわ                 | 651kcal<br>24.7g               |
| 22 | 金 | フレークご飯              |    | ぶた肉コロッケ<br>磯和え<br>かきたま汁 リンゴゼリー               | 牛乳<br>まぐろフレーク<br>卵 わかめ のり       | 米<br>油 パン粉 でんぶん<br>じゃがいも ごま   | にんじん もやし パセリ<br>ほうれんそう たまねぎ<br>かんぴょう しょうが              | 683kcal<br>23.4g               |
| 25 | 月 | ご飯                  |    | 八宝菜<br>えび水晶包み<br>ナムル                         | 牛乳<br>ぶた肉 えび いか<br>うずら卵         | 米<br>でんぶん 小麦粉<br>さとう ごま油      | にんじん はくさい もやし<br>ほうれんそう はくさい<br>さやえんどう しょうが にんにく       | 691kcal<br>28.3g               |
| 26 | 火 | ドッグパン               |    | スラッピージョー<br>ニョッキ入りポトフ<br>キウイ                 | 牛乳<br>ぶた肉<br>ベーコン ウィンナー         | パン<br>バター じゃがいも<br>小麦粉 パン粉    | にんじん たまねぎ<br>きゃべつ かぼちゃ<br>キウイ                          | 671kcal<br>25.7g               |
| 27 | 水 | 麦ご飯                 |    | 夏野菜カレー<br>ハムと大根のサラダ<br>福神漬け アセロラゼリー          | 牛乳<br>ぶた肉<br>ハム                 | 米<br>油 じゃがいも<br>麦 ドレッシング      | にんじん たまねぎ トマト<br>かぼちゃ ズッキーニ きゅうり<br>だいこん ブロッコリー なす りんご | 711kcal<br>20.8g               |
| 28 | 木 | アップルパン              |    | サラダうどん<br>エビカツ                               | 牛乳<br>えび まぐろツナ<br>わかめ かつおぶし     | パン<br>油 パン粉 うどん<br>マヨネーズ      | にんじん きゃべつ<br>きゅうり コーン                                  | 650kcal<br>25.9g               |
| 29 | 金 | 手巻ぎずし               |    | (ツナ・きゅうり・梅)<br>田舎汁<br>冷凍みかん                  | 牛乳<br>とり肉 豆腐 みそ<br>のり まぐろツナ     | 米<br>さといも<br>マヨネーズ            | にんじん だいこん ねぎ<br>はくさい こんにゃく コーン<br>きゅうり たまねぎ みかん        | 643kcal<br>23.7g               |

◎ 献立は材料の都合によって変更になる場合があります。

