



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)	
1	月	ご飯		さばのみそ煮 お浸し 筑前煮	牛乳 とり肉 さば みそ さつま揚げ かつおぶし	にんじん だいこん ほうれんそう たけのこ ごぼう もやし しいたけ	米 油 さとう さといも	669kcal 26.5g 2.4g
2	火	バターロールパン		チャンポンメン えびしゅうまい(2) 花野菜サラダ	牛乳 ぶた肉 いか なんと うずら卵 えび	にんじん たまねぎ もやし はくさい しょうが アスパラ ブロッコリー カリフラワー	パン 油 ごま油 中華めん ドレッシング	634kcal 26.0g 3.1g
3	水	三色丼		みそ汁 冷凍パイ	牛乳 とり肉 卵 豆腐 みそ	にんじん ほうれんそう えのきたけ なめこ ねぎ しょうが パイン	米 油 ごま さとう	697kcal 29.2g 2.6g
4	木	レーズンパン		かみかみ献立 鶏肉の照り焼き 根菜サラダ 野菜スープ煮 まんてん豆	牛乳 とり肉 ウィンナー うずら卵 大豆	にんじん たまねぎ ごぼう しょうが きゅうり れんこん コーン レーズン かんぴょう だいこん きゃべつ にんにく	パン ごま油 マヨネーズ じゃがいも さとう	635kcal 27.2g 2.8g
5	金	フレークご飯		厚焼き卵 五目きんぴら 田舎汁 レモンゼリー	牛乳 さつま揚げ ぶた肉 とり肉 卵 まぐろツナ 豆腐 みそ	にんじん ごぼう ねぎ だいこん はくさい パセリ しょうが レモン	米 油 さとう さといも ゼリー	639kcal 23.2g 2.9g
8	月	ご飯		八宝菜 春巻き にらとハムの和え物	牛乳 ぶた肉 うずら卵 いか えび ハム	にんじん たまねぎ はくさい たけのこ さやえんどう もやし にら しょうが にんにく	米 油 小麦粉 でん粉 ごま油 ドレッシング	693kcal 27.1g 2.0g
9	火	セルフドッグ		ウィンナー・ポイルキャベツ ミネストローネ グレープフルーツ	牛乳 ウィンナー ぶた肉 ベーコン いんげん豆 チーズ	にんじん たまねぎ パセリ きゃべつ ビーマン トマト グレープフルーツ にんにく	パン 油 じゃがいも マカロニ	606kcal 23.9g 2.9g
10	水	五穀ご飯		チキンカレー こんにやくサラダ 福神漬け オレンジゼリー	牛乳 とり肉 わかめ	にんじん たまねぎ コーン にんにく しょうが きゅうり ふくじんづけ	米 五穀米 油 ドレッシング じゃがいも ごま ゼリー	691kcal 19.3g 2.9g
11	木	米粉パン ホイップハニー		上海風焼きそば ハムと大根のサラダ	牛乳 ぶた肉 えび ハム	にんじん たまねぎ ねぎ きゃべつ だいこん ビーマン きゅうり ブロッコリー	パン 中華めん 油 ドレッシング	628kcal 25.4g 2.9g
12	金	ご飯		鶏肉の揚げ煮 即席漬け みそ汁	牛乳 とり肉 油揚げ みそ	にんじん たまねぎ きゅうり だいこん しょうが ほうれんそう にんにく	米 じゃがいも さとう でんぶん ごま油	659kcal 25.9g 2.5g
15	月	わかめご飯		地産地消献立(たまねぎ) 豚肉とたまねぎのしょうが炒め にらたま汁 ミートマト 県民の日ゼリー	牛乳 ぶた肉 卵 わかめ みそ	にんじん たまねぎ ビーマン かんぴょう にら ねぎ しょうが トマト	米 油 ゼリー	603kcal 24.1g 3.2g
16	火	ミルクパン リンゴジャム		夏野菜のスパゲティ ビーンズサラダ メロン	牛乳 ベーコン ハム えび チーズ	にんじん たまねぎ トマト なす ビーマン ブロッコリー メロン ズッキーニ アスパラ きゅうり	パン ドレッシング スパゲティ ジャム オリーブオイル	628kcal 25.9g 2.8g
17	水	ご飯		さんまレモン煮 磯和え 新じゃが煮物	牛乳 ぶた肉 のり さんま 油揚げ	にんじん たまねぎ きゃべつ ほうれんそう もやし さやえんどう	米 油 さとう じゃがいも	667kcal 26.1g 2.2g
18	木	野菜かき揚げ 天井		船形きゅうり 豚汁	牛乳 豚肉 豆腐 みそ	にんじん たまねぎ だいこん ごぼう ねぎ きゅうり しゅんぎく	米 油 小麦粉 じゃがいも	665kcal 17.9g 2.4g
19	金	ご飯		マーボー豆腐 てんぐにらまんじゅう ナムル	牛乳 ぶた肉 豆腐	にんじん たまねぎ もやし しいたけ たけのこ しょうが ほうれんそう にら ねぎ にんにく	米 油 小麦粉 でんぶん ごま油	635kcal 23.4g 2.0g
22	月	手巻きずし		(ツナ・きゅうり・納豆) トック入りピリ辛スープ	牛乳 ぶた肉 えび まぐろツナ のり 納豆	にんじん たまねぎ きゅうり はくさい コーン にら	米 油 トック マヨネーズ	670kcal 28.0g 3.3g
23	火	ミルクパン チョコパテ		ハンバーグトマトソースかけ ブロッコリーサラダ 野菜スープ	牛乳 ぶた肉 とり肉 牛肉 うずら卵	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 さとう	633kcal 29.5g 2.9g
24	水	ご飯		ピリ辛肉じゃが 冷奴 ごま和え	牛乳 ぶた肉 豆腐 みそ	にんじん たまねぎ ほうれんそう もやし ごぼう グリンピース	米 油 じゃがいも さとう	623kcal 23.1g 1.9g
25	木	ナン		キーマ・カレー フルーツヨーグルト和え	牛乳 ぶた肉 牛肉 ヨーグルト	にんじん たまねぎ にんにく ビーマン グリンピース もも みかん パイン しょうが	ナン 油 さとう ゼリー	677kcal 26.6g 2.8g
26	金	ご飯		焼き魚(さわら) 切り干し大根煮 むらくも汁 びわ	牛乳 とり肉 さわら わかめ さつま揚げ 油揚げ 卵	にんじん たまねぎ だいこん しいたけ びわ	米 油 さとう	653kcal 26.7g 2.3g
29	月	ハヤシライス		コールスローサラダサラダ ライチゼリー	牛乳 ぶた肉 ハム	にんじん たまねぎ コーン きゅうり きゃべつ マッシュルーム グリンピース	米 じゃがいも ゼリー バター ドレッシング	703kcal 18.9g 2.7g
30	月	黒パン		サラダうどん 肉団子 さくらんぼ(2)	牛乳 とり肉 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 えだまめ たまねぎ さくらんぼ コーン	パン 油 うどん マヨネーズ	648kcal 26.2g 3.6g

◎ 献立は材料の都合によって変更になる場合があります。

