



# 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)	
3	月	ご飯		牛肉と野菜の煮物 厚焼き卵 ナムル	牛乳 牛肉 卵	米 油 じゃがいも さとう ごま油	にんじん たまねぎ いんげん ごぼう もやし ほうれんそう しらたき	657kcal 21.8g
4	火	高菜ご飯		<b>かみかみ献立</b> シシモフリッター(2) 浅漬け むらくも汁 紫いもチップス	牛乳 とり肉 ぶた肉 ちりめんじゃこ ししゃも 卵 わかめ	米 油 パン粉 ごま油 ごま さつまいも	にんじん たまねぎ きやべつ きゅうり たかな しょうが	654kcal 22.9g
5	水	アップルパン		焼きそば 海藻サラダ 抹茶プリン	牛乳 ぶた肉 いか 青のり わかめ こんぶ	パン 中華めん ごま 油 ドレッシング	にんじん たまねぎ きやべつ コーン きゅうり りんご	677kcal 25.8g
6	木	ハヤシライス		コールスローサラダ 洋梨コンポート	牛乳 ぶた肉 ハム	米 バター ドレッシング じゃがいも ごま	にんじん たまねぎ コーン きやべつ きゅうり ようなし マッシュルーム グリンピース	702kcal 19.2g
7	金	ご飯		マーボー豆腐 ポークしゅうまい(2) お浸し	牛乳 ぶた肉 豆腐 かつおぶし	米 油 小麦粉 ごま でんぶん ごま油	にんじん たまねぎ しいたけ たけのこ ほうれんそう にんにく しょうが にら	675kcal 25.1g
10	月	えびいかかき揚げ 天井		きゅうりの梅和え みそ汁	牛乳 えび いか わかめ かつおぶし 油揚げ	米 じゃがいも 油 小麦粉	にんじん たまねぎ うめ かんぴょう だいこん きゅうり しゆんぎく	685kcal 19.4g
11	火	セルフドッグ		ソーセージ・ポイルキャベツ カレーうどん ライチゼリー	牛乳 とり肉 ソーセージ	パン うどん	にんじん たまねぎ きやべつ ねぎ ほうれんそう	648kcal 24.3g
12	水	ご飯		焼き魚(あじ) 五目きんぴら 田舎汁 ふりかけ	牛乳 あじ ぶた肉 とり肉 豆腐 みそ	米 油 さとう さといも ごま	にんじん だいこん ごぼう こんにやく はくさい ねぎ	640kcal 30.7g
13	木	ミルクパン いちご&マーガリン		コーンロッケ グリーンサラダ 肉団子スープ	牛乳 ぶた肉 とり肉	パン 油 春雨 パン粉 ドレッシング	にんじん たまねぎ コーン きゅうり ほうれんそう はくさい ねぎ コーン	642kcal 21.0g
14	金	キムチチャーハン		照り焼きチキン 卵スープ 県民の日ゼリー	牛乳 ぶた肉 ベーコン 卵	米 油 ごま油 バター ごま	にんじん はくさい たまねぎ きやべつ にら にんにく しょうが	630kcal 23.0g
17	月	ご飯		さばのみそ煮 切り干し大根煮 けんちん汁	牛乳 さば みそ 豆腐 油揚げ さつま揚げ	米 油 さとう さといも	にんじん ごぼう ねぎ だいこん はくさい こんにやく しいたけ	653kcal 22.3g
18	火	ココア揚げパン		オムレツ ブロッコリーサラダ コーンスープ	牛乳 卵	パン 油 さとう バター ドレッシング	にんじん たまねぎ ブロッコリー きゅうり コーン パセリ	598kcal 20.2g
19	水	手巻きずし		(ツナ・きゅうり・梅) 豚汁 さくらんぼ(2)	牛乳 ぶた肉 豆腐 みそ のり まぐろツナ	米 油 じゃがいも マヨネーズ	にんじん だいこん ごぼう きゅうり たまねぎ コーン ねぎ こんにやく さくらんぼ	643kcal 22.9g
20	木	ミルクパン チョコパテ		スパゲティナポリタン イタリアンサラダ フルーツ杏仁	牛乳 ベーコン ウィンナー えび ハム チーズ	パン スパゲティ オリーブオイル	にんじん たまねぎ アスパラ ブロッコリー ピーマン きゅうり トマト	649kcal 25.7g
21	金	ご飯		<b>地産地消献立(たまねぎ・にら)</b> ピリ辛肉じゃが 冷やっこ ハムとにらの和え物	ぶた肉 豆腐 みそ ハム かつおぶし	米 油 さとう じゃがいも ごま	にんじん たまねぎ ごぼう もやし にら しらたき グリンピース	649kcal 25.7g
24	月	三色丼		ワカメスープ オレンジ	牛乳 とり肉 卵 わかめ 豆腐	米 油 さとう ごま	にんじん ほうれんそう ちんげんさい しょうが オレンジ	641kcal 23.3g
25	火	セルフ フィッシュバーガー		白身魚フライ・ポイルキャベツ ミネストローネ ミルクメーク	牛乳 ぶた肉 ベーコン ほき チーズ	パン 油 パン粉 マカロニ じゃがいも	にんじん たまねぎ きやべつ ピーマン トマト にんにく パセリ	675kcal 27.9g
26	水	麦ご飯		夏野菜カレー ハムと大根のサラダ 福神漬け びわ(1)	牛乳 ぶた肉 ハム	米 油 じゃがいも 麦 ドレッシング	にんじん たまねぎ トマト なす かぼちゃ スツキーニ きゅうり だいこん ブロッコリー りんご びわ	672kcal 22.4g
27	木	はちみつパン		サラダうどん 肉団子 アセロラゼリー	牛乳 ぶた肉 まぐろツナ わかめ かつおぶし	パン 油 うどん マヨネーズ	にんじん きやべつ きゅうり コーン	675kcal 20.4g
28	金	ご飯		マーボーナス えび水晶包み 中華あえ	牛乳 ぶた肉 えび くらげ	米 油 春雨 ごま油	にんじん たまねぎ たけのこ きやべつ にら なす きゅうり もやし	675kcal 25.9g

◎ 献立は材料の都合によって変更になる場合があります。

