



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	水	キムチチャーハン		肉だんご 中華コーンスープ オレンジ	牛乳 ぶた肉 とり肉 たまご	にんじん たまねぎ にら ほうれんそう はくさい コーン しょうが オレンジ	米 油 ごま油 でんぶん ごま	644kcal 24.1g 2.8g
2	木	セルフバーガー		(メンチカツ・ボイルキャベツ) ペンのクリーム煮	牛乳 ぶた肉 とり肉 うずらたまご チーズ	にんじん たまねぎ きゃべつ ブロッコリー	パン 油 バター ペンネ パン粉	620kcal 26.9g 2.3g
3	金	ご飯		いわしごまみそ煮 れんこんサラダ けんちん汁	牛乳 いわし とろろ あぶらあげ みそ	にんじん きゅうり コーン れんこん かんぴょう ごぼう だいこん はくさい ねぎ	米 油 ごま マヨネーズ さといも さとう	631kcal 21.8g 2.2g
6	月	ごこご飯		かみかみ献立 いかしょうが焼き きゅうりあさづけ ちくぜん煮 まんてん豆	牛乳 とり肉 いか さつまあげ 大豆	にんじん だいこん ごぼう きゅうり たけのこ しいたけ しょうが	米 ごこく米 油 さとう さといも	612kcal 31.4g 3.0g
7	火	セルフドッグ		スラッピージョー チーズポテト 野菜スープ レモンゼリー	牛乳 ぶた肉 とり肉 うずらたまご チーズ	にんじん たまねぎ もやし きゃべつ だいこん さやえんどう レモン	パン 油 バター じゃがいも	654kcal 27.5g 2.7g
8	水	ご飯		とり肉のあげ煮 ツナ和え みそ汁	牛乳 とり肉 まぐろツナ あぶらあげ みそ	にんじん だいこん もやし ほうれんそう きゃべつ にんにく	米 油 さとう でんぶん ごま油	628kcal 29.0g 2.8g
9	木	はちみつパン		焼きそば ビーンズサラダ びわゼリー	牛乳 のり ぶた肉 いか いんげん豆 チーズ ハム	にんじん たまねぎ きゃべつ きゅうり えだまめ コーン びわ	パン 油 中華めん はちみつ ドレッシング	625kcal 24.9g 3.0g
10	金	野菜かきあげ 天丼		いそ和え ぶた汁	牛乳 ぶた肉 のり とうふ みそ	にんじん たまねぎ ごぼう だいこん ねぎ もやし ほうれんそう しゅんぎく	米 油 小麦粉 ごま じゃがいも	668kcal 18.9g 2.4g
13	月	ご飯		マーボー豆腐 ポークしゅうまい(2) 中華和え	牛乳 ぶた肉 とうふ くらげ	にんじん たまねぎ もやし しいたけ たけのこ しょうが きゅうり にら ねぎ にんにく	米 油 小麦粉 でんぶん ごま油	676kcal 25.5g 2.1g
14	火	こめこパン いちごジャム		ぶた肉コロッケ グリーンサラダ トマトスープ	牛乳 ぶた肉 たまご ベーコン	にんじん たまねぎ ブロッコリー アスパラ きゃべつ トマト コーン	パン 油 ドレッシング バター ジャム	693kcal 25.8g 2.9g
15	水	フレークご飯		あつやきたまご にらとハムの和え物 ゆば入りすまし汁 県民の日ゼリー	牛乳 たまご とろろ まぐろツナ ゆば	にんじん ごぼう ねぎ にら もやし しょうが はくさい パセリ	米 ごま油	604kcal 25.3g 2.5g
16	木	ご飯		和風ハンバーグ 五目きんぴら みそ汁	牛乳 みそ ぶた肉 とり肉 牛肉 さつまあげ あぶらあげ	にんじん たまねぎ ごぼう ほうれんそう	米 油 ごま油 でんぶん さとう じゃがいも	672kcal 26.0g 3.1g
17	金	麦ご飯		地産地消献立(たまねぎ) チキンカレー かいそうサラダ ふくじんづけ ヨーグルト	牛乳 とり肉 ヨーグルト わかめ こんぶ	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 麦 油 ドレッシング じゃがいも ごま	683kcal 21.3g 3.2g
20	月	ご飯		焼き魚(あじ) 切り干し大根煮 むらも汁 アセロラゼリー	牛乳 とり肉 あじ わかめ さつまあげ たまご	にんじん たまねぎ だいこん しいたけ	米 油 さとう	638kcal 29.0g 3.0g
21	火	ミルクパン マーシャルビーンズ		夏野菜スパゲティ ツナとだいこんのサラダ	牛乳 ベーコン まぐろツナ チーズ	にんじん たまねぎ トマト なす ピーマン ブロッコリー だいこん コーン ズッキーニ アスパラ きゅうり	パン スパゲティ ドレッシング オリーブオイル	626kcal 23.4g 2.7g
22	水	三色丼		さわにわん さくらんぼ(2)	牛乳 とり肉 たまご ぶた肉	にんじん ほうれんそう だいこん ごぼう しめじ こまつな ねぎ さくらんぼ	米 油 ごま さとう	699kcal 30.0g 2.5g
23	木	ココアパン		ハムカツ コールスローサラダ えび団子スープ	牛乳 ハム えび チーズ	にんじん きゅうり きゃべつ はくさい ほうれんそう コーン	パン 油 パン粉 はるさめ	636kcal 24.1g 3.3g
24	金	ご飯		さんまオレンジ煮 ピリから肉じゃが もみづけ	牛乳 ぶた肉 たまご さんま みそ	にんじん たまねぎ きゃべつ きゅうり しょうが ごぼう グリンピース	米 油 ごま じゃがいも さとう	703kcal 24.1g 2.2g
27	月	手まきずし		(ツナ・きゅうり・梅びしお) いなか汁 グレープフルーツ	牛乳 とり肉 とろろ みそ まぐろツナ のり	にんじん たまねぎ ごぼう きゅうり はくさい ねぎ だいこん コーン グレープフルーツ	米 油 さといも マヨネーズ	626kcal 22.8g 3.4g
28	火	バターロール		ホワイトグラタン イタリアンサラダ ミネストローネ	牛乳 ぶた肉 ベーコン ハム いんげん豆 チーズ	にんじん たまねぎ パセリ ピーマン トマト アスパラ ブロッコリー きゅうり にんにく	パン 油 じゃがいも マカロニ ドレッシング	644kcal 24.3g 2.8g
29	水	ご飯		はっぽうさい はるまき ナムル	牛乳 ぶた肉 うずらたまご いか えび	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 ほうれんそう しょうが にんにく	米 油 小麦粉 ごま油 でんぶん	710kcal 25.8g 2.1g
30	木	サラダうどん		スコッチエッグ レモンタルト	牛乳 たまご 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 コーン	パン うどん タルト マヨネーズ	677kcal 24.9g 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。

