



6月 給食献立表



日 曜	献 立	体をつくるもとになる		体の調子をととのえる		エネルギーのもとになる		エネルギー タンパク質 脂質 塩分
		1群 たんぱく質	2群 無機質	3群 ビタミンA	4群 ビタミンC	5群 炭水化物	6群 油脂	
1 火	ミルクパン 牛乳 マーシャルピーンズ スパゲティナポリタン ハムと大根のサラダ	ウインナー ベーコン ハム	牛乳 粉チーズ	にんじん 青ピーマン トマト缶	玉ねぎ きゅうり 大根	ミルクパン スパゲティ マーシャルピーンズ	バター ドレッシング	809 27.8 28.6 3.01
2 水	ご飯 牛乳 豚肉と野菜のみそ炒め 五目ワタンスープ オレンジゼリー	豚肉 鶏肉 なると	牛乳	にんじん 青ピーマン	玉ねぎ キャベツ しょうが にんにく 白菜 たけのこ	ご飯 ワタナン オレンジゼリー 片栗粉	油	857 30.3 21.1 2.47
3 木	米粉パン 牛乳 煮込みハンバーグ ほうれん草のサラダ 春雨スープ	ハンバーグ ツナ 豚肉	牛乳	にんじん ほうれん草	きゅうり コーン 玉ねぎ キャベツ しいたけ	米粉パン 春雨	マヨネーズ	796 33.7 32.6 4.25
4 金	ご飯 牛乳 いか天ぷら 天丼のたれ ブロッコリーのごま和え 雷汁 果汁グミ(ぶどう)	いか天ぷら 豆腐 みそ	牛乳	にんじん ブロッコリー	きゅうり ごぼう ねぎ 白菜	ご飯 こんにゃく 果汁グミ	油 すりごま いりごま	845 25.5 20.7 2.73
7 月	ミルクパン 牛乳 スラッピーショー グリーンポテト 野菜スープ	豚肉 鶏肉	牛乳	にんじん きぬさや パセリ	玉ねぎ もやし キャベツ	ミルクパン パン粉 じゃがいも	バター 油	804 33.8 31.7 3.12
8 火	ご飯 牛乳 さんまのみぞれ煮 切り干し大根の煮物 沢煮椀	さんまのみぞれ煮 油揚げ 豚肉	牛乳	にんじん ほうれん草	切り干し大根 しいたけ ねぎ ごぼう 大根 しめじ	ご飯	油	765 24.0 19.7 2.68
9 水	ご飯 牛乳 チンジャオロースー えびしゅうまい 中華風わかめスープ	豚肉 鶏肉 えびしゅうまい 豆腐	牛乳 わかめ	にんじん 青ピーマン	たけのこ ねぎ しいたけ しょうが	ご飯 片栗粉	油	878 34.2 26.5 3.10
10 木	ご飯 牛乳 メンチカツ 小袋ソース ツナ和え 五目みそ汁	メンチカツ ツナ 生揚げ みそ	牛乳	にんじん ほうれん草	キャベツ もやし 大根 ねぎ しめじ	ご飯	油	807 28.3 24.0 2.32
11 金	三色丼 牛乳 鮭団子汁	鶏肉 卵 鮭ボール 豆腐 みそ	牛乳	にんじん ほうれん草	しょうが 大根 玉ねぎ しいたけ キャベツ ねぎ	ご飯 こんにゃく	油 すりごま いりごま	827 33.3 24.3 2.69
14 月	麦ご飯 牛乳 ボーカカレー こんにゃくサラダ ヨーグルト	豚肉 わかめ ヨーグルト	牛乳	にんじん	玉ねぎ にんにく しょうが コーン きゅうり	麦ご飯 サラダ用こんにゃく じゃがいも	油 ドレッシング	870 25.1 21.8 2.92
15 火	【県民の日献立】米粉パン 牛乳 チーズコロッケ 小袋ソース かんびょうサラダ にらのピリ辛スープ 県民の日デザート	コロッケ 豚肉 ハム なると	牛乳	にんじん にら	かんびょう コーン きゅうり キャベツ しいたけ	米粉パン 県民の日デザート	油 マヨネーズ	855 34.1 34.9 3.46
16 水	【地産地消費献立：鮎】 ご飯 牛乳 鮎の甘露煮 五目きんぴら 田舎汁 ぶりかけ	鮎の甘露煮 牛肉 さつま揚げ 豆腐 みそ	牛乳	にんじん	ごぼう 大根 キャベツ ねぎ	ご飯 つきこんにゃく さといも	油 いりごま	829 29.8 21.0 3.09
17 木	セルフドック (ソーセージ・ポイルキャベツ) 牛乳 タンメン	ソーセージ 豚肉 いか えび なると	牛乳	にんじん にら	キャベツ 玉ねぎ もやし	ミルクパン ラーメン	油	801 36.2 34.0 3.72
18 金	【地産地消費食材：きゅうり】 ご飯 牛乳 納豆 きゅうりの香り漬け ピリ辛肉じゃが	納豆 豚肉 赤みそ	牛乳	にんじん いんげん	きゅうり しょうが 玉ねぎ ごぼう	ご飯 じゃがいも しらたき	油 ごま油	853 32.2 19.2 2.68
21 月	はちみつパン 牛乳 白身魚フライ 小袋ソース グリーンサラダ ミネストローネスープ	白身魚フライ ベーコン ピーンズミックス トマト缶	牛乳 チーズ 粉チーズ	にんじん ブロッコリー アスパラガス トマト缶	きゅうり にんにく 玉ねぎ キャベツ	はちみつパン シェルマカロニ じゃがいも とちおとめジャム	油 ドレッシング	798 31.8 29.7 4.01
22 火	ご飯 牛乳 八宝菜 焼き餃子 中華くらげ和え	えび いか 豚肉 餃子 中華くらげ	牛乳	にんじん	白菜 玉ねぎ たけのこ しいたけ しょうが きゅうり もやし	ご飯 片栗粉	油 ごま油 ドレッシング いりごま	885 37.8 26.3 2.67
23 水	黒糖パン 牛乳 焼きそば れんこんサラダ プリン(豆乳クリーム入り)	豚肉 ちくわ	牛乳	にんじん	キャベツ れんこんサラダ きゅうり コーン	黒糖パン 焼きそばめん プリン	油	820 30.1 26.0 3.68
24 木	【3年生修学旅行のため給食なし】 ご飯 牛乳 五目厚焼き卵 大阪漬 筑前煮	五目厚焼き卵 鶏肉 ちくわ	牛乳	にんじん	大根 きゅうり しょうが ごぼう たけのこ れんこん しいたけ	ご飯 こんにゃく	油	787 28.7 20.1 2.48
25 金	【1・2年生遠足、3年生修学旅行のため給食なし】							
28 月	牛乳ロールパン 牛乳 とちおとめジャム サラダうどん 野菜いろいろ肉団子	ツナ けずりぶし 野菜いろいろ肉団子	牛乳 わかめ	にんじん	大根 きゅうり キャベツ コーン	牛乳ロールパン とちおとめジャム うどん	マヨネーズ	780 29.8 25.6 3.84
29 火	ご飯 牛乳 てんぐにらまんじゅう ナムル 麻婆野菜	てんぐにらまんじゅう 豚肉	牛乳	にんじん ほうれん草 にら	もやし キャベツ なす たけのこ しょうが にんにく	ご飯 春雨	油 ドレッシング ごま油 いりごま	838 29.0 22.5 2.60
30 水	ご飯 牛乳 さばカレー風味焼き 塩昆布和え じゃがいものそぼろ煮	さばカレー風味焼き 豚肉	牛乳 塩昆布	にんじん グリーンピース	キャベツ きゅうり 玉ねぎ ごぼう	ご飯 しらたき じゃがいも 片栗粉	油 いりごま ごま油	889 29.9 27.4 2.32