

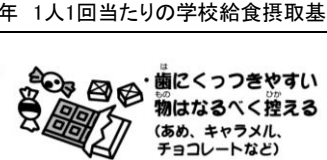
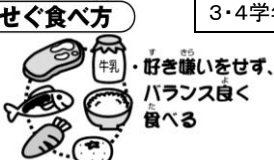


実施日 日 曜	献立名	材 料 名			栄 養 価	
		血や筋肉のもとになるもの	熱や力のもとになるもの	体の調子をよくなるもの	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)
1 水	牛乳 ミルクパン スペインオムレツ 大根サラダ レンズ豆のスープ	牛乳 ベーコン 卵 ちりめんじゃこ レンズ豆	ミルクパン 油 じゃがいも 砂糖	玉ねぎ パセリ だいこん にんじん 小松菜 りんご かぶ キャベツ ホールトマト しょうが にんにく	664	29.1
2 木	牛乳 チャーハン 春巻き わかめスープ メロン	牛乳 ぶた肉 えび 卵 生わかめ	精白米 麦 油 春雨 でんぶん 春巻きの皮 小麦粉	しょうが 長ねぎ にんじん 干しいたけ たけのこ えのき メロン	688	23.4
3 金	牛乳 五穀ご飯 ししゃものカレー揚げ かみかみあえ みそ汁	牛乳 小豆 大豆 ししゃも 昆布 すめめ 油あげ みそ	精白米 もち米 麦 きび ごま 油 でんぶん 小麦粉 砂糖 じゃがいも	にんじん きゅうり キャベツ 切干大根 玉ねぎ	678	24.9
6 月	牛乳 ジャムサンド シェパーズパイ キャベツスープ	牛乳 ぶた肉 レンズ豆 ベーコン	食パン 油 小麦粉 じゃがいも バター	いちごジャム 玉ねぎ にんじん ホールトマト セロリー にんにく キャベツ	611	23.8
7 火	牛乳 麦ごはん 家常豆腐 ナムル びわ	牛乳 ぶた肉 みそ 生揚げ	精白米 麦 油 ごま 砂糖 でんぶん	にんにく しょうが にんじん たけのこ 干しいたけ キャベツ ピーマン 長ねぎ 小松菜 だいずもやし びわ	671	26.0
8 水	牛乳 大豆ご飯 鮭の照り焼き お浸し なめこのみそ汁 メロン	牛乳 大豆 油あげ みそ 豆腐 生わかめ	精白米 麦 油 砂糖 でんぶん	にんじん しょうが もやし 小松菜 えのきたけ たまねぎ なめこ 長ねぎ メロン	583	28.0
9 木	牛乳 カレーうどん もやしのごまあえ キャラメルポテト	牛乳 ぶた肉 生クリーム	うどん 油 でんぶん 砂糖 ごま さつまいも 水あめ バター アーモンド	にんじん たまねぎ 長ねぎ ほうれん草 もやし 小松菜	682	18.5
10 金	牛乳 うめじゃこご飯 肉じゃがに 磯おひたし あじさいゼリー	牛乳 ちりめんじゃこ ぶた肉 のり 寒天	精白米 麦 ごま 油 こんにゃく じゃがいも 砂糖	梅干し にんじん 玉ねぎ さやいんげん キャベツ 小松菜 もやし ぶどうジュース	650	22.9
13 月	牛乳 ジャンバラヤ 粉ふきいも とり肉のガーリック焼き レタススープ	牛乳 ぶた肉 ウインナー ベーコン とり肉 豆腐	精白米 麦 バター 油 じゃがいも	しょうが にんにく 玉ねぎ ピーマン りんご にんじん レタス 長ねぎ	694	24.2
14 火	牛乳 ご飯 車ふと野菜のうま煮 みそ汁 メロン	牛乳 とり肉 昆布 みそ	精白米 麦 油 こんにゃく じゃがいも 砂糖 車ふ	ごぼう にんじん さやいんげん 玉ねぎ えのきたけ だいこん 小松菜 メロン	614	21.1
15 水	牛乳 ジャーチャー麺 じゃがいもの中華風ごまあえ さくらんぼ	牛乳 ぶた肉 とり肉 ハム みそ	蒸し中華麺 油 砂糖 でんぶん じゃがいも ごま	にんにく しょうが 玉ねぎ にんじん 干しいたけ 長ねぎ きゅうり さくらんぼ	660	24.1
16 木	牛乳 ガーリックトースト チリコンカン 糸寒天サラダ	牛乳 ぶた肉 ベーコン 金時豆 糸寒天 くきわかめ	ソフトフランス バター 油 小麦粉 砂糖	にんにく パセリ セロリー 玉ねぎ にんじん マッシュルーム ホールトマト しょうが もやし 小松菜	672	24.3
17 金	牛乳 ご飯 魚のプロバンスソース キャベツとコーンのソテー 青菜と豆腐のスープ	牛乳 たら ベーコン ぶた肉 豆腐	精白米 麦 小麦粉 油 バター でんぶん	にんにく 玉ねぎ ホールトマト トマトピューレ トマト チンゲン菜 キャベツ ホールコーン にんじん しょうが 小松菜	587	25.4
20 月	牛乳 たらこスパゲッティー ひよこ豆サラダ レモンスカッシュゼリー	牛乳 いか たらこ のり 生クリーム ひよこ豆 粉寒天	スパゲッティー 油 バター でんぶん 砂糖	玉ねぎ マッシュルーム しめじ ピーマン にんじん 小松菜 キャベツ レモン	605	25.1
21 火	牛乳 ご飯 手作りふりかけ 肉豆腐 みそドレサラダ メロン	牛乳 ちりめんじゃこ 豆腐 ぶた肉 みそ	精白米 麦 ごま 油 でんぶん	小松菜 しその葉 にんじん 玉ねぎ しめじ 長ねぎ チンゲン菜 にんにく しょうが だいこん キャベツ メロン	641	25.1
22 水	牛乳 丸パン キャベツたっぷりメンチカツ ポイルキャベツ 青菜のスープ	牛乳 ぶた肉 とり肉 卵	丸パン パン粉 小麦粉 ごま 油	キャベツ 玉ねぎ にんじん にんにく チンゲン菜	638	28.7
23 木	牛乳 ご飯 かつおのごまみそがらめ 五目きんぴら すまし汁	牛乳 かつお みそ さつまいも揚げ けずり節	精白米 油 でんぶん 砂糖 ごま こんにゃく	しょうが ごぼう れんこん にんじん さやいんげん 玉ねぎ えのきたけ 長ねぎ 小松菜	615	27.7
24 金	牛乳 ハヤシライス 海藻サラダ 小玉すいか	牛乳 ぶた肉 生クリーム 生わかめ	精白米 麦 油 砂糖 バター 小麦粉	にんにく 玉ねぎ にんじん マッシュルーム トマトピューレ もやし キャベツ すいか	633	19.3
27 月	牛乳 中華丼 春雨サラダ アンニン豆腐	牛乳 ぶた肉 いか なたと うずらの卵 粉寒天 豆乳	精白米 麦 砂糖 ごま 春雨 でんぶん	玉ねぎ しょうが にんじん たけのこ 干しいたけ 白菜 チンゲン菜 もやし きゅうり みかん缶 もも缶 パイナップル缶	689	21.2
28 火	牛乳 ご飯 さばの韓国焼き 野菜のからしあえ いなか汁	牛乳 さば ぶた肉 豆腐 油あげ	精白米 麦 砂糖 ごま 油 こんにゃく じゃがいも	にんにく しょうが 長ねぎ にんじん キャベツ さやいんげん ごぼう だいこん	624	25.5
29 水	牛乳 手巻き寿司 呉汁 メロン	牛乳 昆布 生鮭 チーズ 卵 のり けずり節 みそ 大豆 油揚げ	精白米 砂糖 ごま でんぶん 油 じゃがいも	きゅうり にんじん だいこん ごぼう 長ねぎ メロン	697	28.9
30 木	牛乳 チキンライス ジャーマンポテト 白菜とかぶのスープ	牛乳 とり肉 ベーコン	精白米 麦 バター 油 じゃがいも	にんじん 玉ねぎ マッシュルーム パセリ セロリー グリンピース にんにく ほうさい かぶ	607	19.5

◎学校行事や食材料等の都合により、献立の変更並びに回数数が少なくなることがあります。

6月分 一日あたりの平均

645 24.2



3・4学年 1人1回当たりの学校給食摂取基準

640 24.0