



# 6月給食献立予定表



日	献立	牛乳	赤の仲間 血や肉になる 	黄の仲間 熱や力の元になる 	緑の仲間 体の調子を整える 	栄養価 1食分 (kcal) たんぱく質 (g)
2 火	チンジャオロースーどん 中華スープ 豆乳あんにんどうふ	○	牛乳,豚肉,鶏肉,粉寒天,豆乳	精白米,米粒麦,油,でんぷん, ごま油,さとう	にんにく,しょうが,にんじん,たけのこ 水煮,たまねぎ,ピーマン,チンゲンサイ, パイン缶,みかん缶,りんご缶	625 25.0
3 水	こまつなチャーハン とり肉のガーリックやき 冷凍りんご	○	牛乳,ツナ缶,鶏ひき肉,鶏肉	精白米,米粒麦,油,ごま油	しょうが,にんじん,たまねぎ,こまつな, にんにく,りんご,冷凍りんご	603 24.5
4 木	ご飯 <b>【虫歯予防デー】</b> いかの香味焼き かみかみサラダ すいとん	○	牛乳,いか,みそ,ちりめんじゃ こ,鶏肉,油揚げ	精白米,サラダこんにゃく, 油,小麦粉	しょうが,にんにく,長ねぎ,切干し大根, ごぼう,もやし,えだまめ,にんじん,だい こん,干ししいたけ,ほうれんそう	608 30.5
5 金	ガーリックトースト チキンのトマトシチュー カラフルサラダ	○	牛乳,鶏肉,金時豆	ソフトフランスパン,バター, じゃがいも,小麦粉,油,三温 糖,オリーブ油	にんにく,たまねぎ,にんじん,キャベツ, 赤ピーマン,こまつな,ホールコーン	595 23.1
8 月	ご飯 <b>『新宿野菜の日』</b> のりの佃煮(しいたけ入り) 車ふとたっぷり野菜のうま煮 おろしドレッシングサラダ	○	牛乳,ほしのり,あおのり,鶏肉, さつま揚げ	精白米,三温糖,じゃがいも, 車ふ,油	干ししいたけ,ごぼう,しめじ,にんじん, はくさい,さやいんげん,キャベツ,もや し,ほうれんそう,だいこん,しょうが	609 24.6
9 火	白みそもやしラーメン ポテト春巻き くだもの(宇和ゴールド)	○	牛乳,鶏ひき肉,豚肉,みそ,西京 みそ,豆乳,ツナ缶,ピザ用チー ズ	ごま油,中華めん,油,じゃが いも,小麦粉,春巻きの皮	しょうが,にんにく,たまねぎ,もやし, キャベツ,長ねぎ,コーン,ほうれんそう, にんじん,宇和ゴールド	603 27.0
10 水	赤飯 <b>『開校記念日』</b> とりもも肉のてり焼き ちくぜん煮 すまし汁 	○	牛乳,あずき,鶏肉,焼き竹輪,は んぺん	精白米,もち米,黒ごま,油,こ んにゃく,さといも,三温糖	しょうが,れんこん,にんじん,たけのこ 水煮,干ししいたけ,さやいんげん,たま ねぎ,えのきたけ,長ねぎ,ほうれんそう	620 32.1
11 木	<b>『ワールドカップ応援献立』</b> ジャンバラヤ(アメリカ) チリコンカン(メキシコ) コールスローサラダ 	○	牛乳,鶏肉 ウィンナー,豚ひき肉 大豆,赤いんげん豆	精白米,米粒麦,油,じゃがい も,三温糖	トマトジュース,にんにく,たまねぎ,セ ロリ,ピーマン,マッシュルーム缶,にん じん,ホールトマト缶,さやいんげん, キャベツ,きゅうり,ホールコーン	617 26.7
12 金	<b>【入梅の献立】</b> カリカリ梅ご飯 いわしのなんばん漬け 豚汁	○	牛乳,ちりめんじゃこ,いわし, 豚肉,みそ	精白米,米粒麦,白ごま,油,で んぷん,三温糖,こんにゃく, じゃがいも	梅干し,たまねぎ,ごぼう,にんじん,だい こん,長ねぎ	618 29.0
15 月	<b>『オランダ戦応援献立』</b> チーズパン ツナのクロケット ボイル野菜 トマトゥンスープ	○	牛乳,白いんげん豆,ツナ缶,鶏 ひき肉	チーズパン,油,じゃがいも, 小麦粉,パン粉,マカロニ	にんじん,たまねぎ,キャベツ,ほうれん そう,セロリ,トマト,カットトマト水煮	656 25.4
16 火	青のりご飯 ぎせいどうふ 野菜のごま酢あえ じゃがいもとわかめのみそ汁	○	牛乳,わかめ,鶏ひき肉,ひじき, 豆腐,卵,みそ,青のり	精白米,米粒麦,白ごま,油,三 温糖,じゃがいも	ゆかり,長ねぎ,にんじん,もやし,ほうれ んそう,キャベツ,たまねぎ	601 26.5
17 水	米粉の子キンカレーライス グリーンサラダ 冷凍みかん	○	牛乳,鶏肉	精白米,米粒麦,油,米粉,じゃ がいも,三温糖	にんにく,たまねぎ,にんじん,キャベツ, グリーンアスパラガス,こまつな,ピー マン,冷凍みかん	647 21.4
18 木	ご飯 肉どうふ じゃこサラダ	○	牛乳,豚肉,豆腐,ちりめんじゃ こ	精白米,ちくわぶ,三温糖,は るさめ,白ごま,ごま油	にんじん,たまねぎ,さやいんげん,こま つな,もやし,キャベツ,しょうが	655 30.9
19 金	ペンネアマトリチャーナ イタリアンサラダ キャロットマドレーヌ	○	牛乳,鶏ひき肉,あさり,卵	ペンネマカロニ,オリーブ油, 油,三温糖,小麦粉,さとう,豆 乳バター,はちみつ	にんにく,セロリ,にんじん,たまねぎ,赤 とうがらし,ホールトマト缶,キャベツ, きゅうり,黄ピーマン,レモン果汁	560 22.1
20 土	チキンライス コーンチャウダー  あじさいゼリー	○	牛乳,鶏肉,調理用牛乳,鶏肉,あ さり,粉寒天	精白米,米粒麦,油,小麦粉, じゃがいも,さとう,カルピス	トマトジュース,にんじん,たまねぎ, マッシュルーム缶,ピーマン,セロリ, ホールコーン,クリームコーン,ほうれ んそう,ぶどうジュース	665 24.4
23 火	カレー風味焼きそば さつまいもビーンズ くだもの(メロン)	○	牛乳,豚肉,大豆,ちりめんじゃ こ,あおのり	油,中華めん,でんぷん,さつ まいも	しょうが,にんにく,にんじん,キャベツ, たまねぎ,もやし,メロン	534 23.6
24 水	とり肉のうま煮どん わかめスープ	○	牛乳,鶏肉,豆腐,わかめ	精白米,米粒麦,油,つきこん にゃく,三温糖,でんぷん, ビーフン,ごま油	しょうが,ごぼう,にんじん,たまねぎ,は くさい,長ねぎ,ほうれんそう	572 22.7
25 木	<b>『スウェーデン戦応援献立』</b> ソフトフランスパン サーモンのポテト焼き グルカのサラダ 野菜と麦と豆のスープ	○	牛乳,さけ,豆乳,ひよこ豆	ソフトフランスパン,じゃが いも,マヨネーズ(卵不使 用),三温糖,油,もち麦	ホールコーン,キャベツ,にんじん,きゅ うり,たまねぎ,セロリ,かぶ,ほうれんそ う	527 28.4
26 金	ご飯 さばの竜田あげ 野菜のからしあえ じゃがいもととうふのみそ汁	○	牛乳,さば,豆腐,みそ,わかめ	精白米,油,でんぷん,三温糖, じゃがいも	しょうが,にんじん,キャベツ,ほうれん そう,えのきたけ,長ねぎ	653 28.2
29 月	はちみつレモントースト かぼちゃのクリームシチュー ツナサラダ	○	牛乳,鶏肉,調理用牛乳,豆乳,ツ ナ缶	食パン,バター,はちみつ,さ とう,じゃがいも,油,小麦粉, 三温糖	レモン果汁,たまねぎ,にんじん,かぼ ちゃ,ほうれんそう,もやし,キャベツ, きゅうり	616 27.0
30 火	ハヤシライス ポテトサラダ ブルーベリーヨーグルト	○	牛乳,豚肉,プレーンヨーグル ト	精白米,米粒麦,油,小麦粉, じゃがいも,三温糖	にんにく,たまねぎ,にんじん,しめじ, キャベツ,きゅうり,ブルーベリージャ ム	655 23.7

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