

日	曜日	献立	牛乳	材 料 名			栄養価			
				主に体の組織をつくるもの	主にエネルギーとなるもの	主に体の調子を整えるもの	エネルギー(kcal)	たんぱく質(g)		
1	月	ガーリックチキンピラフ あじのハーブパン粉焼き コーンチャウダー	○	鶏肉 あじ 牛乳 調理用牛乳 生クリーム	精白米 押麦 パン粉 小麦粉 じゃがいも	オリーブ油 バター 油	にんじん 黄ピーマン 赤ピーマン グリーンピース	にんにく たまねぎ マッシュルーム缶 クリームコーン ホールコーン	733	33.7
2	火	豚肉とごぼうの柳川井 具だくさんのみそ汁 水ようかん	○	豚肉 卵 豆腐 牛乳	精白米 押麦 さとう でんぷん じゃがいも	油 白ごま	にんじん グリーンピース 東京小松菜	しょうが ごぼう 長ねぎ えのきたけ たまねぎ だいこん	853	32.0
3	水	冷やしごまだれうどん 大豆入り青のりポテト 果物(沖縄パイン)	○	鶏肉 大豆 牛乳 あおのり	うどん はちみつ さとう じゃがいも でんぷん	ごま油 白ごま	にんじん	ホールコーン キャベツ もやし きゅうり パイナップル	733	27.3
4	木	チンジャオロースー井 かみかみサラダ あじさいゼリー	○	豚肉 さきいか 牛乳 豆乳 豆乳クリーム	精白米 米粒麦 でんぷん さとう	油	にんじん ピーマン 赤ピーマン	しょうが にんにく たまねぎ たけのこ 干しいたけ キャベツ きゅうり ぶどうジュース	776	28.9
5	金	黒砂糖パン シーフードグラタン 鶏肉と大豆のトマト煮	○	鶏肉 いか あさり 大豆 牛乳 生クリーム 粉チーズ	黒砂糖パン 小麦粉 マカロニ パン粉 じゃがいも	油 バター	にんじん パセリ グリーンピース	にんにく たまねぎ マッシュルーム缶 エリンギ ホールトマト	842	43.6
6	土	オレンジジュース ドライカレー グリーンサラダ	○	鶏肉 鶏レバー 大豆	精白米 押麦 小麦粉 さとう	油	にんじん ピーマン ブロッコリー	オレンジジュース たまねぎ しょうが にんにく セロリ きゅうり ホールトマト キャベツ	730	22.2
9	火	ジャージャー麺 もちもちポテト	○	豚肉 鶏レバー 大豆 牛乳 豆乳	中華めん さとう でんぷん じゃがいも 三温糖	ごま油 油	にんじん	にんにく 長ねぎ しょうが たまねぎ たけのこ 干しいたけ きゅうり もやし	738	28.1
10	水	四川豆腐丼 中華風海藻サラダ 果物(冷凍みかん)	○	豚肉 豆腐 牛乳 海藻ミックス	精白米 米粒麦 さとう でんぷん はるさめ	油 ごま油	にんじん なら	しょうが にんにく たけのこ 干しいたけ 長ねぎ もやし きゅうり 冷凍みかん	743	30.3
11	木	梅わかめごはん いわしの生姜煮 小松菜のさっぱり和え 厚揚げの味噌汁	○	いわし 焼き竹輪 生揚げ 牛乳 炊き込みわかめ ちりめんじゃこ 生わかめ	精白米 米粒麦 さとう	白ごま ごま油	東京小松菜 にんじん	カリカリ梅干し しょうが もやし だいこん 長ねぎ	731	33.5
12	金	グリーンアスパラガスのピラフ 洋風煮込み ひじきとチーズの鉄骨サラダ	○	豚肉 フランクフルト 大豆 ツナ 牛乳 ベーコン ひじき サラダチーズ	精白米 押麦 じゃがいも さとう	オリーブ油 油 バター 白ごま	にんじん 伊那アスパラガス ブロッコリー 東京小松菜	マッシュルーム缶 たまねぎ ホールコーン にんにく はくさい キャベツ 切干し大根	737	27.4
15	月	ソースカツ丼 大平 果物(さくらんぼ)	○	豚肉 鶏肉 油揚げ 牛乳	精白米 米粒麦 小麦粉 でんぷん パン粉 三温糖 さとも こんにゃく	油	にんじん	キャベツ だいこん れんこん ほんしめじ えのきたけ さくらんぼ	818	34.5
16	火	手作りたまごパン ベジビーンズマリネ トマトポトフ	○	卵 豆乳 大豆 青大豆 豚肉 フランクフルト 牛乳 ベーコン	強力粉 小麦粉 さとう じゃがいも	乳なしマーガリン オリーブ油 油	にんじん かぶ葉	たまねぎ パセリ かぶ れんこん きゅうり にんにく しょうが セロリ キャベツ ホールトマト	731	29.8
17	水	枝豆ご飯 かぼちゃのコロッケ 野菜炒め 野菜とお揚げのみそ汁	○	鶏肉 鶏レバー 高野豆腐 豚肉 油揚げ 牛乳 炊き込みわかめ ベーコン 生わかめ	精白米 押麦 じゃがいも パン粉 小麦粉	白ごま 油	かぼちゃ にんじん 東京小松菜	えだまめ たまねぎ キャベツ もやし だいこん 長ねぎ	787	27.7
18	木	メキシカンライス 魚のサルサソースかけ ひよこ豆のスープ	○	鶏肉 たら ひよこめ 牛乳 ベーコン	精白米 米粒麦 小麦粉 パン粉 じゃがいも	油 バター オリーブ油	にんじん ピーマン 東京小松菜	たまねぎ ホールコーン マッシュルーム缶 トマトジュース にんにく ホールトマト キャベツ	775	32.2
19	金	深川飯 ちゃんこ汁 あしたばチーズケーキ	○	あさり 鶏肉 たら 豆腐 うずら卵 牛乳 刻みのり クリームチーズ 生クリーム 調理用牛乳	精白米 押麦 さとう 三温糖 小麦粉	油	にんじん みつば あしたば粉	ごぼう しょうが はくさい だいこん えのきたけ 干しいたけ 長ねぎ レモン果汁	744	31.6
22	月	ハヤシライス さいころサラダ 果物(小玉すいか)	○	豚肉 牛乳	精白米 米粒麦 小麦粉 さとう じゃがいも	油 乳なしマーガリン	にんじん パセリ	にんにく たまねぎ セロリ マッシュルーム缶 ホールトマト きゅうり ホールコーン 小玉すいか	752	21.3
23	火	大豆入りひじきご飯 ししゃもの南蛮漬け 野菜の煮物 沢煮椀	○	鶏肉 油揚げ 大豆 ししゃも さつま揚げ 豚肉 牛乳 ひじき	精白米 もち米 しらたき 三温糖 でんぷん 小麦粉 さとう じゃがいも	油 白ごま	にんじん グリーンピース さやいんげん 伊那ほうれんそう	長ねぎ たけのこ れんこん 干しいたけ だいこん ごぼう	747	32.7
24	水	スパゲッティミートソース ミックスソテー アセロラポンチ	○	豚肉 鶏レバー 大豆 牛乳 ベーコン ハム	スパゲッティ 小麦粉 さとう じゃがいも	オリーブ油 油	にんじん パセリ さやいんげん	にんにく セロリ たまねぎ ぶなしめじ ホールトマト ホールコーン アセロラジュース パイン缶 りんご缶 みかん缶	746	31.3
25	木	新生姜ご飯 さばの香味焼き 切り干し大根の煮付け 豚汁	○	さば 油揚げ 豚肉 豆腐 牛乳	精白米 押麦 三温糖 さとう じゃがいも こんにゃく	白ごま ごま油	にんじん さやいんげん 東京小松菜	新しょうが しょうが 長ねぎ 切干し大根 ごぼう だいこん	739	33.1
26	金	ツナコーンピラフ ABCマカロニスープ スイートパンプキン	○	ツナ 鶏肉 牛乳 ベーコン 調理用牛乳 生クリーム スキムミルク	精白米 米粒麦 じゃがいも マカロニ さとう はちみつ	油 バター	赤パプリカ ピーマン にんじん パセリ かぼちゃ	にんにく たまねぎ マッシュルーム缶 ホールコーン キャベツ	745	26.0
29	月	フィッシュバーガー ポークビーンズ レモンスカッシュゼリー	○	ホキ 豚肉 大豆 牛乳	ミルクパン 小麦粉 パン粉 じゃがいも 赤ざらめ さとう	油	にんじん パセリ	セロリ にんにく たまねぎ エリンギ ホールトマト レモン果汁	779	43.3
30	火	麦ご飯 小松菜とじゃこのふりかけ 高野豆腐の卵とじ 野菜の酢みそ和え	○	ちりめんじゃこ 鶏肉 高野豆腐 卵 牛乳 生わかめ	精白米 米粒麦 しらたき さとう	油 白ごま ごま油	東京小松菜 にんじん グリーンピース	たまねぎ たけのこ もやし キャベツ	734	32.1

※学校行事や食材購入の都合によって献立を変更することがあります。

今月の伊那市産食材
米(今すり米)、グリーンアスパラガス、ほうれん草

区 分	エネルギー(kcal)	たんぱく質(g)
6月平均	760	31(16%)
新宿区立学校給食摂取基準	830	33(16%)