

# 6月予定献立表



●毎日牛乳が付きます。  
●物質の都合により、献立の一部が変更になる場合があります。  
●学校給食における、調理工程および加工品等の微量混入【コンタミネーション】の可能性は回避できませんのでご了承ください。

＜主な食品群とその働き＞ 赤のなごま（1群・2群）：血・肉・骨をつくる		黄色のなごま（5群・6群）：熱や力のもとになる		緑のなごま（3群・4群）：体の調子を調える	
曜日	月 1日	火 2日	水 3日	木 4日	金 5日
献立名	ごはん じゃがいもと玉ねぎの味噌汁 豚肉の塩焼き 切り干し大根とひじきの煮物	スパゲティミートソース かぼちゃチーズフライ 海藻サラダ	ごはん けんちん汁 そぼろと大豆の卵焼き いんげんのごま味噌和え	ごはん 白菜としめじの味噌汁 さばのカレー煮 筑前煮	ごはん 茸わかめスープ 肉しゅうまい（3個） マーボーじゃがいも
赤	わかめ 油揚げ みそ 豚肉 ひじき 焼き竹輪	豚肉 海藻ミックス ツナ	鶏肉 木綿豆腐 そぼろと大豆の卵焼き みそ	油揚げ みそ さばのカレー煮 とりの肉	茸わかめ 木綿豆腐 肉しゅうまい 豚肉 みそ
黄	米 じゃがいも 上白糖 植物油	スパゲティ オリブ油 植物油 上白糖	米 植物油 すりごま白 上白糖	米 植物油 上白糖	米 じゃがいも 植物油 上白糖 ごま油
緑	玉ねぎ 切り干し大根 人参 さやいんげん	玉ねぎ 人参 ビーマン 干しいだけ トマト かぼちゃチーズフライ 大根 きゅうり にんにく	干しいだけ つきこんにゃく 大根 人参 ごぼう 長ねぎ さやいんげん	白菜 しめじ 人参 小松菜 こんにゃく たけのこ ごぼう 干しいだけ	長ねぎ 干しいだけ きくらげ 人参 チンゲン菜 しょうが にんにく
調味料	だしづくり 食塩 こしょう白 しょうゆ 酒	トマトケチャップ 中濃ソース こしょう白 食塩 イタリアンドレッシング	しょうゆ だしづくり	だしづくり しょうゆ みりん風調味料 酒	鶏ガラスープ しょうゆ こしょう 食塩 トウバンジャン
エネルギー	765	829	745	781	772
	8日	9日	10日	11日	12日
献立名	ごはん 豚汁 いわしの梅煮 きんぴらごぼう	醤油ラーメン 春巻き はりはり漬け	わかめごはん 小松菜と油揚げの味噌汁 照焼チキン 大根いびり	ソフトフランス ミネストローネ レモンバジルナゲット（3個） オイルブロッコリー 型抜きチーズ	ミートボールカレー アスパラマヨネーズ フローズン黄桃
赤	豚肉 木綿豆腐 みそ いわしの梅煮 油揚げ	豚肉	わかめごはんの茶 高野豆腐 みそ 鶏肉 油揚げ 人参	カットウィンナー 大豆 レモンバジルナゲット 型抜きチーズ	鶏団子
黄	米 上白糖 植物油	ラーメン 春巻き いりごま白 上白糖 ごま油 植物油	米 上白糖 でんぷん 植物油	ソフトフランス じゃがいも オリブ油 上白糖 植物油	米 米粉麦 植物油
緑	つきこんにゃく 大根 人参 長ねぎ ごぼう さやいんげん	しななく 長ねぎ 人参 もやし きくらげ ほうれん草 切り干し大根	小松菜 えのき茸 しょうが 大根 人参	玉ねぎ 人参 きゃべつ エリンギ パセリ にんにく トマト ブロッコリー	かぼちゃ 玉ねぎ 人参 スイートコーン しめじ グリンピース アスパラガス しょうが にんにく 黄桃
調味料	だしづくり しょうゆ みりん風調味料 酒 唐辛子	醤油ラーメンスープ 鶏ガラスープ 酢 しょうゆ	だしづくり みりん風調味料 しょうゆ	トマトケチャップ ウスターソース チキンコンソメ 鶏ガラスープ 食塩 こしょう白、黒	カレールウ 中濃ソース トマトケチャップ バックエックアマヨネーズ
エネルギー	806	812	748	781	954
	15日	16日	17日	18日	19日
献立名	ごはん あんかけ汁 さばの味噌煮 じゃがいものピリ辛煮	ごはん 根菜の味噌汁 ザンタレ（3個） ほうれん草のごま和え	ごはん 味噌けんちん 鮭の南蛮焼き れんこんのきんぴら	食パン（1枚入り2袋） 白菜とベーコンのクリーム煮 とうきびグラタン 小松菜サラダ ブルーベリージャム	豚汁 きつね和え マスカットゼリー
赤	木綿豆腐 油揚げ さばの味噌煮 豚肉	みそ 鶏のから揚げ	鶏肉 木綿豆腐 みそ 鮭	ベーコン ひじき ツナ 調理用牛乳	豚肉 紅白かまぼこ 油揚げ
黄	米 でんぷん じゃがいも 上白糖 植物油	米 さつまいも 植物油 上白糖 すりごま白	米 植物油 上白糖 いりごま白、黒 ごま油	食パン 植物油 上白糖 ごま油 ブルーベリージャム	米 上白糖 植物油 マスカットゼリー
緑	長ねぎ 枝豆 玉ねぎ 人参 しょうが	大根 人参 ごぼう 長ねぎ ほうれん草 もやし	大根 ごぼう 人参 長ねぎ つきこんにゃく れんこん	白菜 玉ねぎ 人参 パセリ しめじ とうきびグラタン 小松菜	白滝 ごぼう 玉ねぎ しょうが 小松菜 もやし
調味料	しょうゆ だしづくり みりん風調味料 トウバンジャン	だしづくり 酒 みりん風調味料 酢 しょうゆ	だしづくり しょうゆ みりん風調味料 唐辛子 酒	こしょう白 食塩 ホウワイトルウ しょうゆ 酢	しょうゆ みりん風調味料 だしづくり 粉かつお
エネルギー	785	820	839	790	787
	22日	23日	24日	25日	26日
献立名	ごはん 中華スープ 和風肉団子（2個） 回鍋肉	わかめうどん ぶりカツ 白菜と塩昆布和え	ごはん 厚揚げの味噌汁 さばの塩焼き いりどり	コッペパン 焼きそば ローストウィンナー ブロッコリーのイタリアンサラダ	ごはん さつまい ほっけのだし醤油漬（2個） 辛子和え
赤	和風肉団子 豚肉 みそ	油揚げ 鶏肉 紅白かまぼこ わかめ 焼き竹輪 ぶりカツ 塩昆布	厚揚げ みそ 鶏肉 さば	豚肉 ウィンナー	豚肉 みそ ほっけのだし醤油漬
黄	米 春雨 上白糖 ごま油	うどん 植物油 ごま油	米 上白糖 植物油	コッペパン 焼きそば 植物油	米 さつまいも 上白糖
緑	たけのこ きくらげ 人参 長ねぎ きゃべつ 玉ねぎ ビーマン しょうが	人参 長ねぎ ほうれん草 干しいだけ 白菜 大根	えのき茸 長ねぎ こんにゃく 人参 たけのこ 干しいだけ さやいんげん れんこん	玉ねぎ 人参 きゃべつ もやし ブロッコリー	つきこんにゃく 大根 人参 長ねぎ 小松菜 もやし
調味料	鶏ガラスープ 食塩 しょうゆ	だしづくり しょうゆ 昆布茶	だしづくり 食塩 しょうゆ みりん風調味料 酒	ウスターソース 粉末焼きそばソース 中濃ソース こしょう白 イタリアンドレッシング	だしづくり 辛子 しょうゆ
エネルギー	759	775	821	878	764
	29日	30日	<p>※ は、スプーンが付きます。 ※主菜など加工品の食品群への分類は、主原料で分類しています。 ※魚には骨があるので、上手にとって食べましょう。 ※肉・魚などの加工品には原料由来の骨がついていることがあります。</p>		
献立名	ごはん 大根の味噌汁 豚肉のねぎソース焼き 高野豆腐の煮物	ごはん 鶏ごぼう汁 鮭の竜田揚げ（3個） きゅうりの酢の物			
赤	油揚げ みそ 豚肉 高野豆腐	鶏肉 木綿豆腐 みそ 鮭の竜田揚げ わかめ			
黄	米 上白糖 植物油	米 植物油 上白糖			
緑	大根 人参 長ねぎ さやいんげん たけのこ	つきこんにゃく 大根 人参 長ねぎ ごぼう きゅうり			
調味料	だしづくり しょうゆ みりん風調味料	だしづくり 酢 食塩			
エネルギー	748	769			

よくかんで食べよう

- ・丸いもの
- ・粘着質なもの
- ・水分の少ないもの
- ・かたいもの

は特に注意して食べましょう。

※今月の栄養価平均量※

エネルギー：797kcal  
たんぱく質：30.3g  
脂質：27.6g  
炭水化物：110.7g  
食塩：3.2g