



6月分 予定献立表



日(曜)	こんだて			おもな食品とそのはたらき			エネルギー	たんぱく質
	主食	牛乳	おかず (副食)	赤☆血や肉になるもの	黄☆熱や力になるもの	緑☆体の調子を整えるもの		
3月 ○	ごはん 		じゃがマーボー くきわかめのチョナムル	なまあげ ぶたにく だいず みそ くきわかめ 牛乳	こめ でんぶん じゃがいも ごま さとう あぶら ごまあぶら	たまねぎ にんじん たけのこ しょうが にんにく ながねぎ ほしいたけ もやし えのきたけ	587	21.0
4月 ○	フラワーパン 		とうにゅうクリーム煮 コーンサラダ	とりにく しろはなまめ とうにゅう 牛乳	フラワーパン じゃがいも こめこ さとう あぶら	たまねぎ にんじん しめじ グリーンピース キャベツ きゅうり とうもろこし	574	23.9
5月 ○	ごはん ごましお 		なまあげのすき煮 こまつなとわかめのサラダ	ぶたにく なまあげ わかめ 牛乳	こめ ごま じゃがいも ごま さとう あぶら	たまねぎ にんじん こんにやく こまつな きゅうり もやし	630	25.9
6月 ○	こんぶごはん 		ホキのうめソースかけ こんさい汁	ホキ ぶたにく こんぶ とりにく あぶらあげ 牛乳	こめ でんぶん じゃがいも さとう あぶら	にんじん ほしいたけ しょうが うめほし ながねぎ ごぼう こまつな	595	24.8
7月 ○	さんさいなめこ うどん 		ささかまのいそべ揚げ あさづけ	ぶたにく あぶらあげ かまぼこ あおのり 牛乳	うどん こむぎこ さとう あぶら	にんじん ながねぎ しめじ なめこ ほしいたけ ふき わらび たけのこ あかみずな キャベツ きゅうり	582	25.1
10月 ○	ごはん 		しせんどうふ こまつなのナムル	ぶたにく とうふ みそ 牛乳	こめ でんぶん ごま ごまあぶら さとう あぶら	たまねぎ にんじん たけのこ しょうが こんにやく ほしいたけ ながねぎ こまつな もやし にんにく	580	25.2
11月 ○	チキンライス 		マグロカツ やさいスープ	まぐろ とりにく ベーコン 牛乳	こめ こむぎこ さとう あぶら	たまねぎ にんじん トマト マッシュルーム グリンピース キャベツ かぶ ほうれんそう	594	22.5
12月 ○	ごはん わかめふりかけ 		揚げぎょうざ ごまキムチ汁	ぶたにく わかめ とうふ みそ 牛乳	こめ ごま でんぶん こむぎこ さとう あぶら	しめじ ながねぎ にんじん ごぼう だいこん こんにやく はくさい たまねぎ キャベツ	599	20.5
13月 ○	やきとんごはん 		わかさぎフリッター けんちん汁	わかさぎ ぶたにく みそ とうふ 牛乳	こめ じゃがいも ごま こむぎこ さとう あぶら ごまあぶら	ながねぎ にんにく しょうが りんご だいこん にんじん ごぼう えのきたけ こんにやく	685	26.2
14月 ○	ライスボールパン (こめこ入りパン) 		ファルファッレのトマト煮 カリフラワーサラダ	ウインナー ひよこ豆 レンズ豆 牛乳	ライスボールパン マカロニ じゃがいも さとう あぶら	たまねぎ にんじん トマト マッシュルーム キャベツ にんにく きゅうり とうもろこし カリフラワー	590	20.5
17月 ○	ごはん 		タッカルビ はるさめサラダ ヨーグルト(冷)	とりにく ヨーグルト 牛乳	こめ トック はるさめ ごま でんぶん さとう あぶら ごまあぶら	たまねぎ にんじん はくさい しょうが にんにく いら だいこん キャベツ ながねぎ こまつな	633	24.0
18月 ○	ごはん のりふりかけ 		さばのピリから焼き とん汁	さば とうふ ぶたにく みそ のり 牛乳	こめ じゃがいも さとう あぶら ごまあぶら	だいこん にんじん こんにやく ながねぎ こまつな ごぼう	658	27.4
19月 ○	ごはん 		チキンカレー フルーツポンチ	とりにく 牛乳	こめ じゃがいも こむぎこ はちみつ さとう あぶら	たまねぎ にんじん トマト セロリー にんにく しょうが りんご みかん もも ナタデココ レモンかじゅう ぶどうかじゅう	654	22.0
20月 ○	ごはん 		チンジャオロース丼 わかめスープ みかん(冷)	ぶたにく オイスターソース とうふ とりにく わかめ かまぼこ 牛乳	こめ でんぶん さとう あぶら	ピーマン たまねぎ にんじん たけのこ ほしいたけ こまつな みかん	605	27.5
21月 ○	かんとんめん 		きびなごサクサク揚げ こまつなとコーンのサラダ	きびなご ぶたにく いか わかめ 牛乳	ちゅうかめん こむぎこ でんぶん ごま さとう あぶら ごまあぶら	キャベツ しょうが ながねぎ にんじん きくらげ こまつな きゅうり とうもろこし	625	27.7
24月 ○	ごはん おかかふりかけ 		なまあげとぶたにくのみそ煮 ゆかり和え	なまあげ ぶたにく みそ かつおぶし 牛乳	こめ さとう あぶら	たまねぎ にんじん ながねぎ たけのこ しょうが ピーマン キャベツ きゅうり しそ	596	24.8
25月 ○	ごはん 		ソイそぼろ丼 たまねぎとじゃがいものみそ汁 みかん(冷)	とりにく だいず わかめ みそ 牛乳	こめ ごま じゃがいも さとう あぶら	たまねぎ にんじん しめじ こまつな しょうが みかん	589	20.8
26月 ○	ごはん 		キム玉丼 ちゅうか風コーンスープ	たまご(鶏卵) ぶたにく ベーコン かまぼこ わかめ 牛乳	こめ でんぶん さとう あぶら	たまねぎ にんじん ながねぎ しょうが にんにく たけのこ はくさい いら チンゲンサイ とうもろこし えのきたけ	604	24.4
27月 ○	こぎつねずし 		あじの西京揚げ すまし汁	あじ みそ ぶたにく あぶらあげ とうふ かまぼこ 牛乳	こめ さとう あぶら	にんじん かんぴょう きぬさや こまつな だいこん しめじ	608	26.1
28月 ○	こどもパン (スライス) 		チキンカツのトマトソースかけ やさいのスープ煮 メロン	とりにく ベーコン 牛乳	こどもパン こむぎこ じゃがいも さとう あぶら	トマト たまねぎ にんにく レモンかじゅう にんじん たまねぎ キャベツ メロン	646	20.7

・献立は、学校行事や食材料等の都合により変更になる場合があります。ご了承ください。

・○は、箸を使う日です。忘れずに持ってきてください。

平均 栄養 量	エネルギー	たんぱく質
	Kcal	g
	612	24.1