



6月分 学校給食予定献立表

日	曜	給食がない学校	献立名	使用する主な材料			栄養価	
				主 食	黄色の食品 <small>（おつ・ちから 熱や力になる）</small>	赤色の食品 <small>（ち・にく 血や肉になる）</small>	緑色の食品 <small>（からだ ちようし じよの 体の調子を整える）</small>	小 エネルギー kcal たんぱく質 g
1	月	金中	ごはん わふうおろしハンバーグ きりほしだいこんのちゅうかサラダ てつぶんたっぷりみそしる アーモンドフィッシュ	ごはん ごまあぶら アーモンド	ふたにく とりにく わかめ あぶらあげ ひじき こおりとうふ みそ こざかな	だいこん しめじ きりほしだいこん きゅうり だいずもやし にんじん ほうれんそう	612 27.6	774 33.6
2	火		むぎごはん ごもくあつやきたまご こんさいのみそに にくだんごいりちゅうかスープ	ごはん むぎ さとう あぶら	たまご ふたにく ちくわ みそ とりにく	にんじん ごぼう れんこん こんにゃく いんげん しいたけ はくさい もやし	607 23.8	761 28.1
3	水		こめこパン きびなごかりカリフライ（2こ3こ） パンネのペペロンチーノ パンプキンポタージュ	パン あぶら パンネ オリーブゆ なまクリーム ハター	きびなご ハム	キャベツ たまねぎ にんじん かぼちゃ	623 23.2	793 29.1
4	木		ごはん ポークカレー ブロッコリーサラダ みかんゼリー	ごはん あぶら じゃがいも なまクリーム	ドレッシング ふたにく ゼリー	ブロッコリー コーン たまねぎ にんじん	644 19.0	800 22.6
5	金	金中	むぎごはん ささかまてんぷら（あおのり・カレー） まめもやしとハムのあえもの はっとじる	ごはん むぎ あぶら すいとん てんぷらこ	ささかま あおのり ハム とりにく	だいずもやし きゅうり しめじ にんじん しいたけ だいこん ごぼう ねぎ	615 28.0	786 34.9
8	月		ごはん ポークしゅうまい（2こ3こ） うましおキャベツ ジャージャンとうふ	ごはん ごまあぶら さとう かたくりこ	こんぶ ふたにく あつあげ	キャベツ きゅうり にんじん たまねぎ ねぎ にら たけのこ しいたけ	642 21.6	826 26.1
9	火		むぎごはん さんまのかつおぶしに きんぴらどんのぐ すましじる	ごはん むぎ あぶら さとう ごま はるさめ	さんま ふたにく とうふ	にんじん ごぼう こんにゃく きくらげ ピーマン きぬさや ねぎ	638 28.2	807 34.0
10	水		ミルクパン スパゲティミートソース まめまめサラダ れいとうパイ	パン ドレッシング スパゲティ オリーブゆ	だいず ふたにく ハム	えだまめ コーン たまねぎ にんじん しめじ ピーマン パイン	729 28.0	910 33.8
11	木		たけのこ あじフライ（しょうゆ） もやしのちゅうかあえ わかめとあつあげのみそしる	ごはん あぶら ごまあぶら さとう	あじ ハム わかめ あつあげ みそ	もやし きゅうり にんじん キャベツ ねぎ えのきだけ	651 29.0	818 34.3
12	金	金中	むぎごはん セルフふたどん ほうれんそうのごまあえ さわにわん チーズ	ごはん むぎ さとう あぶら	ふたにく ごま とりにく チーズ	ごぼう たまねぎ こんにゃく えだまめ ほうれんそう もやし にんじん だいこん みずな ねぎ	638 30.2	794 35.1
15	月	金中	むぎごはん だいずとこざかなのあげに ビーフソテー あぶらふりりのみそしる	ごはん むぎ さつまいも かたくりこ あぶら さとう ビーフ ごま あぶらふ	だいず にほし ハム とうふ みそ	キャベツ たまねぎ ピーマン だいこん にんじん ねぎ ほうれんそう	671 25.7	836 30.2
16	火		ごはん たれつきにくだんご（2こ3こ） だいこんサラダ けんちんじる	ごはん ごま さといも あぶら ごまあぶら	ふたにく とりにく とうふ あぶらあげ	だいこん キャベツ こんにゃく にんじん だいこん ごぼう ねぎ しいたけ	628 26.1	820 32.8
17	水		バター ロールパン ハムチーズいりたまごやき ごぼうとツナのマヨサラダ ラビオリスープ	パン マヨネーズ さとう	たまご ハム チーズ ツナ だいず ラビオリ	ごぼう きゅうり コーン たまねぎ にんじん セロリー キャベツ トマト	658 24.5	851 31.2
18	木		ごはん ほっけのしおやき あつあげのカレーに さつまじる	ごはん あぶら さとう さつまいも	ほっけ ふたにく あつあげ とうふ みそ	にんじん たまねぎ ピーマンこんにゃく ねぎ ごぼう	656 32.7	819 39.2
19	金		ごはん とりにくのうめみそがけ すきこんぶとふたにくのいためもの えびだんごのちゅうかスープ	ごはん かたくりこ あぶら さとう ごまあぶら	とりにく みそ こんぶ ふたにく えび	うめこんにゃく ねぎ にんじん だいずもやし ほうれんそう たけのこ みずな	627 26.7	783 31.9

※都合により献立・材料を変更する場合があります。献立表の太字の食材が町内産です。

＜裏に続きます＞

※6月の献立は、3～5月の給食で使う予定だった食材を、できるだけ取り入れています。