



6月給食献立表



家庭数

校長 伊藤 均
栄養士 三輪 涼子

日	曜日	飲み物	献立	体内での働き			栄養量	
				血・肉・骨になるもの	力・熱になるもの	体の調子を整えるもの	エネルギー kcal	たんぱく質 g
3	月		・ひじきごはん ・さけのあげに ・さわにわん	ぶたにく、だいず、さけ、あぶらあげ、ぎゅうにゅう	こめ、むぎ、あぶら、こんにやく、さとう、でんぷん	にんじん、ほししいたけ、しょうが、ごぼう、だいこん、しめじ、ねぎ、こまつな	605	27.3
4	火		・せきはん（ごましお） ・ぶたのかくに ・みそけんちんじる ・いちごミルクプリン 🎉開校記念日	ささげ、ぶたにく、とうふ、ぎゅうにゅう	こめ、もちこめ、ごま、さとう、あぶら、じゃがいも、こんにやく	しょうが、ねぎ、ごぼう、だいこん、にんじん、こまつな	709	23.0
5	水		・キムチチャーハン ・キャンディポテト ・ワンタンスープ	ぶたにく、ぎゅうにゅう	こめ、むぎ、あぶら、バター、さつまいも、さとう、ごまあぶら	しょうが、にんにく、にんじん、ねぎ、はくさいキムチ、たまねぎ、えのきたけ、もやし、チンゲンサイ	625	18.8
6	木		・チキンライス ・そらまめのガーリックいため ・コーンスープ 🌟1年そらまめさや出し	とりにく、ぶたにく、ベーコン、ぎゅうにゅう	こめ、むぎ、バター、じゃがいも、あぶら、コーンスターチ	にんじん、たまねぎ、マッシュルーム、パセリ、にんにく、たけのこ、キャベツ、そらまめ、しょうが、コーン	591	22.0
7	金		・ひやしぶたしゃぶうどん ・だいずとごさかなのかわりあげ ・くだもの（すいか）	ぶたにく、わかめ、だいず、にほし、ぎゅうにゅう	うどん、さとう、ごま、じゃがいも、あぶら	しょうが、きゅうり、えのきたけ、もやし、にんじん、すいか	609	26.2
10	月		・うめじゃごはん ・とりにくのねぎしおこうじやき ・いなかじる ・くだもの（メロン） ★入梅	ちりめんじゃこ、とりにく、とうふ、ぎゅうにゅう	こめ、むぎ、ごま、こんにやく、じゃがいも	きざみうめ、ねぎ、にんじん、だいこん、しめじ、こまつな、メロン	590	24.9
11	火		・きなこあげパン ・キャベツとベーコンのサラダ ・アリオッタ 🍷マルタ料理	きなこ、ベーコン、いか、えび、たこ、いんげんまめ、ぎゅうにゅう	コッペパン、あぶら、さとう、グラニューとう、じゃがいも、オリーブオイル、マカロニ	キャベツ、きゅうり、にんじん、にんにく、セロリー、たまねぎ、しょうが、トマト	609	23.2
12	水		・シャージャンどうぶとん ・わかめスープ ・くだもの（すいか） 🌟5年移動教室	ぶたにく、ぶたレバー、あつあげ、とりにく、わかめ、ぎゅうにゅう	こめ、むぎ、あぶら、でんぷん、さとう、ごまあぶら、ごま	にんにく、しょうが、にんじん、たまねぎ、ほししいたけ、たけのこ、にら、ねぎ、えのきたけ、すいか	640	25.9
13	木		・ごはん ・さばのぶなかほし ・きりぼしだいこんのもの ・みそしる 🌟5年移動教室	さばぶなかほし、あぶらあげ、わかめ、とうふ、ぎゅうにゅう	こめ、むぎ、あぶら、さとう、ごま、じゃがいも	にんじん、たけのこ、きりぼしだいこん、さやいんげん、たまねぎ	618	22.6
14	金		・かきたまうどん ・ひじきとコーンのかきあげ ・くだもの（れいとうみかん） 🌟5年移動教室	とりにく、あぶらあげ、たまご、わかめ、ひじき、ハム、ぎゅうにゅう	うどん、あぶら、でんぷん、こむぎこ	にんじん、ほししいたけ、たまねぎ、ねぎ、こまつな、れいとうみかん	631	24.2
17	月		・ゆかりごはん ・あじのなんばんづけ ・けんちんじる	あじ、とうふ、ぎゅうにゅう	こめ、むぎ、でんぷん、あぶら、ごま、さとう、ごまあぶら、こんにやく、じゃがいも	ゆかり、しょうが、ねぎ、ごぼう、にんじん、だいこん、こまつな	617	24.3
18	火		・たらこクリームスパゲッティ ・こんぶサラダ ・あじさいゼリー	ベーコン、なまクリーム、たらこ、チーズ、ちりめんじゃこ、しおこんぶ、ごなかんてん、カルピス、ぎゅうにゅう	スパゲッティ、あぶら、バター、こむぎこ、ごまあぶら、さとう、ぶどうジュース	たまねぎ、にんじん、えのきたけ、パセリ、しょうが、キャベツ、こまつな	635	25.0
19	水		・ガーリックトースト ・ポークシチュー ・すりおろしドレッシングサラダ	ぶたにく、チーズ、ぎゅうにゅう	はいがしよくパン、マーガリン、あぶら、じゃがいも、こむぎこ、バター、さとう	にんにく、たまねぎ、マッシュルーム、にんじん、しょうが、ブロッコリー、キャベツ、きゅうり、こまつな、りんご	658	24.5
20	木		・みそカツどん ・くだくさんじる ・くだもの（さくらんぼ）	ぶたにく、ぎゅうにゅう	こめ、むぎ、こむぎこ、パンこ、あぶら、さとう、ごまあぶら、こんにやく、ごま、じゃがいも	にんにく、キャベツ、ごぼう、にんじん、だいこん、ねぎ、こまつな、さくらんぼ	660	27.8
21	金		・ごはん ・ぶたにくのしょうがやき ・ゆでやさい ・みそしる 🌟3年社会科見学	ぶたにく、わかめ、あぶらあげ、ぎゅうにゅう	こめ、むぎ、あぶら、じゃがいも、さとう	たまねぎ、しょうが、ばんのうねぎ、キャベツ、にんじん、ねぎ	610	23.9
24	月		・わかめごはん ・ちくさたまごやき ・とんじる	わかめ、とりにく、たまご、ぶたにく、とうふ、ぎゅうにゅう	こめ、むぎ、ごま、さとう、あぶら、じゃがいも、こんにやく	にんじん、たまねぎ、ほししいたけ、こまつな、ごぼう、だいこん、ねぎ	610	23.5
25	火		・きじやきどん ・じゃこのゆずししょうあえ ・みそしる 🌟4年社会科見学	とりにく、たまご、ちりめんじゃこ、わかめ、とうふ、ぎゅうにゅう	こめ、むぎ、さとう、でんぷん、あぶら、ごまあぶら、じゃがいも、ごま	にんじん、もやし、みずな、きゅうり、たまねぎ	644	27.8
26	水		・カレーライス ・ぶくじんづけ ・かいそうサラダ ・くだもの（メロン）	ぶたにく、かいそう、ぎゅうにゅう	こめ、むぎ、あぶら、じゃがいも、バター、こむぎこ、ごま、さとう、ごまあぶら	しょうが、にんにく、きりぼしだいこん、にんじん、たまねぎ、ぶくじんづけ、キャベツ、きゅうり、メロン	650	19.2
27	木		・かいせんしおラーメン ・キムチはるまき ・くだもの（れいとうみかん）	えび、いか、ぶたにく、ハム、チーズ、ぎゅうにゅう	ちゅうかめん、はるまきのかわ、こむぎこ、あぶら	しょうが、にんにく、にんじん、キャベツ、もやし、にら、コーン、はくさいキムチ、れいとうみかん	619	27.8
28	金		・ココアパン ・フィッシュ&チップス ・スコッチクロス 🍷イギリス料理	たら、とりにく、ぎゅうにゅう	ココアパン、こむぎこ、でんぷん、じゃがいも、あぶら、おおむぎ、オリーブオイル	にんにく、しょうが、セロリー、にんじん、たまねぎ、キャベツ、コーン、パセリ	608	25.9
月平均							628	24.3