

令和5年度 6月献立表

| 日 | 曜 | 献立名 | 飲用牛乳 | 赤の仲間 血や肉になる | 黄の仲間 熱や力の元になる | 緑の仲間 体の調子を整える | I補キ - (Kcal) たんぱく質(g) | |
|----|---|----------------|------|---------------------------------|---|--|-----------------------------|--|
| 1 | 木 | そぼろごはん | ○ | 鶏肉,大豆 | 米,米粒麦,油,砂糖 | ごぼう,さやいんげん | 761 34.1 | |
| | | 梅おかか和え | | かつお節粉 | | きゅうり,もやし,梅干し | | |
| | | キャベツと油揚げのみそ汁 | | 昆布(だし),油揚げ,白みそ,赤みそ | | にんじん,キャベツ,たまねぎ | | |
| | | あじさいゼリー | | 粉寒天,カルピス | 砂糖 | ぶどうジュース,アセロラジュース | | |
| 2 | 金 | 山菜うどん | ○ | 昆布(だし),豚肉,油揚げ,焼き竹輪 | 冷凍うどん | にんじん,たまねぎ,ねぎ,わらび水煮,山菜水煮 | 730 30.5 | |
| | | かき揚げ | | 大豆,ちりめんじゃこ | 薄力粉,でん粉,大豆白絞油 | にんじん,たまねぎ,ごぼう,さやいんげん | | |
| | | 河内晩柑 | | | | 河内晩柑 | | |
| 6 | 火 | ピザトースト | ○ | ポークハム,ピザ用チーズ | 食パン,ソフトマーガリン,油 | トマト缶詰,にんにく,たまねぎ,バジル, マッシュルーム水煮,パセリ | 829 33.8 | |
| | | ポトフ | | ベーコン,ウィンナー,豚肉 | じゃがいも | たまねぎ,キャベツ,にんじん,生姜 | | |
| | | パインアップル | | | | パインアップル | | |
| 7 | 水 | 青菜としらすのごはん | ○ | しらす | 米,米粒麦,油,白いりごま | 小松菜 | 739 29.9 | |
| | | 魚の唐揚げねぎソースかけ | | メルルーサ | でん粉,大豆白絞油,砂糖,ごま油 | 長ねぎ,生姜 | | |
| | | わかめとじゃが芋のみそ汁 | | 昆布(だし),油揚げ,赤みそ, 白みそ,乾燥カットわかめ | じゃがいも | たまねぎ,えのきたけ | | |
| 8 | 木 | サーモンピラフ | ○ | 生鮭 | 米,米粒麦,バター,油 | 生姜,たまねぎ,にんじん,マッシュルーム水煮,ピーマン | 798 25.7 | |
| | | パリパリサラダ | | | ワンタンの皮,大豆白絞油,ごま油,油,砂糖 | にんじん,きゅうり,キャベツ | | |
| | | コーンチャウダー | | ベーコン,調理用牛乳,豆乳, 生クリーム | 油,じゃがいも,バター,薄力粉 | にんじん,たまねぎ,生姜,ホールトマト缶詰, クリーム缶詰,パセリ | | |
| 9 | 金 | 豚のしぐれごはん | ○ | 豚肉,赤みそ | 米,米粒麦,油,砂糖 | ごぼう,生姜,さやいんげん | 795 36.9 | |
| | | 高野豆腐の卵焼き | | 鶏ひき肉,高野豆腐,鶏卵 | 油,三温糖 | 生姜,にんじん,長ねぎ,干し椎茸 | | |
| | | 田舎風具だくさん汁 | | 昆布(だし),厚揚げ | こんにゃく,じゃがいも | にんじん,かぶ,かぶ(葉) | | |
| 12 | 月 | チキンライス | ○ | 鶏肉 | 米,米粒麦,油,バター | にんじん,たまねぎ,マッシュルーム水煮, トマトピューレ,ピーマン | 744 29.6 | |
| | | ツナサラダ | | ツナ水煮 | 油,砂糖 | キャベツ,にんじん,きゅうり,もやし,たまねぎ | | |
| | | ABCマカロニスープ | | 鶏肉,木綿豆腐 | 油,アルファベットマカロニ | にんじん,たまねぎ,大根,本しめじ,パセリ | | |
| 13 | 火 | 焼きそば | ○ | 豚肉,青のり | 蒸し中華めん,油 | にんじん,たまねぎ,キャベツ,もやし,にら | 726 29.6 | |
| | | ビーンズポテト | | 大豆 | 大豆白絞油,じゃがいも,でん粉 | | | |
| | | みかん入りミルクゼリー | | 粉寒天,調理用牛乳,生クリーム | 砂糖 | みかん缶 | | |
| 14 | 水 | 親子丼 | ○ | 昆布(だし),鶏肉,鶏卵,刻みのり | 米,米粒麦,砂糖,でん粉 | にんじん,たまねぎ | 780 33.1 | |
| | | 糸寒天サラダ | | 糸寒天 | 油,ごま油,砂糖,白すりごま,白いりごま | にんじん,キャベツ,小松菜,たまねぎ | | |
| | | なめこのみそ汁 | | 昆布(だし),油揚げ,白みそ,赤みそ | | なめこ,トウモロコシ,万能ねぎ | | |
| 15 | 木 | 二色サンド | ○ | | 食パン,いちごジャム,黒砂糖食パン, ソフトマーガリン | | 736 36.2 | |
| | | ジャークチキン | | 鶏肉 | オリーブ油,砂糖 | たまねぎ,にんにく,生姜,オレンジジュース, ライム(果汁),乾燥パセリ | | |
| | | 野菜のスープ | | ベーコン,木綿豆腐 | 油 | しょうが,キャベツ,にんじん,たまねぎ | | |
| 16 | 金 | ご飯 | ○ | | 米,米粒麦 | | 717 37.3 | |
| | | ひじき入りエコふりかけ | | ちりめんじゃこ,かつお節, 昆布(だし),干ひじき(乾) | 白いりごま | | | |
| | | さわらの照焼き | | さわら | 砂糖,でん粉 | 生姜 | | |
| | | いも団子汁 | | 昆布(だし),鶏肉,木綿豆腐, 乾燥カットわかめ | 油,じゃがいも,でん粉 | 大根,にんじん,さやいんげん | | |
| 19 | 月 | ミートトースト | ○ | 豚肉,鶏肉,大豆,ピザ用チーズ | 食パン,ソフトマーガリン,油,薄力粉,砂糖 | にんじん,たまねぎ,トマトピューレ,パセリ | 870 35.9 | |
| | | 米粉のシチュー | | ベーコン,鶏肉,調理用牛乳,生クリーム | 油,じゃがいも,米粉 | たまねぎ,にんじん,生姜,グリーンアスパラ | | |
| | | メロン | | | | メロン | | |
| 20 | 火 | 梅わかめごはん | ○ | 炊き込みわかめ | 米,米粒麦 | きざみ梅ぼし | 851 32.3 | |
| | | 豚肉とじゃが芋の煮物 | | 豚肉,焼き豆腐,焼き竹輪 | 油,つきこんにゃく,じゃがいも,砂糖 | にんじん,たまねぎ,ごぼう,スナックえんどう | | |
| | | にら卵汁 | | 昆布(だし),鶏卵 | でん粉 | たまねぎ,にら | | |
| 21 | 水 | 定期考査(給食はありません) | | | | | | |
| 22 | 木 | 定期考査(給食はありません) | | | | | | |
| 23 | 金 | プルコギ丼 | ○ | 豚肉 | 米,米粒麦,油,砂糖,白いりごま,ごま油,でん粉 | にんにく,にんじん,たまねぎ,もやし,にら | 754 32.0 | |
| | | わかめスープ | | 鶏肉,ナルト,乾燥カットわかめ | 白すりごま,ごま油 | 生姜,にんじん,小松菜 | | |
| | | すいか | | | | 小玉すいか | | |
| 26 | 月 | みそラーメン | ○ | 豚肉,白みそ,赤みそ,豆乳 | 生中華麺,ごま油,油 | にんにく,生姜,たまねぎ,にんじん,もやし, ホールコーン缶詰,ねぎ,にら | 763 35.9 | |
| | | 大豆ときびなごのから揚げ | | 大豆,きびなご | でん粉,薄力粉,大豆白絞油 | 生姜,長ねぎ | | |
| | | バランスサラダ | | 干ひじき(乾),油揚げ | つきこんにゃく,砂糖,油 | 小松菜,にんじん,きゅうり,キャベツ | | |
| 27 | 火 | 挽肉カレー | ○ | 豚ひき肉,鶏ひき肉 | 米,米粒麦,油,じゃがいも,薄力粉 | 生姜,にんじん,たまねぎ | 876 24.6 | |
| | | 海藻サラダ | | 海藻サラダ | ごま油,砂糖 | キャベツ,もやし,にんじん | | |
| | | 冷凍みかん | | | | 冷凍みかん | | |
| 28 | 水 | キムチチャーハン | ○ | 豚肉,鶏卵 | 米,米粒麦,油 | にんじん,長ねぎ,はくさいキムチ漬 | 733 26.9 | |
| | | チャプチェ | | 豚肉 | 緑豆はるさめ(乾),油,ごま油,白いりごま | ピーマン,にんじん,たけのこ水煮,干し椎茸, たまねぎ,にら | | |
| | | チンゲン菜のスープ | | 木綿豆腐 | でん粉,ごま油 | 生姜,しめじ,チンゲンツァイ,ねぎ | | |
| 29 | 木 | ごはん | ○ | | 米,米粒麦 | | 759 34.2 | |
| | | 厚揚げとキャベツの炒め煮 | | 豚肉,厚揚げ | 油,砂糖,でん粉 | にんじん,たまねぎ,キャベツ,さやいんげん | | |
| | | さばの味噌煮風 | | さば,赤みそ,白みそ | 砂糖,でん粉 | 生姜 | | |
| 30 | 金 | 丸パン | ○ | | ミルクパン | | 756 26.3 | |
| | | 手づくりコロッケ | | 豚ひき肉,鶏ひき肉,調理用牛乳 | 油,じゃがいも,バター,ポテトパウダー,薄力粉, 生パン粉,ドライパン粉,大豆白絞油 | にんじん,たまねぎ | | |
| | | ゆで野菜 | | | | キャベツ,にんじん | | |
| | | トマトスープ | | ベーコン,白いんげん豆(乾) | 油 | 生姜,たまねぎ,キャベツ,トマト缶詰,パセリ | | |

*食材の購入ならびに学校行事等の都合により献立を変更することがあります。