

6月 献立表

令和5年度

日	曜日	献立名	赤の食品	黄色の食品	緑の食品	栄養価	
			血や肉になる	働く力になる	体の調子を整える	エネルギー kcal	たんぱく g
1	木	きんぴらごはん 牛乳 さばのカレー焼き 糸寒天のごま酢和え すまし汁	昆布, 豚肉, 油揚げ 牛乳, さば, 糸寒天 豆腐, わかめ	米, 麦, 油, 砂糖 ごま	ごぼう, 人参 さやいんげん, 小松菜 もやし, キャベツ, ねぎ	597	28.9
2	金	手作りメロンパン 牛乳 カレーポトフ わかめサラダ 新メニュー	牛乳, ベーコン, 豚肉 わかめ	パン ホットケーキミックス バター, 砂糖, 油 じゃがいも, ごま	セロリ, 人参, 玉ねぎ キャベツ, とうもろこし しょうが, パセリ グリーンピース きゅうり, もやし	690	22.4
5	月	四川豆腐丼 牛乳 茎わかめの中華和え オレンジゼリー	鶏肉, 豆腐, 牛乳 茎わかめ, ハム, 粉寒天	米, 麦, 油, 砂糖, だん粉 ごま	にんにく, しょうが 玉ねぎ, 人参 干し椎茸, 筍 小松菜, もやし オレンジジュース	635	28.5
6	火	卵とえびのチリソース焼きそば 牛乳 レタススープ ごま団子	えび, たまご 牛乳, 鶏肉, 小豆	油, 中華めん 砂糖, だん粉, 白玉粉 ごま	しょうが, にんにく 玉ねぎ, 小松菜, ねぎ 人参, レタス グリーンピース	669	30.1
7	水	セサミトースト 牛乳 フレンチサラダ トマトシチュー	牛乳, 鶏肉, 大豆	パン, マーガリン ごま, 砂糖, 油 じゃがいも, バター 小麦粉	キャベツ, きゅうり 人参, しょうが, 玉ねぎ グリーンピース	679	23.1
8	木	ごはん 牛乳 かみかみ佃煮 じゃがいものそぼろ煮 かみかみサラダ	しらす干し, 鰹節 塩昆布, 牛乳, 豚肉 高野豆腐, いか	米, 麦, ごま, 砂糖, 油 じゃがいも, だん粉	人参, 玉ねぎ, 小松菜 キャベツ, きゅうり もやし	571	22.5
9	金	枝豆コーンごはん 牛乳 いかの照り焼き 和風サラダ 豆入りみそ汁	牛乳, いか, 豚肉 油揚げ, 豆腐, 大豆	米, 砂糖, 油 こんにゃく, じゃがいも	枝豆, とうもろこし キャベツ, 人参 きゅうり, もやし 大根, ごぼう 干し椎茸, 小松菜	593	29.5
12	月	五目おこわ 牛乳 ささかまぼこの磯辺揚げ 冬瓜のみそ汁 オレンジ	鶏肉, 油揚げ, 牛乳 ささかまぼこ, 青のり わかめ	米, もち米, 砂糖, 油 小麦粉, じゃがいも	筍, 人参, 干し椎茸 小松菜, とうがん 玉ねぎ, オレンジ	607	24.5
13	火	トマトクリームスパゲッティ 牛乳 大豆とハムのサラダ 焼きりんご 新メニュー	鶏肉, 大豆, 粉チーズ 牛乳, ハム	スパゲッティ, 油 バター, 小麦粉, 砂糖	にんにく, セロリ, 人参 マッシュルーム, しめじ えのきたけ, 干し椎茸 トマト, パセリ キャベツ, きゅうり りんご	637	27.1
14	水	大豆と青のりのごはん 牛乳 メルルーサのレモン焼き 昆布サラダ 飛鳥汁(奈良県の郷土料理)	大豆, 青のり, 牛乳 メルルーサ, 塩昆布 鶏肉, 豆腐	米, 麦, 油, ごま, 砂糖	しょうが, レモン, 人参 キャベツ, 小松菜 干し椎茸, ごぼう 白菜, えのきたけ	556	29.2
15	木	シーフードカレーライス 牛乳 コーンサラダ あじさいゼリー	いか, えび, 牛乳 粉寒天	米, 麦, 油, 砂糖 じゃがいも, 小麦粉	しょうが, にんにく 人参, 玉ねぎ グリーンピース キャベツ, きゅうり とうもろこし ぶどうジュース	704	21.1
16	金	小松菜の混ぜごはん 牛乳 揚げぎょうざ もやしのサラダ サンラータン 新メニュー	油揚げ, 牛乳, 鶏肉 豚肉, 豆腐, たまご	米, 油, 砂糖, ごま だん粉, ぎょうざの皮	小松菜, 人参, しょうが にんにく, キャベツ ねぎ, じゃがいも, きゅうり もやし	671	24.5
19	月	ごはん 牛乳 たらとじゃがいもの揚げ煮 吉野汁 新メニュー	牛乳, たら, 大豆 鰹節, 昆布, 鶏肉 豆腐	米, 麦, だん粉, 油 じゃがいも, 砂糖 こんにゃく, さといも	しょうが, 人参, 小松菜 さやいんげん えのきたけ	598	25.8
20	火	コッペパン 牛乳 ミートローフ リヨネーズポテト ミルクスープ ♪おはなし給食 怪盗ロールパン♪	牛乳, 豚肉 ベーコン, 鶏肉 生クリーム	パン, 油, パン粉 砂糖, じゃがいも コーンスターチ	玉ねぎ, 人参, パセリ しょうが, 白菜 マッシュルーム	651	30.8
21	水	ハヤシライス 牛乳 ツナとわかめのサラダ りんご	豚肉, 牛乳, ツナ わかめ	米, 麦, 油, 砂糖 小麦粉, ごま	しょうが, にんにく 人参, 玉ねぎ, 小松菜 もやし, 大根 マッシュルーム グリーンピース, りんご	643	21.4
22	木	ごまごはん 牛乳 鶏肉とじゃがいもの煮物 干草和え	牛乳, 鶏肉, 鰹節 ちくわ, 油揚げ たまご	米, 麦, ごま油 こんにゃく, 砂糖 じゃがいも	人参, 筍, 大根 小松菜, 干し椎茸	604	23.0
23	金	ジャージャーめん 牛乳 いいものナゲット(豆腐のナゲット) フルーツヨーグルト ♪おはなし給食 いいものナゲット♪	豚肉, 牛乳, 豆腐, 鶏肉 ひじき, ヨーグルト	油, 中華めん 砂糖, だん粉 パン粉	しょうが, にんにく 玉ねぎ, 人参, きゅうり 筍, 干し椎茸 ねぎ, もやし みかん, 黄桃, パイン	626	27.4
26	月	いわしごはん 牛乳 キャベツのじゃこ和え すまし汁	いわし, しらす干し 鰹節, 豆腐	米, 麦, だん粉, 油 小麦粉, 砂糖, ごま 小町ふ	しょうが, キャベツ さやいんげん, 大根 小松菜, 人参	612	24.2
27	火	高野豆腐のそぼろ丼 牛乳 豚汁 枝豆 なかよし給食	豚肉, 高野豆腐 牛乳, 鰹節, 豚肉 油揚げ, 豆腐	米, 麦, 油, 砂糖 だん粉, こんにゃく じゃがいも	しょうが, 人参 干し椎茸, ねぎ さやいんげん, ごぼう 大根, 小松菜, 枝豆	595	26.5
28	水	ぶどうパン 牛乳 スペイン風オムレツ ひよこまめのカレースープ ミルクプリン~ブルーベリーソース~ 新メニュー	牛乳, ベーコン, たまご 鶏肉, ひよこ豆 粉寒天, 豆乳 生クリーム	パン, じゃがいも 油, 小麦粉 砂糖	玉ねぎ, 小松菜 しょうが, にんにく 人参, パセリ ブルーベリージャム	678	27.2
29	木	キャロットライスのクリームソースかけ 牛乳 パリパリサラダ アップルゼリー	鶏肉, えび, 牛乳 生クリーム, 粉寒天	米, 麦, 油 バター, 小麦粉, 砂糖	人参, 玉ねぎ, しょうが マッシュルーム グリーンピース きゅうり, キャベツ りんごジュース	661	19.9
30	金	ごはん 牛乳 のりとひじきの佃煮 ししゃもの南蛮漬け もやしのカレー風味 いらたまスープ オレンジ 新メニュー	のり, ひじき, 牛乳 ししゃも, 鰹節 たまご	米, 砂糖, 水あめ だん粉, 小麦粉, 油	ねぎ, 人参, もやし 玉ねぎ, いら オレンジ	605	25.5

※給食の食材や献立は、変更する場合がありますので、ご了承ください。
※感染症予防のため、給食当番にマスクの準備と着用をお願いしています。