

6月 献立表

令和6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
3	月	キャラメルトースト 牛乳 フレンチサラダ トマトシチュー いちごのアイス 新メニュー	牛乳 鶏肉 大豆 アイス(氷菓)	パン マーガリン キャラメルパウダー 油 砂糖 小麦粉 じゃがいも	キャベツ きゅうり 人参 しょうが 玉ねぎ グリーンピース	658	22.1
4	火	みそそぼろごはん 牛乳 さばのおろしソースがけ 糸寒天のごま酢和え すまし汁	鶏肉 牛乳 さば 寒天 豆腐 わかめ	米 麦 油 砂糖 でん粉 ごま	しょうが 人参 えのきたけ 大根 さやいんげん 小松菜 もやし キャベツ ねぎ	641	31.2
5	水	チキンカレーライス 牛乳 マセドアンサラダ りんごゼリー リクエスト給食	鶏肉 牛乳 寒天 うずら豆	米 麦 油 砂糖 小麦粉 じゃがいも	しょうが にんにく 人参 玉ねぎ きゅうり りんごジュース	685	18.3
6	木	卵とえびのチリソース焼きそば 牛乳 レタススープ マーラーカオ リクエスト給食	えび 卵 牛乳 鶏肉	油 中華種 砂糖 でん粉 小麦粉	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	643	29.5
7	金	ごまごはん 牛乳 鶏肉とじゃがいもの煮物 千草和え リクエスト給食	牛乳 鶏肉 卵 竹輪 油揚げ	米 麦 ごま こんにゃく 砂糖 じゃがいも	人参 たけのこ 干しいたけ 大根 小松菜	604	23.0
10	月	ごはん かみかみ佃煮 牛乳 じゃがいものそぼろ煮 かみかみサラダ	しらす干し 牛乳 かつお節 塩昆布 豚肉 高野豆腐 いか	米 麦 ごま 砂糖 油 でん粉 じゃがいも	人参 玉ねぎ 小松菜 キャベツ きゅうり もやし	571	22.5
11	火	チリビーンズライス 牛乳 コーンサラダ アップルコンポート	鶏肉 大豆 チーズ 牛乳	米 麦 油 じゃがいも 小麦粉 砂糖	にんにく 玉ねぎ 人参 トマト キャベツ きゅうり とうもろこし りんご	586	21.2
12	水	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 干しいたけ 小松菜	593	29.5
13	木	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 のり わかめ	米 もち米 砂糖 油 小麦粉 じゃがいも	たけのこ 人参 干しいたけ 小松菜 とうがん 玉ねぎ オレンジ	607	24.5
14	金	大豆と青のりのごはん 牛乳 鮭の塩焼き 昆布サラダ 飛鳥汁	大豆 のり 牛乳 鮭 塩昆布 鶏肉 豆腐 豆乳	米 麦 油 ごま 砂糖	人参 キャベツ 小松菜 ごぼう 干しいたけ 白菜 えのきたけ	579	29.5
17	月	スパゲッティボロネーゼ 牛乳 揚げじゃがサラダ あじさいゼリー リクエスト給食	鶏肉 大豆 牛乳 寒天	スパゲティ 油 小麦粉 じゃがいも 砂糖	にんにく セロリ 人参 玉ねぎ マッシュルーム えのきたけ しめじ トマト 干しいたけ グリーンピース キャベツ きゅうり ぶどうジュース	622	22.3
18	火	パンプキンパン 牛乳 ミートローフ リヨネーズポテト ミルクスープ	牛乳 鶏肉 ベーコン 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 ピーマン バセリ しょうが マッシュルーム 白菜	620	31.4
19	水	キャロットライスのクリームソースがけ 牛乳 バリバリサラダ 焼きりんご リクエスト給食	鶏肉 えび 牛乳 生クリーム	米 麦 油 マーガリン 小麦粉 砂糖 バター	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	659	19.9
20	木	いわしご飯 牛乳 キャベツのじゃこ和え すまし汁	いわし 牛乳 しらす干し 豆腐	米 麦 でん粉 小麦粉 油 砂糖 ごま あられ麩	しょうが さやいんげん キャベツ 人参 大根 小松菜	612	24.2
21	金	高野豆腐のそぼろ丼 牛乳 じゃがもち汁 枝豆 旬の野菜	豚肉 高野豆腐 牛乳 鶏肉 油揚げ	米 麦 油 砂糖 でん粉 じゃがいも	しょうが 人参 干しいたけ ねぎ 大根 さやいんげん ごぼう 小松菜 枝豆	587	24.9
24	月	ジャージャーめん 牛乳 豆腐ナゲット フルーツヨーグルト	豚肉 牛乳 豆腐 鶏肉 ひじき ヨーグルト	油 中華種 砂糖 でん粉 パン粉	しょうが にんにく 玉ねぎ 人参 たけのこ ねぎ 干しいたけ もやし きゅうり みかん 黄桃 パイン	621	27.0
25	火	ハヤシライス 牛乳 ツナとわかめのサラダ メロン 旬の果物	豚肉 ツナ 牛乳 わかめ	米 麦 小麦粉 油 砂糖 ごま	しょうが にんにく 人参 玉ねぎ マッシュルーム グリーンピース 小松菜 もやし 大根 メロン	639	21.8
26	水	ごはん 牛乳 あじフライ からしあえ かきたま汁	牛乳 あじ 鶏肉 豆腐 卵	米 麦 小麦粉 パン粉 油 でん粉	人参 もやし 小松菜 キャベツ 玉ねぎ えのきたけ	656	28.8
27	木	ぶどうパン 牛乳 スペイン風オムレツ 新メニュー ひよこ豆のカレースープ プラマンジェ〜ストロベリーソース〜	牛乳 ベーコン 卵 鶏肉 ひよこ豆 寒天 豆乳 生クリーム	パン 油 小麦粉 砂糖 じゃがいも	玉ねぎ 小松菜 しょうが にんにく 人参 さやいんげん いちご	671	27.3
28	金	ごはん 牛乳 とびうおのメンチカツ からしあえ 吉野汁 新メニュー	牛乳 とびうお 鶏肉 豆腐	米 麦 パン粉 小麦粉 油 でん粉 こんにゃく 里芋	玉ねぎ にんにく キャベツ 人参 もやし 小松菜 とうもろこし えのきたけ	611	31.7

※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。