

6月 学校給食献立表



日	曜	献立名				主に体の組織を作る				主に体の調子を整える				主にエネルギーになる		エネルギー				
		主食	飲物	主菜	副菜	汁物	その他	1群	2群	3群	4群	5群	6群	たんぱく質	脂質	糖質	食塩相当量			
								魚・肉・卵 豆・豆製品	牛乳・乳製品 小魚・海藻	緑黄色野菜	その他の 野菜・果物	穀類・いも類 砂糖	油脂							
1	月	白飯	牛乳	手作りハンバーグ さつまい ふりかけ			豚肉 鶏肉 大豆たんぱく 鶏卵	さつまい みそ	牛乳	にんじん	たまねぎ ごぼう ねぎ	白飯 パン粉 三温糖 じゃがいも	サラダ油	795	Kcal	37	g	18	g	
2	火	わかめ飯	牛乳	鮭の味噌マヨネーズ焼き 豚汁			みそ 豚肉 うすあげ		牛乳 わかめ	青ピーマン 赤ピーマン にんじん	たまねぎ ごぼう ねぎ こんにゃく	わかめ飯 片栗粉 じゃがいも	マヨネーズ	811	Kcal	34	g	25	g	
3	水	白飯	牛乳	キッシュ風 ミネストローネ			ロースハム 鶏卵 豚肉 大豆		牛乳 チーズ	赤ピーマン かぼちゃ トマト水煮 にんじん	たまねぎ セロリ	白飯 三温糖 マカロニ	バター 生クリーム オリーブ油	784	Kcal	29	g	23	g	
4	木	麦飯	牛乳	肉みそ丼 豆乳汁			牛肉 鶏肉 大豆たんぱく みそ	豆乳	牛乳	にんじん こまつな	たけのこ たまねぎ だいこん 干しいたけ ごぼう にんにく しめじ ねぎ	しょうが だいこん ごぼう しめじ ねぎ	麦飯 三温糖 片栗粉	ごま油 ごま	753	Kcal	34	g	18	g
5	金	白飯	牛乳	ブルコギ 中華卵スープ			豚肉 鶏肉 絹ごし豆腐 鶏卵		牛乳 わかめ	にんじん にら チンゲンサイ	たまねぎ しめじ ねぎ	白飯 三温糖 緑豆春雨 片栗粉	サラダ油 ごま油	730	Kcal	31	g	20	g	
8	月	麦飯	牛乳	ピピンパどんぶり ワンタンスープ			豚肉 鶏卵 水餃子		牛乳	にんじん チンゲンサイ	切り干し大根 にんにく えのきたけ もやし ねぎ	たまねぎ えのきたけ	麦飯 三温糖 片栗粉	サラダ油 ごま油 ごま	807	Kcal	30	g	24	g
9	火	白飯	牛乳	オイマヨグラタン 野菜スープ いちごプリン			鶏肉 ベーコン		牛乳 チーズ	にんじん ブロッコリー トマト こまつな	たまねぎ ねぎ えのきたけ キャベツ	白飯 じゃがいも 小麦粉 三温糖	いちごプリン サラダ油 マヨネーズ	830	Kcal	28	g	25	g	
10	水	白飯	牛乳	魚のフライ コーンサラダ わかめのみそ汁			ぶり 鶏卵 あつあげ みそ		牛乳 わかめ	赤ピーマン にんじん	たまねぎ りんご にんにく しょうが	コーン きゅうり キャベツ	白飯 小麦粉 パン粉 三温糖	サラダ油	849	Kcal	32	g	27	g
11	木	白飯	牛乳	鶏肉の美味だれ焼き 切干大根のサラダ 小松菜と揚げのみそ汁			鶏肉 まぐろフレーク あつあげ みそ		牛乳	赤ピーマン ブロッコリー にんじん こまつな	しょうが にんにく たまねぎ りんご 切り干し大根	コーン たまねぎ	白飯 じゃがいも 片栗粉 米粉 三温糖	サラダ油 ごま油	833	Kcal	36	g	25	g
12	金	麦飯	牛乳	カレー 福神漬 フルーツカクテル			鶏肉		牛乳 チーズ	にんじん トマト水煮	にんにく しょうが たまねぎ 福神漬 パイン缶 バナナ 黄桃缶 りんご缶 みかん缶 マスカット缶	たまねぎ	麦飯 三温糖 じゃがいも 小麦粉 米粉	サラダ油 バター カレールウ	888	Kcal	25	g	20	g
15	月	わかめ飯	牛乳	ハタハタの南蛮漬け ゆかり和え カレー肉じゃが ーロチーズ			豚肉		ハタハタ 牛乳 チーズ	にんじん ゆかり粉 さやいんげん	ねぎ こんにゃく キャベツ きゅうり たまねぎ	わかめ飯 片栗粉 三温糖 じゃがいも	ごま油 サラダ油	818	Kcal	28	g	22	g	
16	火	白飯	牛乳	鮭の味噌煮 こんにゃくのきんぴら けんちんみそ汁			さば みそ 鶏肉 木綿豆腐		牛乳	にんじん 青ピーマン	しょうが ねぎ こんにゃく だいこん	えのきたけ	白飯 三温糖	サラダ油 ごま油	799	Kcal	35	g	24	g
17	水	白飯	牛乳	鶏肉の香草パン粉焼き アーモンドサラダ クラムチャウダー			鶏肉 ロースハム ベーコン あさりむき身		牛乳 チーズ	にんじん さやいんげん	にんにく キャベツ きゅうり たまねぎ	バジル レモグ 刃 ローズマリー	白飯 パン粉 三温糖 じゃがいも	米粉 オリーブ油 アーモンド サラダ油 バター	863	Kcal	36	g	25	g
18	木	白飯	牛乳	揚げギョーザ もやしのナムル 麻婆豆腐			ギョウザ 糸かまぼこ 豚肉 大豆たんぱく		牛乳	にんじん	もやし きゅうり たまねぎ たけのこ	しいたけ しょうが にんにく ねぎ	白飯 三温糖 片栗粉	ごま ごま油 サラダ油	832	Kcal	32	g	26	g
19	金	白飯	牛乳	四方はべんのかわり揚げ ひじきとツナの炒め煮 かやくうどん			四方はべん まぐろフレーク 鶏肉 焼きかまぼこ	うすあげ	牛乳 きざみのり ひじき	パセリ にんじん こまつな	生姜 こんにゃく えだまめ たまねぎ	ねぎ	白飯 小麦粉 米粉 三温糖	うどん ごま	815	Kcal	33	g	20	g
22	月	白飯	牛乳	タンドリーチキン ポテたまサラダ 白玉豆腐のみそ汁			鶏肉 卵スプレッド 豚肉 絹ごし豆腐	みそ	牛乳 ヨーグルト	にんじん こまつな	たまねぎ しょうが キャベツ きゅうり	干しいたけ	白飯 じゃがいも 三温糖 白玉粉	マヨネーズ	826	Kcal	37	g	20	g
23	火	白飯	牛乳	ししゃものごま揚げ きゅうりとあけの酢の物 油麩の卵とじ			うすあげ 鶏肉 焼きかまぼこ 鶏卵		牛乳 ししゃも	にんじん 糸みつば	きゅうり もやし キャベツ たまねぎ	しいたけ	白飯 米粉 小麦粉 三温糖	油麩 じゃがいも	845	Kcal	36	g	26	g
24	水	白飯	牛乳	春巻き チャプチェ 中華コーンスープ			春巻き 豚肉 鶏肉 絹ごし豆腐		牛乳	にんじん	にんにく しょうが たけのこ たまねぎ	エリンギ ねぎ コーン えのきたけ	白飯 春雨 三温糖 片栗粉	サラダ油 ごま ごま油	834	Kcal	24	g	27	g
25	木	白飯	牛乳	焼きメンチ ツナサラダ かき玉みそ汁			豚肉 鶏肉 牛肉 鶏卵	まぐろフレーク さつまい みそ	牛乳	にんじん パセリ チンゲンサイ	たまねぎ キャベツ きゅうり えのきたけ	たまねぎ しょうが キャベツ きゅうり	白飯 パン粉 三温糖 片栗粉	オリーブ油 ごま サラダ油	868	Kcal	40	g	27	g
26	金	麦飯	牛乳	キーマカレー パイザナススープ ヨーグルト			牛肉 豚肉 大豆たんぱく ベーコン		牛乳 ヨーグルト	にんじん 青ピーマン こまつな	しょうが にんにく たまねぎ えのきたけ	たまねぎ	麦飯 レンズ豆 三温糖 じゃがいも	サラダ油 カレールウ	835	Kcal	29	g	23	g
29	月	白飯	牛乳	鶏松風 はりはり漬 じゃが芋と厚揚げの味噌汁			鶏肉 みそ まぐろフレーク あつあげ	大豆ペースト	牛乳 チーズ 昆布	にんじん こまつな	たまねぎ 切り干し大根 ねぎ きゅうり	えのきたけ	白飯 パン粉 三温糖 じゃがいも	ごま	847	Kcal	40	g	23	g
30	火	白飯	牛乳	ピリ辛チキン 新ごぼうのサラダ 麩のみそ汁			鶏肉 ロースハム うすあげ みそ		牛乳	にんじん こまつな	しょうが にんにく たまねぎ ごぼう きゅうり	コーン たまねぎ だいこん えのきたけ	白飯 片栗粉 三温糖 やきふ	サラダ油 ごま油 マヨネーズ	834	Kcal	33	g	26	g

※ 上旬の献立は文部科学省の通知により献立数を減らしてあります。  
 ※ 都合により献立の内容を一部変更する場合があります。  
 ※ 長期欠席(給食実施日5日以上連続)で給食を停止する場合は、3日前までに担任に申し出て下さい。



「今月の野々子市産食材・・・しいたけ・大豆・たまねぎ」

