



6月 献立予定表



日	曜日	牛乳	献立名	血や肉になる		熱や力の元になる		体の調子を整える		栄養価 エネルギー-kcal たんぱく質-g
				タンパク質	無機質	糖質	脂質	カロチン	ビタミンC	
1	月		ちゃんぽん麺 肉まん 温野菜	豚小間 うずら卵 えび いか なたと	牛乳	ホット中華麺 肉まん	米糠油 中華ドレッシング	にんじん にら ブロッコリー	しょうが たまねぎ キャベツ きくらげ ねぎ だいこん	788 32.3
2	火		白飯 回鍋肉 あじのフリッター わかめ卵スープ	豚小間 味噌 生揚げ 鶏肉 あじフリッター うずら卵	牛乳 わかめ	白飯 片栗粉	白絞油 ごま油	ピーマン にんじん	キャベツ にんにく しょうが たまねぎ	834 34.3
3日の給食はお休みです・・・3年生は修学旅行、2年生は社会見学、1年生は校外学習 4、5日は、1年生のみ給食があります。										
4	木		チーズパン コーンコロッケ 花豆のポタージュ ミニトマト&ブロッコリー	いんげん 白花豆	牛乳 クリーム	チーズパン コロッケ	白絞油 バター マヨネーズ	にんじん パセリ ミニトマト ブロッコリー	たまねぎ	862 28.4
5	金		白飯 麻婆豆腐 春巻き 春雨サラダ	豆腐 ひき肉 大豆ミート 味噌 ハム	牛乳	白飯 春巻き 春雨	白絞油 ごま油 米糠油 パンパングードレッシング	にんじん にら	たけのこ 干し椎茸 たまねぎ にんにく しょうが キャベツ	861 32.5
8	月		けんちんうどん カルシウムパンケーキ かみかみあえ	鶏小間 豆腐 ハム するめ	牛乳	地粉うどん こんにやく ホットケーキMIX	米糠油 和風ドレッシング	にんじん こまつな	だいこん ねぎ ごぼう きゅうり	796 31.6
9	火		白飯 さばのカレー衣揚げ 切り干し大根の焼きそば風 じゃがいもの味噌汁	さば たまご 豚小間 味噌 油揚げ かつお節	牛乳 さくらえび あおのり	白飯 じゃがいも	白絞油 ごま油	にんじん こまつな	切り干し大根 ねぎ キャベツ	813 32.1
10	水		フルーツクリームサンド 鶏肉のトマトマヨ焼き 野菜コンソメスープ	鶏胸肉 ベーコン	牛乳 クリーム	コッペパン	マヨネーズ 米糠油	にんじん こまつな トマト バジル	ももパインみかん缶 バナナ にんにく たまねぎ	857 30.8
11	木		三色そぼろご飯 焼売 野菜椀	鶏ひき肉 たまご 焼売 豆腐 味噌	牛乳	白飯 じゃがいも こんにやく	白絞油 ごま	にんじん こまつな	しょうが ごぼう だいこん ねぎ えだまめ	820 35.2
12	金		ハヤシライス オムレツ グリーンサラダ さくらんぼ	豚小間 オムレツ	牛乳	白飯 じゃがいも	米糠油 イタリアンドレッシング	にんじん トマト ブロッコリー	たまねぎ キャベツ きゅうり さくらんぼ	890 26.8
15	月		塩ラーメン アメリカンドッグ 大根とじゃこのサラダ	豚小間 あさり うずら卵 フランクフルト	牛乳 じゃこ	ホット中華麺 ホットケーキMIX	白絞油 いりごま 柑橘ドレッシング	にんじん チンゲンサイ にら	キャベツ もやし たまねぎ きくらげ しなちく たけのこ	825 33.9
16	火		白飯 じゃが豚キムチ 厚焼き卵 おかかあえ	豚小間 薩摩揚げ 厚焼き卵 かつお節節	牛乳	白飯 じゃがいも こんにやく	米糠油	にんじん にら こまつな	たまねぎ キャベツ 白菜キムチ	785 27.9
17	水		シュリンプバーガー ポテトのガーリックスープ煮 温野菜	エビカツ 鶏小間	牛乳 チーズ	子供パンスライス じゃがいも	白絞油 タルタルソース オリーブ油 玉葱ドレッシング	にんじん こまつな ブロッコリー	たまねぎ にんにく キャベツ きゅうり	813 35.6
↑18日は学総応援メニュー!! 頑張ってください☆ 19、20日は学総のため、給食はありません。										
22	月		担々麺 とうもろこし ポテトのさっぱりサラダ シークワーサーゼリー	豚ひき肉 味噌	牛乳	ホット中華麺 じゃがいも シークワーサーゼリー	米糠油 ごま油 パンパングードレッシング	にんじん チンゲンサイ こまつな にら ブロッコリー	干し椎茸 ねぎ たけのこ しょうが とうもろこし きゅうり	866 33.2
23	火		わかめご飯 鶏肉のぶっかけちゃんソース 華風スープ 漬け物	鶏胸肉 鶏レバー たまご	牛乳	わかめご飯 じゃがいも	白絞油 ごま ごま油	にんじん こまつな	しょうが ねぎ にんにく たまねぎ きゅうり だいこん	804 34.5
24	水		白飯 鮭フライ 大豆の磯煮 重忠汁	鮭フライ 大豆 味噌 さつま揚げ 木綿豆腐	牛乳 ひじき	白飯 じゃがいも こんにやく 白玉団子	米糠油 白絞油	にんじん さやいんげん	だいこん ごぼう	813 30.0
25	木		フラワーペストリー ペパロンチーノ ポテトの味噌マヨ焼き 温野菜 果物	ベーコン ツナ 味噌	牛乳 チーズ	フラワーパン スパゲッティ じゃがいも	オリーブ油 マヨネーズ 柑橘ドレッシング	にんじん こまつな パセリ ブロッコリー	たまねぎ しめじ にんにく だいこん ジュースフルーツ	840 29.7
<div style="display: flex; justify-content: space-between;"> 期末テスト応援献立 かつ丼 </div>										
26	金		根菜の味噌汁 磯の香あえ	鶏胸肉 たまご 味噌 油揚げ	牛乳 ひじき のり	白飯 パン粉 じゃがいも	米糠油 白絞油	にんじん こまつな	だいこん ごぼう キャベツ	827 34.5
29	月		カレーうどん お魚ナゲット ヘルシーサラダ	豚小間 なたと ツナ お魚ナゲット	牛乳	地粉うどん	白絞油 和風ドレッシング	にんじん こまつな	たまねぎ ねぎ キャベツ きゅうり ごぼう	815 30.5
30	火		白飯 はんぺんフライ 野菜のトマトソース煮 五目スープ	はんぺんフライ 豚小間 なたと	牛乳	白飯 じゃがいも	米糠油 白絞油	にんじん トマト チンゲンサイ	キャベツ ねぎ だいこん もやし きくらげ	803 26.3

給食回数 19回

※食材入荷等の都合により、献立の変更をする場合があります。ご了承ください。