



# 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	
3	月		五目うどん 竹輪の磯辺揚げ ポトのサッパリサラダ	鶏小間 たまご 油揚げ なると ちくわ	牛乳 ひじき チーズ	地粉うどん 薄力粉 じゃがいも	白絞油 バター ドレッシング	にんじん ごまつな ブロッコリー	干し椎茸 ねぎ	800 33.6
4	火		ご飯 ピリ辛マヨネーズ焼き ひじきのそぼろ煮 味噌けんちん汁	あじ 鶏ひき肉 たまご 味噌 木綿豆腐 油揚げ	牛乳 ひじき	白飯 砂糖 こんにやく じゃがいも	マヨネーズ ごま 米糠油	にんじん	たまねぎ えだまめ しょうが ごぼう だいこん ねぎ	855 36.2
5~7日 2、3年生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										
5	水		ご飯 デミグラスハンバーグ 華風スープ ミニトマト・ブロッコリー・粉ふき芋	豚肉 たまご	牛乳	白飯 砂糖 じゃがいも	バター 米糠油 マヨネーズ	にんじん ごまつな ブロッコリー ミニトマト	セロリー マッシュルーム たまねぎ ねぎ	834 29.2
6	木		パン 鮭のムニエル 野菜コンソメスープ 温野菜	鮭	牛乳 チーズ	パン 薄力粉 じゃがいも	バター 米糠油 おろしドレッシング	にんじん ごまつな ブロッコリー	たまねぎ コーン キャベツ きゅうり ポッカレモン	784 34.1
7	金		チキンカレーライス 大豆のかりかり揚げ 手作り福神漬	鶏肉 大豆	牛乳 チーズ 剣えび あおのり	麦ご飯 じゃがいも 砂糖	米糠油 白絞油	ほうれんそう にんじん トマト	たまねぎ にんにく しょうが きゅうり だいこん	907 29.4
10	月		豆腐ラーメン 大豆とポテトの揚げ煮 小松菜サラダ	豚ひき肉 豆腐 大豆	牛乳 わかめ	ホット中華麺 片栗粉 フライドポテト 砂糖	ごま油 白絞油 中華ドレッシング	にんじん パセリ ごまつな	しょうが ねぎ もやし	863 34.1
11	火		ご飯 鯉の香り揚げ 豚汁 おひたし	かつお 豚肉 みそ 木綿豆腐 ツナ	牛乳 ひじき	白飯 片栗粉 こんにやく じゃがいも	白絞油 米糠油	にんじん ほうれんそう	しょうが ごぼう だいこん ねぎ きゅうり たまねぎ	804 37.9
12日 1年生の給食はお休みです・・・校外学習										
12	水		ご飯 ブルコギ わかめスープ もやしのナムル	豚肉 木綿豆腐 ハム	牛乳 わかめ	白飯 砂糖 片栗粉	ごま ごま油 片栗粉 バター ドレッシング	にんじん ピーマン ごまつな	たまねぎ ねぎ キャベツ エリンギ にんにく もやし	814 32.1
13	木		黒糖揚げパン 肉団子と春雨のスープ 温野菜 レモンヨーグルト	鶏ひき肉 豚ひき肉 たまご	牛乳	ツイストパン 砂糖 黒砂糖 片栗粉 春雨	白絞油 すりごま おろしドレッシング	にんじん ごまつな ブロッコリー	たまねぎ しょうが もやし キャベツ きくらげ だいこん	804 29.9
14	金		ご飯 回鍋肉 焼き焼売 春雨サラダ	豚レバー 豚肉 生揚げ 味噌 ツナ 焼売	牛乳	白飯 片栗粉 砂糖 春雨	白絞油 ごま油 ゴマドレッシング	ピーマン にんじん	しょうが キャベツ きゅうり にんにく	841 30.3
17	月		ぎつねうどん カステラ風パンケーキ ほうれん草ソテー	油揚げ 豚肉 たまご ベーコン	牛乳	地粉うどん 砂糖 ホットケーキミックス はちみつ	バター 米糠油	にんじん ごまつな ほうれんそう	ねぎ キャベツ コーン	922 32.3
18	火		ご飯 四川風麻婆豆腐 揚げ餃子 中華サラダ ピザ	豚ひき肉 絹豆腐 ぎょうざ	牛乳	白飯 砂糖 片栗粉 春雨	米糠油 ごま油	にんじん ピーマン	たまねぎ たけのこ にんにく しょうが ねぎ キャベツ	878 32
19	水		勝つ丼 野菜碗 ひじきのサラダ	鶏胸肉 たまご 木綿豆腐 味噌	牛乳 ひじき	白飯 薄力粉 パン粉 砂糖 じゃがいも	白絞油 米糠油	にんじん ごまつな	だいこん ねぎ ごぼう キャベツ きゅうり	892 36.6
↑19日は学総応援メニュー!!頑張ってください☆ 20、21日は学総のため、給食はありません。										
24	月		長崎ちゃんぽん 卵ドーナツ ほうれん草ともやしのサラダ	豚肉 うずらの卵 なると ツナ	牛乳 ひじき	ホット中華麺 片栗粉 卵ドーナツ 砂糖	白絞油 米糠油 バター ドレッシング	にんじん ほうれんそう	しょうが きくらげ キャベツ たまねぎ もやし ねぎ	878 33.1
25	火		ハヤシライス チーズオムレツ ツナと大根のサラダ	豚肉 チーズオムレツ ツナ	牛乳 コーヒー牛乳 チーズ	白飯 じゃがいも	バター ルソフドレッシング	にんじん ミニトマト トマト缶	たまねぎ しょうが にんにく だいこん きゅうり キャベツ オレンジジュース	895 31.1
26	水		ご飯 ししゃもフライ じゃが芋のきんぴら煮 みそ汁 さくらんぼ	鶏肉 油揚げ 味噌	牛乳 ししゃも	白飯 じゃがいも こんにやく 砂糖	白絞油 米糠油 ごま	にんじん	キャベツ ごぼう グリーンピース さくらんぼ ねぎ	844 30.2
27	木		スクールメロンパン 煮ほうとう チキンのフレーク焼き グリーンサラダ	鶏肉	牛乳 粉チーズ	スクールメロンパン ひもかわ パン粉 コーンフレーク	マヨネーズ ごまドレッシング	にんじん ブロッコリー ごまつな	しめじ だいこん ねぎ はくさい キャベツ きゅうり	880 33.5
28	金		わかめご飯 豚肉とわかめのドレッシング みそ汁 切干大根のサラダ	豚肉 豚レバー 木綿豆腐 味噌 ツナ	牛乳	わかめご飯 片栗粉 砂糖 じゃがいも	白絞油 和風ドレッシング ごま	にんじん ほうれんそう	しょうが ねぎ ごぼう きゅうり 切り干しだいこん	866 34.1
給食回数 18回 ※食材入荷等の都合により、献立の変更をすることがあります。ご了承ください。										