



6月 献立表



日 曜	こん だて めい 献立名		ち にく しよくひん 血や肉になる食品(あか)		からだちようし ととの しよくひん 体の調子を整える食品(みどり)		ねつ ちから しよくひん 熱や力になる食品(き)		えいようか 栄養価	
	1群	2群	3群	4群	5群	6群	小学校 エネルギー (kcal)	中学校 エネルギー (kcal)		
	つごう 都合により、献立食材を変更する場合があります。		たんぱくしつ	むきしつ 無機質	カロテン	ビタミン	たんすいふつ 炭水化物	しほう 脂肪	たんぱく質(g) 脂分(g) 塩分(g)	たんぱく質(g) 脂分(g) 塩分(g)
1 木	ごはん	あじいそべあげ パックスソース ごまあえ 豚汁	ぶたにく、とうふ みそ あじ	ぎゅうにゆう のり	こまつな にんじん	もやし、ごぼう ねぎ、だいこん こんにゃく	こめ、さとう じゃがいも パンこ	あぶら、ごま	646 22.3 21.4 2.6	806 26.7 24.5 3.0
2 金	むぎ 麦ごはん	ハヤシライス フレンチサラダ メロン	ぶたにく	ぎゅうにゆう なまクリーム	にんじん トマト	たまねぎ、しめじ とうもろこし、 キャベツ、きゅうり メロン、にんにく	むぎ、こめ、さとう	あぶら	654 18.5 22.9 3.1	807 21.7 26.2 3.9
は ぐち 菌と口の健康週間										
5 月	さくらごはん	きびなごかりかり揚げ(小2・中3) 上州きんぴら 田舎汁	さつまあげ あつあげ みそ	ぎゅうにゆう きびなご	にんじん こまつな	ごぼう、しいたけ だいこん こんにゃく	こめ、さとう じゃがいも でんぶん	あぶら、ごま ごまあぶら	647 21.2 19.9 3.1	781 25.4 24.1 3.7
6 火	こめっごぼん	レモンハーブチキン(2) こんにゃくサラダ 豆乳チャウダー	とりにく ベーコン とうにゆう	ぎゅうにゆう	にんじん パセリ	きゅうり、キャベツ たまねぎ、レモン とうもろこし こんにゃく	パン じゃがいも	あぶら ごまドレッシング	664 25.5 25.8 3.8	800 29.2 29.2 4.7
7 水	ごはん	ブルコギ キムチあえ うずらの卵とわかめのスープ	ぶたにく、なるとう とうふ うずらたまご	ぎゅうにゆう わかめ	にら にんじん	たまねぎ、だいこん きゅうり、ねぎ えのきたけ にんにく、しょうが	こめ、さとう	あぶら ごまあぶら	607 25.9 19.5 1.6	759 30.7 22.0 2.0
8 木	くろパン	カミカミたこメンチ 焼きそば 洋風たまごスープ	たこ、ぶたにく ベーコン たまご すけそうら	ぎゅうにゆう あおのり	にんじん ピーマン	もやし、たまねぎ キャベツ えのきたけ	パン、やきそばめん じゃがいも パンこ	あぶら	679 26.5 22.4 2.6	827 31.0 26.3 3.1
ぎょうじしよく 行事食 入梅										
9 金	ごはん	いわしのうめに じゃがいものそぼろ煮 なめこのみそ汁	いわし、ぶたにく さつまあげ とうふ みそ	ぎゅうにゆう	にんじん	たまねぎ、なめこ だいこん、ねぎ こんにゃく うめ	こめ、じゃがいも さとう	あぶら	640 25.5 20.6 2.3	802 30.4 23.8 2.7
12 月	パーカー ハウス	たちうおフライオーロラソース 海藻麺サラダ ミネストローネ	ベーコン たちうお みそ	ぎゅうにゆう かいそうめん	にんじん トマト	きゅうり とうもろこし たまねぎ、キャベツ だいこん、セロリー	パン さとう、パンこ じゃがいも	あぶら ドレッシング	630 22.2 24.1 3.7	786 27.0 29.5 4.6
13 火	ごはん	にくだんご(2) 厚揚げのオイスター炒め はるさめスープ	とりにく あつあげ、なるとう いか、ぶたにく	ぎゅうにゆう	にんじん チンゲンサイ	たまねぎ、しいたけ たけのこ、キャベツ にんにく しょうが	こめ、さとう でんぶん はるさめ	あぶら ごまあぶら	690 30.9 23.3 2.6	831 34.7 25.0 3.1
14 水	★パックうどん	にたまご あさづけ カレーうどん汁	ぶたにく、なるとう あぶらあげ たまご	ぎゅうにゆう こんぶ	にんじん	たまねぎ、ねぎ しいたけ、キャベツ きゅうり	うどん、さとう	あぶら	729 28.9 21.8 5.4	814 31.6 23.4 6.2
15 木	ごはん	いわしのかば焼き 青豆の磯煮 豆乳みそ汁	いわし、とうふ とうにゆう あぶらあげ みそ、ちくわ	ぎゅうにゆう ひじき	にんじん	ごぼう こんにゃく えだまめ、しいたけ だいこん	こめ、さとう、 じゃがいも でんぶん	あぶら、	701 24.5 25.4 2.4	845 27.8 27.4 2.9
16 金	せわ 背割れ コッペパン	ウインナーチリソース 野菜のマリネ ラビオリスープ	ソーセージ ぶたにく	ぎゅうにゆう	あかピーマン にんじん チンゲンサイ	たまねぎ、キャベツ きゅうり、 とうもろこし	パン、さとう ラビオリのかわ	あぶら ドレッシング	644 26.4 22.7 3.8	803 31.1 25.0 4.6
ひろしまけん 広島県の郷土料理										
19 月	なめし	わにフライソースかけ 八寸 葉ネギのみそ汁	モウカ、とりにく ちくわ、とうふ あぶらあげ みそ	ぎゅうにゆう	にんじん、はねぎ さやいんげん ひろしまな だいこん、な きょうな	ごぼう、たけのこ、 しいたけ、だいこん こんにゃく にんにく	こめ、さとう じゃがいも、 パンこ	あぶら ごま	655 27.5 16.5 2.7	780 32.2 19.5 3.3
20 火	ロールパン	オムレツデミソース ジャーマンポテト シェルマカロニのスープ	たまご ベーコン ソーセージ	ぎゅうにゆう	パセリ チンゲンサイ にんじん	たまねぎ、キャベツ とうもろこし	パン、さとう じゃがいも マカロニ	あぶら	649 24.8 25.6 3.4	804 29.5 30.4 4.0
21 水	ごはん	ズッキーニのカレー カラフルサラダ	とりにく	ぎゅうにゆう	にんじん あかピーマン トマト	たまねぎ、にんにく ズッキーニ、りんご キャベツ、きゅうり とうもろこし しょうが	こめ、じゃがいも	あぶら ドレッシング	622 19.7 18.8 2.9	794 23.5 22.3 3.7
22 木	ミルクパン	野菜コロッケ アスパラサラダ ピーンズスープ	ぶたにく ひよこまめ レッドキドニー、まめ あおえん、とうまめ	ヨーグルト なまクリーム	アスパラガス にんじん トマト	キャベツ、きゅうり たまねぎ とうもろこし グリーンピース	パン、じゃがいも さとう パンこ	あぶら ドレッシング	714 19.8 21.1 3.3	834 23.0 24.0 4.0
23 金	ごはん	ぼうぎょうざ 中華丼 ソーダゼリーのみかん和え	ぶたにく、いか さつまあげ うずらたまご なるとう	ぎゅうにゆう	にんじん チンゲンサイ	たまねぎ、キャベツ しいたけ、たけのこ みかん にんにく、しょうが	こめ、さとう、でんぶん ゼリー ぎょうざのかわ	あぶら ごまあぶら	657 25.6 18.9 1.0	815 30.2 21.3 1.2
26 月	ごはん	さばスパイシーやき 切り干し大根の煮物 じゃがいもだんごのすまし汁	あぶらあげ さつまあげ とうふ さば	ぎゅうにゆう	にんじん みずな	きりぼし、だいこん しいたけ、ねぎ	こめ、さとう じゃがいも、だんご	あぶら	651 21.9 21.4 2.0	819 26.2 24.9 2.3
27 火	まるパン よこぎ 横切り	ハンバーグてりやきソース コールスローサラダ フオーガー	ぶたにく、 とりにく	ぎゅうにゆう	にんじん チンゲンサイ	キャベツ、もやし とうもろこし きゅうり たまねぎ、しいたけ	パン、さとう でんぶん、フォー	あぶら ドレッシング	604 27.9 19.9 2.8	748 34.4 23.4 3.4
28 水	ごはん	上州しゅうまい(小2・中3) 豚肉のキムチ炒め 中華コーンスープ	ぶたにく とうふ たまご	ぎゅうにゆう	にら チンゲンサイ	キャベツ たまねぎ はくさい、しょうが とうもろこし	こめ、さとう しゅうまいのかわ	あぶら ごまあぶら	607 26.8 14.9 1.1	780 32.8 16.9 1.5
29 木	ココアパン	チキンナゲット(小2・中3) マカロニのケチャップ炒め コンソメジュリエンス	まぐろ ベーコン とりにく	ぎゅうにゆう	ピーマン にんじん トマト	たまねぎ、 キャベツ とうもろこし にんにく	パン、マカロニ	あぶら	636 26.2 22.1 3.1	816 33.4 27.5 3.8
30 金	ごはん	ソースメンチ(2) ごまこんぶあえ 醬汁	とうふ みそ ぶたにく	ぎゅうにゆう こんぶ	にんじん	キャベツ、きゅうり、 ねぎ、だいこん こんにゃく	こめ、さとう、 じゃがいも パンこ	あぶら、ごま ごまあぶら	675 21.0 23.0 3.1	801 23.5 24.2 3.3

●給食費の引き落とし● 6月分の給食費の引き落としは6月30日(金)です。残高をご確認ください。