



# 6月分予定献立表



日(曜)	献立名	献立の材料				栄養価		
		体をつくる(赤) 1・2群	体の調子をととのえる(緑) 3・4群	働く力や体温になる(黄) 5・6群	その他 調味料類	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	
		3(月)	学校総合体育大会(給食なし)					
4(火)	学校総合体育大会(給食なし)							
5(水)	ジャンバラヤ	鶏肉 ウインナー	玉ねぎ 長ねぎ 青ピーマン	精白米 油	トマトピューレ チンタン ケイジャン スープストック トマトケチャップ	805	25.7	
	フライドポテト			じゃがいも 油				
	野菜スープ	ベーコン	キャベツ 玉ねぎ にんじん セロリー 小松菜		コンソメ チキンガラパック			
	牛乳	牛乳						
6(木)	ご飯			精白米		769	32.9	
	麻婆豆腐	豆腐 豚肉	にんにく しょうが にんじん 玉ねぎ 長ねぎ 干しいたけ にら	油 砂糖 でん粉	甜面醤 みそ オイスターソース 中華スープストック 豆板醤			
	ナムル		きゅうり もやし にんじん キャベツ	油 砂糖 ごま	一味唐辛子			
	牛乳	牛乳						
7(金)	スパゲッティボロネーゼ	豚肉 チーズ	玉ねぎ にんじん	スパゲッティ 油 砂糖	デミグラスソース マリナラソース ウスターソース トマトケチャップ	834	31.5	
	小松菜のサラダ		小松菜 キャベツ とうもろこし	油 砂糖				
	フルーツ白玉ポンチ		みかん 黄桃 パイン	白玉もち 砂糖 はちみつ				
	牛乳	牛乳						
10(月)	広島菜飯			精白米 ごま	炊き込み広島菜	758	30.4	
	とびうおフライ	とびうおフライ		油				
	かき玉汁	卵 鶏肉	えのきたけ にんじん 小松菜 玉ねぎ	でん粉	だし(かつお節)			
	くるみ和え		小松菜 キャベツ もやし	砂糖 くるみ	西京みそ			
	牛乳	牛乳						
11(火)	カレー南蛮 (地粉うどん)	豚肉 油揚げ	にんじん 玉ねぎ 長ねぎ 小松菜	油 小麦粉 でん粉	だし(かつお節) カレー粉	964	33.9	
	手作りアメリカンドック	フランクフルト 卵 牛乳		小麦粉 ホットケーキミックス 油	トマトケチャップ ウスターソース			
	メロン		メロン					
	牛乳	牛乳						
12(水)	湯葉ご飯	鶏肉 湯葉 油揚げ	にんじん たけのこ 干しいたけ	精白米 砂糖 油		862	34.4	
	さばの西京焼き	さば西京漬け						
	吉野汁	鶏肉 豆腐	にんじん 大根 しめじ 長ねぎ 小松菜	じゃがいも ぐずでん粉	だし(かつお節)			
	手作り宇治抹茶デザート	牛乳 生クリーム		砂糖	ル・カンテンウルトラ 抹茶			
	牛乳	牛乳						
★3年生が修学旅行で行く、京都・奈良の特産物や食材を使った献立です。								
13(木)	キムチチャーハン	豚肉 卵	にんじん はくさいキムチ 玉ねぎ	精白米 油	パイタン	763	30.3	
	子持ちししゃもフライ	子持ちししゃもフライ		油	中濃ソース			
	ワンタンスープ	豚肉	しょうが もやし にんじん 木耳 キャベツ 長ねぎ 小松菜	ワンタン 油	チキンガラスープ			
	牛乳	牛乳						
14(金)	ターメリックライス			精白米	チンタン ターメリック	942	27.8	
	豆入りストロガノフ	豚肉 大豆 生クリーム	玉ねぎ にんじん エリンギ にんにく トマト	じゃがいも 油 小麦粉 バター	デミグラスソース ホールトマト ローリエ ソテードオニオン ウスターソース			
	コーンサラダ		キャベツ きゅうり とうもろこし 玉ねぎ	油 砂糖				
	チョコチーズタルト	クリームチーズ 卵 ヨーグルト		小麦粉 砂糖 タルトカップ	ココア ミルクチョコレート			
	牛乳	牛乳						
17(月)	わかめ菜めし		小松菜	精白米	炊き込みわかめ	792	27.8	
	鶏肉と新ごぼうの甘辛揚げ	鶏肉	ごぼう	米粉 でん粉 油 はちみつ 砂糖 じゃがいも ごま				
	みそけんちん汁	油揚げ 豆腐	大根 にんじん 長ねぎ しめじ	板こんにゃく 油	自然だし みそ			
	牛乳	牛乳						

18(火)	広東麺	豚肉 いか	しょうが 木耳 にんじん キャベツ もやし 長ねぎ	油 でん粉	中華スープストック オイスターソース チキンガラパック チキンガラスープ	720	31.0		
	(ホット中華麺)			ホット中華麺					
	手作りキムチ春巻き	豚肉 茎わかめ	えのきたけ はくさいキムチ	春巻きの皮 油 春雨 でん粉 砂糖 小麦粉					
	中華和え		こまつな キャベツ にんじん もやし	砂糖 油					
	牛乳	牛乳							
19(水)	手作り焼きカレーパン	豚肉	にんじん 玉ねぎ	子供パン 油 でん粉 小麦粉 パン粉 油	カレー粉 ウスターソース 中濃ソース スープストック	825	30.7		
	じゃがいものスープ煮	鶏肉 ベーコン	にんじん 玉ねぎ キャベツ 小松菜 しめじ	じゃがいも 油	チキンガラパック				
	梅ココポンチ		みかん 黄桃 パイン ナタデココ	こんにゃくゼリー 砂糖	梅酒				
	牛乳	牛乳							
20(木)	ご飯			精白米		872	29.4		
	生揚げとなすのみそ炒め	生揚げ うずら卵 豚肉	なす 玉ねぎ 長ねぎ なら しょうが にんじん	油 じゃがいも 砂糖 でん粉	京桜みそ 自然だし				
	海藻サラダ	海藻ミックス	キャベツ きゅうり にんじん とうもろこし	ごま 砂糖 油					
	冷凍みかん		みかん						
	牛乳	牛乳							
21(金)	ハムと卵のピラフ	ハム 卵	にんじん 玉ねぎ マッシュルーム	精白米 バター 油	コンソメ チンタン	762	30.9		
	ホキのサルサソース	ホキ	トマト 玉ねぎ にんにく レモン果汁	でん粉 油	トマトケチャップ レッドペッパー				
	青菜ときのこのスープ	ベーコン	もやし にんじん えのきたけ しめじ 小松菜	でん粉	コンソメ チキンガラスープ				
	ヨーグルト	ヨーグルト							
	牛乳	牛乳							
22(土)	土曜授業(給食なし)								
24(月)	ご飯			精白米		834	33.0		
	鮭のみそ粕焼き	鮭みそ粕漬け							
	じゃがいものそばろ煮	鶏肉	玉ねぎ にんじん 干しいたけ しょうが グリンピース	じゃがいも 油 砂糖 でん粉	自然だし				
	旨塩キャベツ	刻みのり	キャベツ きゅうり にんじん にんにく	油 ごま	昆布茶				
	牛乳	牛乳							
25(火)	ツナとフレッシュトマトのスパゲッティ	まぐろ油漬け チーズ	トマト 玉ねぎ にんにく	スパゲッティ 油	ホールトマト トマトケチャップ トマトピューレ ローリエ オレガノ	920	34.0		
	小松菜とわかめのサラダ	わかめ	小松菜 とうもろこし きゅうり	砂糖 油					
	白花豆のマフィン	白花豆ペースト 卵		バター 砂糖 小麦粉	ベーキングパウダー				
	牛乳	牛乳							
26(水)	冷やし天ぷらうどん			うどん	めんつゆ	766	33.4		
	天ぷら(竹輪磯辺・かぼちゃ)	白竹輪 あおのり	かぼちゃ	小麦粉 でん粉 油	ベーキングパウダー				
	サラダ	わかめ	きゅうり キャベツ						
	肉野菜炒め	豚肉	しょうが にんにく 玉ねぎ にんじん もやし なら	油 でん粉 砂糖	豆板醤 オイスターソース				
	牛乳	牛乳							
27(木)	キム玉丼	豚肉 卵	玉ねぎ しょうが にんにく にんじん はくさいキムチ なら 長ねぎ	砂糖 油 でん粉	自然だし	850	35.6		
	(ご飯)			精白米 米粒麦					
	大豆と木の実のから揚げ	大豆		油 アーモンド カシューナッツ 砂糖					
	ピリ辛もやし		もやし きゅうり	砂糖 油 ごま	豆板醤				
	牛乳	牛乳							
28(金)	カリカリ梅と枝豆のご飯		梅 枝豆	精白米	昆布茶	752	33.8		
	あじの竜田揚げ	あじフィレ竜田		油					
	かみなり汁	鶏肉 豆腐 卵	にんじん 玉ねぎ 長ねぎ 干しいたけ	油 でん粉	自然だし				
	ごま和え		小松菜 もやし にんじん	砂糖 ねりごま ごま	みそ				
	牛乳	牛乳							
・都合により献立や食材の一部が変更になることがありますので、ご了承ください。 ・料理の作り方や、加工食品の食材料等を知りたい場合は栄養教諭までお問い合わせください。 ・「その他調味料類」に含まれる以下の食品については、記載を省略しています。 食塩 こしょう しょうゆ 米酢 りんご酢 本みりん 清酒 赤ワイン 白ワイン 強化米				1学年	2学年	3学年	平均 栄養量	エネルギー たんぱく質	
				6月回数	18回	18回	15回	822	31.5
				累計	47回	47回	44回	kcal	g