

# 6月 献立表

令和元年度

日曜日	主食	おかず	デザート	牛乳	黄の食品 熱や力の元になる	赤の食品 血や肉になる	緑の食品 体の調子を整える	エネルギー たんぱく質 脂質
3月	2年・すずらん グリーンピースさやむき体験 グリーンピースごはん	みそ汁 松風焼き ポン酢サラダ			こめ むぎ いりごま さんおんとう さとう	ぎゅうにゅう わかめ ちりめんじゃこ あぶらあげ みそ たまご とりにく おから おしどうふ	グリーンピース ねぎ にんじん もやし たけのこ しいたけ キャベツ きゅうり	645 kcal 30.6 g 21.2 g
4火	むし歯予防メニュー いわしのかは焼き丼	みそ汁 切干大根のはりはり漬け			こめ げんまい でんぶん あぶら さとう	ぎゅうにゅう いわし なまあげ わかめ みそ きざみこぶ	しょうが キャベツ ねぎ しめじ たまねぎ だいこん きりぼしだいこん にんじん	652 kcal 25.3 g 21.7 g
5水	高野豆腐ごはん	じゃがいも団子いりみそ汁 ごまドレサラダ			こめ むぎ あぶら さとう じゃがいも でんぶん いりごま	ぎゅうにゅう とりにく こうやどうふ あぶらあげ みそ	にんじん ほししいたけ ごぼう だいこん ねぎ もやし こまつな	593 kcal 20.6 g 18.5 g
6木	チキンピラフ	野菜スープ アップルドレッシングサラダ			こめ あぶら じゃがいも さとう	ぎゅうにゅう とりにく ベーコン	トマトジュース たまねぎ にんじん コーン ホールトマト ピーマン パセリ キャベツ きゅうり りんご	588 kcal 18.4 g 18.6 g
7金	セサミトーストパン	ポークビーンズ	さくらんぼ		しよくパン さとう いりごま すりごま ねりごま マーガリン オリーブオイル さんおんとう じゃがいも こむぎこ	ぎゅうにゅう ぶたにく だいず うずらまめ ひよこまめ なまクリーム	にんにく しょうが セロリー にんじん たまねぎ グリーンピース さくらんぼ	636 kcal 26.8 g 24.2 g
10月	ごはん	沢煮椀 さわらのごまだれ焼き 切り干し大根入りサラダ			こめ さといも いりごま さとう あぶら	ぎゅうにゅう ぶたにく さわら みそ	ごぼう にんじん しいたけ ねぎ みつば キャベツ きゅうり コーン きりぼしだいこん	596 kcal 26.0 g 17.7 g
11火	カレーライス	和風サラダ	あじさいゼリー		こめ むぎ あぶら パター じゃがいも こむぎこ あぶら さんおんとう さとう	ぎゅうにゅう ぶたにく だいず いんげんまめ こなチーズ ちりめんじゃこ かんてん にゅうさんきんいりょう	にんにく しょうが たまねぎ にんじん グリーンピース キャベツ きゅうり だいこん ぶどうジュース	677 kcal 19.1 g 21.3 g
12水	ちゃんこうどん	きゅうりの即席漬け	おからドーナツ		れいとううどん あぶら さとう こむぎこ バター	ぎゅうにゅう とりにく あぶらあげ わかめ おから	にんじん だいこん ほししいたけ はくさい ねぎ こまつな きゅうり しょうが	582 kcal 20.2 g 20.3 g
13木	ごはん	中華風コーンたまごスープ 厚揚げの中華煮			こめ あぶら でんぶん ごまあぶら さんおんとう	ぎゅうにゅう とりにく たまご ぶたにく なまあげ みそ	たまねぎ にんじん コーン にんにく しょうが ねぎ たけのこ しいたけ はくさい	657 kcal 30.0 g 22.7 g
14金	きなこトースト	ポトフ シーフードサラダ			しよくパン マーガリン さとう あぶら じゃがいも	ぎゅうにゅう きなこ フランクフルト いか えび	にんにく セロリー にんじん たまねぎ キャベツ かぶ マッシュルーム もやし きゅうり	579 kcal 20.9 g 25.2 g
17月	あぶたま丼	みそしる じゃがいもきんぴら			こめ むぎ さとう でんぶん じゃがいも ごまあぶら いりごま さんおんとう	ぎゅうにゅう とりにく あぶらあげ たまご わかめ みそ	たまねぎ はくさい ねぎ にんじん れんこん さやいんげん	666 kcal 25.8 g 22.5 g
18火	ビビンバ	豆腐とわかめのスープ	杏仁豆腐		こめ むぎ さんおんとう ごまあぶら いりごま すりごま さとう	ぎゅうにゅう ぶたにく もめんどうふ かんてん	にんにく もやし にんじん ほうれんそう ぜんまい チンゲンサイ ねぎ しょうが みかん もも パイナップル レモン	656 kcal 19.7 g 20.6 g
19水	ごはん	豆入りコロコロ野菜のスープ 鮭のガーリックソースがけ トマトドレッシングサラダ			こめ あぶら じゃがいも バター あぶら さとう	ぎゅうにゅう だいず いんげんまめ さけ	にんじん たまねぎ かぶ しょうが にんにく キャベツ コーン きゅうり トマト	601 kcal 25.9 g 17.4 g
20木	肉みそそば	ナムル ガーリックポテト			むしちゅうかめん あぶら さんおんとう でんぶん ごまあぶら いりごま じゃがいも	ぎゅうにゅう ぶたにく みそ	にんにく しょうが にんじん たまねぎ たけのこ こまつな ほししいたけ もやし ほうれんそう	663 kcal 25.0 g 24.2 g
21金	BOOKメニュー バムとケロのそらツナサンドイッチ	ビーンズスープ さっぱりコールスロー			しよくパン マヨネーズ オリーブオイル こむぎこ さんおんとう じゃがいも あぶら さとう	ぎゅうにゅう ツナ ぶたにく だいず うずらまめ ひよこまめ なまクリーム	たまねぎ ピーマン にんにく しょうが セロリー にんじん グリーンピース キャベツ きゅうり	693 kcal 27.6 g 31.4 g
24月	オリパラ応援メニュー！！世界の料理 ブラジル ごはん	フェジアーダスープ コシーニャ ピナグレッツサラダ			こめ じゃがいも あぶら こむぎこ パンこ オリーブオイル さとう	ぎゅうにゅう ぶたにく いんげんまめ とりにく スキムミルク たまご	にんじん セロリー しょうが たまねぎ キャベツ コーン きゅうり トマト ピーマン	696 kcal 22.4 g 22.0 g
25火	ひじきごはん	かぼちゃのみそ汁 きゅうりともやしの即席漬け			こめ むぎ あぶら さんおんとう さとう いりごま	ぎゅうにゅう とりにく あぶらあげ ひじき だいず なまあげ みそ わかめ	たけのこ にんじん グリーンピース かぼちゃ たまねぎ きゅうり もやし しょうが	596 kcal 22.5 g 18.6 g
26水	じゃことしょうがのごはん	みそ汁 とうがんのそぼろあんかけ			こめ いりごま あぶら こんにやく さとう でんぶん	ぎゅうにゅう わかめ ちりめんじゃこ みそ あぶらあげ ぶたにく	しょうが ねぎ にんじん たまねぎ ほししいたけ とうがん グリーンピース	610 kcal 23.3 g 19.1 g
27木	鶏ごぼうピラフ	ベジタブルスープ	ブルーベリーヨーグルト		こめ パター あぶら さんおんとう じゃがいも さとう ブルーベリージャム	ぎゅうにゅう とりにく ヨーグルト	ごぼう にんじん たまねぎ ピーマン キャベツ こまつな コーン	606 kcal 19.5 g 17.6 g
28金	二色パン	もやしのスープ スパニッシュオムレツ 海藻入りさっぱりサラダ			しよくパン こくとうパン マーガリン いりごま すりごま じゃがいも あぶら さとう こんにやく ごまあぶら さんおんとう いちごジャム	ぎゅうにゅう わかめ たまご ぶたにく	もやし ねぎ たまねぎ ピーマン キャベツ にんじん きゅうり コーン	611 kcal 24.3 g 27.3 g

★ 都合により、献立・使用食材を変更させていただく場合があります。あらかじめご了承ください。

★ 社会科見学・移動教室などによる給食の欠食分の還元を行う予定です。(★19日～6年)