

6月の献立表



日	献立名	主に血や肉になる		主に熱や力の元になる		主に体の調子を整える		エネルギーたんぱく質
		赤の仲間	黄の仲間	赤の仲間	黄の仲間	緑の仲間	緑の仲間	
1月	きせつ 季節の食べ物 かつお	ごはん	かつおのかりんあげ ひじきとこんさいのとさに	ごまいりみそしる	牛乳,かつお,ひじき,焼きちくわ,かつお節,出し昆布,さば節,油揚げ	米,揚げ油,でんぶ,サラダ油,三温糖,じゃがいも,白ごま	しょうが,にんにく,長ねぎ,れんこん,にんじん,さやいんげん,だいこん,江戸菜	635 32.5
2火	きせつ 季節の食べ物 こたま 小玉すいか	ポテトパン	ミネストローネ こだますいか		牛乳,ベーコン,ピザ用チーズ	コッペパン,油,じゃがいも,砂糖,マカロニ	たまねぎ,ピーマン,にんにく,セロリ,にんじん,キャベツ,トマト缶,玉すいか	613 21.8
3水		ぶたにくのしょうがやきどん	もやしのごまずぞえ だいこんのみそしる		牛乳,豚肉,出し昆布,さば節	米,油,砂糖,ごま油,白ごま,じゃがいも	しょうが,たまねぎ,にんじん,にんにく,もやし,きゅうり,だいこん,長ねぎ	635 25.2
4木	かみかみ こんだて 献立	ジャージャーめん	かふうあまず あおのりポテトビーンズ		牛乳,豚肉,大豆,削り節,卵,あおのり	むし中華めん,油,砂糖,ごま油,じゃがいも,でんぶ,揚げ油	にんにく,しょうが,たまねぎ,にんじん,干しいたけ,だいこん,きゅうり,赤唐がらし	637 30.4
5金		ごはん	メルルーサのマヨネーズやき たまねぎドレッシングサラダ	めかたまじる	牛乳,メルルーサ,粉チーズ,出し昆布,かつお節,めかぶわかめ,豆腐,卵	米,サラダ油,ごま油,三温糖,でんぶ	エリンギ,たまねぎ,パセリ,キャベツ,にんじん,きゅうり,たけのこ,江戸菜	639 29.1
8月		きなこあげパン	ポトフ コーンいりゆでやさい		牛乳,きな粉,鶏肉,ウィンナー	揚げ油,コッペパン,コッペパン,グラニュー糖,じゃがいも,サラダ油,ごま油,三温糖	にんじん,たまねぎ,キャベツ,パセリ,きゅうり,スイートコーン	590 23.6
9火	きせつ 季節の食べ物 さくらんぼ	ごはん	シーホー豆腐 ピリからだいこん	さくらんぼ	牛乳,豚肉,豆腐	米,油,砂糖,でんぶ,ごま油,白ごま	にんにく,しょうが,長ねぎ,にんじん,たけのこ,干しいたけ,トマト缶,だいこん,きゅうり,さくらんぼ	634 22.5
10水		ひじきごはん	みそドレッシングサラダ おふのすましじる	れいとうみかん	牛乳,鶏肉,ひじき,油揚げ,出し昆布,かつお節,豆腐,生わかめ	米,麦,砂糖,白ごま,サラダ油,あられふ	にんじん,ごぼう,干しいたけ,たけのこ,グリーンピース,キャベツ,きゅうり,ブロッコリー,梅干し,たまねぎ,みかん	604 24.5
11木		ごはん なめたけ	コチュジャンにくじゃが はるさめサラダ		牛乳,出し昆布,豚肉,ロースハム,卵	米,じゃがいも,つきごんにやく,砂糖,白ごま,ごま油,はるさめ,サラダ油	えのきたけ,にんにく,しょうが,にんじん,たまねぎ,干しいたけ,長ねぎ,キャベツ,きゅうり,もやし	681 23.9
12金	にゅうばいこんだて 入梅 献立	うめごはん	あじのこうみだれ はくさいのだししょうゆあえ	じゃがいものみそしる あじさいゼリー	牛乳,しらす干し,あじ,出し昆布,さば節,油揚げ,生わかめ,粉寒天,ゼラチン,カルピス	米,白ごま,油,でんぶ,砂糖,じゃがいも	梅干し,ゆかり,長ねぎ,しょうが,赤唐がらし,はくさい,もやし,にんじん,江戸菜,ぶどうジュース	672 28.0
15月	ワールドカップ こんだて 献立 アメリカ	ガーリックトースト	チリコンカン いりたまごいりゆでやさい		牛乳,豚肉,大豆,ひよこまめ,生クリーム,ロースハム,卵	食パン,マーガリン,サラダ油,小麦粉,じゃがいも,バター,砂糖	にんにく,パセリ,たまねぎ,にんじん,エリンギ,キャベツ,きゅうり	643 25.7
16火	ねんせい 1年生 そらまめの さやむき	ごはん	ごもくどうふ やさいのごまみそあえ	ゆでそらまめ	牛乳,豚肉,豆腐,出し昆布,かつお節,ちりめんじゃこ	米,サラダ油,三温糖,白ごま,ごま油	しょうが,たまねぎ,たけのこ,にんじん,長ねぎ,グリーンピース,切干しだいこん,キャベツ,江戸菜,スイートコーン,そらまめ	691 31.4
17水		ごはん	さけのなんぶやき やさいのもの	もやしのサラダ みしょうかん	牛乳,鮭,かつお節,生わかめ	米,砂糖,白ごま,黒ごま,じゃがいも,板こんにやく,ごま油	にんじん,さやいんげん,キャベツ,もやし,長ねぎ,美生柑	588 26.9
18木	ワールドカップ こんだて 献立 メキシコ	メキシカンピラフ	ピカディージョ パリパリサラダ	バナナの子ミチャンガ	牛乳,豚肉,大豆	米,オリーブ油,じゃがいも,サラダ油,砂糖,わたんたんの皮,揚げ油,はるまきの皮,グラニュー糖,小麦粉	にんにく,たまねぎ,にんじん,トマト缶,キャベツ,スイートコーン,バナナ	706 23.7
19金		ひやしきつね うどん	じゃがまるくん いそかあえ		牛乳,出し昆布,かつお節,鶏肉,油揚げ,ピザ用チーズ,ロースハム,刻みのり	砂糖,冷凍うどん,揚げ油,じゃがいも,でんぶ	しょうが,たまねぎ,にんじん,長ねぎ,江戸菜,はくさい,もやし	665 29.7
20土	きせつ 季節の食べ物 とうがん 冬瓜,メロン	ツナとたまごの そぼろどん	とうがんのすましじる メロン		牛乳,ツナ缶(油漬),卵,出し昆布,かつお節,鶏肉	米,油,砂糖,白ごま,でんぶ	しょうが,にんじん,ごぼう,とうがん,江戸菜,メロン	656 27.0
23火		ごはん	とりにくのごまだれやき こふきいも	キャベツのみそしる	牛乳,鶏肉,あおのり,出し昆布,さば節,油揚げ	米,はちみつ,白ごま,じゃがいも	しょうが,にんにく,キャベツ,にんじん,長ねぎ,江戸菜	624 27.1
24水		チキン カレーライス	ツナいりゆでやさい ヨーグルトのブルーベリージャムぞえ		牛乳,鶏肉,ツナ缶(水煮),プレーンヨーグルト	米,サラダ油,じゃがいも,バター,小麦粉,でんぶ,ごま油,三温糖	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,ブロッコリー,ブルーベリージャム	696 25.5
25木		ごはん	いかのチリソース こまつなとひじきのナムル	ビーフンスープ	牛乳,いか,ひじき,鶏肉,豆腐	米,揚げ油,でんぶ,ごま油,砂糖,油,白ごま,ビーフン	にんにく,しょうが,長ねぎ,もやし,こまつな,にんじん,たまねぎ,にら	673 29.4
26金	ワールドカップ こんだて 献立 スウェーデン	ミルクパン	ヤンソンのゆうわく キャベツとベーコンのスープ		牛乳,いわし(缶詰,アンチョビ),牛乳,生クリーム,粉チーズ,鶏肉	ミルクパン,油,バター,小麦粉,マカロニ,じゃがいも,乾燥パン粉	たまねぎ,マッシュルーム(缶),にんじん,キャベツ,チンゲンサイ	681 26.4
29月	きせつ 季節の食べ物 とうもろこし	とうもろこしごはん	ししやものいしがきあげ はくさいのとさしょうゆあえ	たまごとたまねぎのみそしる	牛乳,ししやも,卵,かつお節,出し昆布,さば節,油揚げ,豆腐	米,油,小麦粉,白ごま,黒ごま	とうもろこし,はくさい,もやし,江戸菜,にんじん,たまねぎ	622 28.2
30火	きせつ 季節の食べ物 みなづき 水無月	こうや豆腐の そぼろどん	きりぼしだいこんのサラダ みなづき		牛乳,豚肉,高野豆腐,削り節,ロースハム	米,サラダ油,でんぶ,白ごま,砂糖,ごま油,白玉粉,小麦粉,甘納豆	しょうが,たまねぎ,にんじん,干しいたけ,グリーンピース,切干しだいこん,きゅうり	696 25.0

☆献立は学校行事等に変更することがあります。
☆牛乳は毎回つきます。