

# 6月 給食献立予定表



あか		みどり		き	
主に体をつくるものになる食品		主に体の調子を整えるものになる食品		主にエネルギーのもとになる食品	
1群	2群	3群	4群	5群	6群
魚・肉・卵・豆・豆製品	牛乳・乳製品 小魚・海そう	緑黄色野菜 カロテン	その他の野菜・果物 (きのこ・こんにやく) ビタミンC(食物繊維)	こく類 いも・砂糖	油脂 (種実) 脂質

調味料	栄養価
	エネルギー(kcal) たんぱく質(g) 脂質(エネルギー%) カルシウム(mg)

行事等	日・曜日	献立	あか	みどり	き	調味料	栄養価			
行事等	1月	ごはん		6月は大平産の玉ねぎを使用します	米		831 13.8 33.0 663			
		牛乳		牛乳						
		キャベツメンチカツ	鶏肉 大豆 豚肉		玉ねぎ キャベツ	砂糖 米粉		大豆油	塩 醤油 中濃ソース 赤ワイン	
		豚肉と切り干し大根の炒め物	豚肉	昆布	人参 にら 大根 しめじ 生姜 にんにく			ごま油	清酒 醤油 オイスターソース	
		けんちん汁	豆腐 油揚げ		人参	大根 こんにやく ねぶか		じゃがいも	ごま油	鰹だし 醤油 清酒 塩
火	2月	五目炊き込みごはん	鶏肉 油揚げ	人参	ごぼう しいたけ 生姜	米 砂糖	ごま油	醤油 鰹だし 昆布だし みりん 塩	798 14.6 31.8 334	
		牛乳		牛乳						
		鯛のネギソースがけ	鯛		葉ねぎ	生姜 にんにく	でんぷん 砂糖	大豆油 ごま油		酢 醤油
		新玉と新じゃがの味噌汁	味噌		小松菜	玉ねぎ えのき	じゃがいも			鰹だし 昆布だし
		県産みかんタルト	鶏卵	牛乳 クリーム		みかん	小麦粉 砂糖 米粉	マーガリン		
水	3月	ごはん			米			735 17.4 30.0 303		
		牛乳		牛乳						
		鯖の南部焼き	鯖			生姜			ごま	醤油 清酒 みりん
		たくあん和え				キャベツ きゅうり たくあん	砂糖		米油 ごま	酢 塩
		せんべい汁	鶏肉		人参	大根 ごぼう ねぶか	かきせんべい		ごま油	醤油 鶏がらスープ みりん 清酒 塩 鰹だし
木	4月	ごはん			米			742 15.8 25.4 300		
		牛乳		牛乳						
		麻婆豆腐	豆腐 豚肉 味噌		人参	玉ねぎ しいたけ ねぶか 生姜 にんにく	でんぷん 砂糖		ごま油	醤油 清酒 豆板醤 甜麺醬 オイスターソース マリナ 昆布だし
		ポークシューマイ(2個)	豚肉			玉ねぎ 生姜	パン粉 小麦粉 でんぷん			
		塩ナムル			ほうれん草	もやし			ごま油 ごま	塩 こしょう
金	5月	黒糖ロールパン		脱脂粉乳		パン 黒糖		767 21.0 32.7 371		
		牛乳		牛乳						
		チキンのハーブ焼き	鶏肉		パセリ	にんにく				白ワイン タイム 塩 こしょう
		コールスローサラダ				キャベツ きゅうり ホールコーン				コールスロードレッシング
		チリコンカン	鶏肉 大豆 いんげん豆		トマト 人参	玉ねぎ	砂糖		オリーブ油	ケチャップ イオン トマトビュール ケチャップ 赤ワイン 利ガクダゲ 塩 こしょう
月	8月	ごはん			米			745 16.0 20.4 539		
		牛乳		牛乳						
		鯛の生姜煮	鯛			生姜	砂糖			醤油 酢 塩
		野菜のごま和え			ほうれん草 人参	キャベツ	砂糖		ごま	醤油
		豚汁	豚肉 豆腐 味噌		人参	大根 こんにやく ねぶか ごぼう	じゃがいも		ごま油	鰹だし
ヨーグルト		ヨーグルト								
火	9月	豚肉の炊き込みごはん	豚肉	人参	ごぼう	米 砂糖	米油 ごま	昆布だし 醤油 清酒 塩	722 16.0 28.3 490	
		牛乳		牛乳						
		キャベツ入り平つくね	鶏肉 豚肉			キャベツ 生姜 にんにく	砂糖			塩 中濃ソース ケチャップ オイスターソース
		ミルク入り味噌汁	豚肉 豆腐 味噌	牛乳	人参	大根 玉ねぎ	じゃがいも			鰹だし 清酒
水	10月	麦ごはん				米 麦		842 17.6 30.7 453		
		牛乳		牛乳						
		炒り豆腐	鶏肉 豆腐 鶏卵	人参 にら	玉ねぎ たけのこ しいたけ	砂糖	ごま油		清酒 みりん 醤油 鰹だし 昆布だし	
		鯛のカリカリフライ	鯛			生姜	じゃがいも 米粉 砂糖		大豆油	塩 みりん
		もやしときゅうりのごま味噌和え	味噌			もやし きゅうり			ごま ごま油	醤油
木	11月	ソフト麺				ソフト麺		772 15.3 26.9 396		
		牛乳		牛乳						
		カレーソース	豚肉	人参	玉ねぎ しめじ にんにく 生姜		米油		鶏がらスープ カールー クスターソース カレ粉 ケチャップ 塩 こしょう	
		ひよこ豆と芋の唐揚げ	ひよこ豆	煮干し			じゃがいも でんぷん		大豆油	塩 こしょう
		手作り甘夏みかんゼリー				甘夏 みかん	砂糖 寒天			
金	12月	マーガリン入りロールパン		脱脂粉乳		パン マーガリン		825 15.8 37.5 340		
		牛乳		牛乳						
		ホキのレモンソースがけ	ホキ			レモン果汁	でんぷん 砂糖		大豆油	醤油
		ウインナーとポテトの炒め物	ウインナー	粉チーズ		ホールコーン 枝豆	じゃがいも		バター	塩
		ABCスープ	レンズ豆 大豆		トマト 人参	玉ねぎ セロリ にんにく	マカロニ		オリーブ油	ケチャップ チップ イオン 赤ワイン 塩 こしょう マリナ
月	15月	麦ごはん				米 麦		756 16.4 23.0 346		
		牛乳		牛乳						
		スタミナ焼肉	豚肉 味噌	にら 人参	玉ねぎ 生姜 にんにく	砂糖 でんぷん	米油 ごま ごま油		清酒 塩こうじ みりん 醤油 甜麺醬 豆板醤	
		ボイルドキャベツ				キャベツ				
		鶏肉のすまし汁	鶏肉 豆腐	人参 ほうれん草	しめじ 大根 ねぶか					鰹だし 昆布だし 醤油 みりん 清酒 塩
乳酸菌飲料		乳酸菌飲料								



行事等	日・曜日	6月は食育月間です!	あか		みどり		き		調味料	栄養価 エネルギー(kcal) たんぱく質(g) 脂質(エネルギー%) カルシウム(mg)
			主に体をつくるものになる食品		主に体の調子を整えるものになる食品		主にエネルギーのもとになる食品			
			1群	2群	3群	4群	5群	6群		
火	16	麦ごはん					米 麦			743 13.8 28.6 360
		牛乳		牛乳						
		中華丼	豚肉 うずら卵		人参	キャベツ 玉ねぎ もやし たけのこ 干しいたけ 生姜 にんにく	でんぷん	ごま油	清酒 醤油 オスターソース 塩 こしょう かつお	
		揚げ餃子(2個)	豚肉		にら	キャベツ 玉ねぎ 生姜	小麦粉 砂糖	ラード	醤油 塩	
		春雨の中華サラダ			人参	きゅうり	春雨 砂糖	ごま油	醤油 酢	
水	17	ごはん					米			760 16.5 24.5 337
		牛乳		牛乳						
		お茶入りそばろ	鶏肉 大豆		人参 しそ 茶	生姜	砂糖	米油	醤油 みりん 清酒	
		もやしのごま酢和え			小松菜	もやし	砂糖	ごま	醤油 酢	
		新じゃがの煮物	豚肉		人参	たけのこ 玉ねぎ こんにやく 枝豆	じゃがいも 砂糖	米油	清酒 鰹だし みりん 醤油	
木	18	キムタクごはん	豚肉			白菜キムチ たくあん ねぶか	米	ごま油	清酒 醤油 こしょう	758 15.6 33.0 267
		牛乳		牛乳						
		鶏肉の山賊焼き(2個)	鶏肉			にんにく	砂糖 でんぷん	ごま油 大豆油	清酒 塩 こしょう	
		きのこ豆腐の味噌汁	豆腐 味噌		葉ねぎ	えのき しめじ 玉ねぎ			醤油 鰹だし	
		背割りロールパン		脱脂粉乳			パン			
食育の日	19	牛乳		牛乳						839 16.1 41.9 373
		フランクフルト トマトソースかけ	フランクフルト				砂糖		ケチャップ 中濃ソース 赤ワイン	
		野菜のソテー			人参	キャベツ 玉ねぎ		米油	塩 こしょう ブイヨン	
		チキンとマカロニのクリーム煮	鶏肉	牛乳	人参 ほうれん草	玉ねぎ	小麦粉 マカロニ	米油 バター	白ワイン ケチャップ 塩 こしょう	
		ごはん						米		
月	22	牛乳		牛乳						808 13.4 27.4 315
		インド煮	豚肉 うずら卵 さつま揚げ		人参 いんげん	玉ねぎ こんにやく	じゃがいも	米油	ケチャップ 中濃ソース 醤油 カレー粉 ケチャップ 塩	
		コーンコロッケ				ホールコーン	砂糖 小麦粉	大豆油	塩	
		キャベツときゅうりの香味和え				キャベツ きゅうり		ごま油 ごま	塩 こしょう	
		しらすとツナのごはん	まぐろ油漬	しらす	人参	枝豆	米 砂糖		醤油 清酒 昆布だし 塩 みりん 鰹だし	
ふるさと給食	23	牛乳		牛乳						767 15.1 25.6 302
		黒はんぺんお茶フライ	黒はんぺん		煎茶		パン粉	大豆油		
		野菜たっぷり味噌豆乳汁	豚肉 豆腐 味噌 豆乳		人参	大根 玉ねぎ	じゃがいも		清酒 鰹だし	
		冷凍みかん				みかん				
		麦ごはん						米 麦		
水	24	牛乳		牛乳						779 15.5 29.1 302
		油淋鶏	鶏肉			ねぶか 生姜 にんにく	でんぷん 砂糖	ごま油 大豆油	塩こうじ 醤油 清酒 酢 醤油	
		野菜のさっぱり和え			人参 小松菜	もやし	砂糖	ごま油	醤油 酢	
		ワタンスープ	豚肉		人参 ほうれん草	玉ねぎ キャベツ きくらげ	小麦粉		醤油 清酒 塩 こしょう かつお 中華スープ 昆布だし	
		中華麺						中華麺		
木	25	牛乳		牛乳						821 16.0 33.3 350
		担々麺(スープ)	味噌		小松菜	もやし ホールコーン ねぶか		ごま	かつお 酢	
		担々麺(肉味噌)	豚肉		人参	玉ねぎ 生姜 にんにく	砂糖	ごま油	清酒 醤油 豆板醤	
		春巻き	豚肉		人参	玉ねぎ キャベツ 生姜 しいたけ	小麦粉 春雨	ラード 大豆油	醤油	
		麦ごはん						米 麦		
金	26	牛乳		牛乳						865 14.1 28.6 304
		ポークカレー	豚肉		人参	玉ねぎ 生姜 にんにく	じゃがいも	米油	カレー粉 カレー粉 オスターソース かつお トマトソース ケチャップ 塩 こしょう	
		海藻サラダ		海藻		キャベツ ホールコーン	砂糖	ごま油	酢 醤油 塩	
		トマトソース入りメンチカツ	豚肉 大豆			玉ねぎ	小麦粉 パン粉	大豆油	塩 こしょう ケチャップ トマトソース	
		ごはん						米		
月	29	牛乳		牛乳						749 16.3 23.9 380
		のり入り卵焼き	鶏卵	のり			砂糖 でんぷん	大豆油	酢 みりん 鰹だし 醤油	
		葉大根の炒め物			葉大根			ごま油 ごま	醤油 唐辛子	
		野菜の味噌そばろ煮	鶏肉 味噌 さつま揚げ		人参	大根 玉ねぎ 生姜 しらたき 枝豆	じゃがいも 砂糖	米油	清酒 鰹だし 醤油 清酒 みりん	
		ロールパン		脱脂粉乳			パン			
火	30	牛乳		牛乳						785 16.4 33.9 435
		ミートグラタン	豚肉 大豆	チーズ		玉ねぎ にんにく マッシュルーム	じゃがいも パン粉	米油	赤ワイン ケチャップ デジソース ケチャップ トマトソース オスターソース 塩 こしょう	
		茎わかめサラダ		茎わかめ	人参	キャベツ ホールコーン	砂糖	ごま油	酢 醤油 塩	
		チョコクレープ	豆乳 きなこ				砂糖 米粉	油脂	ココア	

※天候やその他の都合により、献立や食材を変更する場合があります。