

6月献立予定表

日曜日	献立名	主 な 材 料							エネルギー (Kcal) 食塩 (グラム)
		主に血や筋肉、骨になる		主に体の調子を整える		主にエネルギー源になる		その他の材料(調味料など)	
		1群 たんぱく質	2群 無機質	3群 カロテン	4群 ビタミンC、他	5群 炭水化物	6群 脂質		
毎日	 牛乳		牛乳						
2月	ごはん  鶏の中華揚げ パンサンスー(パンサンスーのたれ) ワンタンスープ	鶏肉 卵 ★肉入りワンタン		にんじん チンゲンサイ にんじん	にんにく しょうが きゅうり たまねぎ	ごはん 砂糖 小麦粉 春雨 砂糖	油 ごま 油	しょうゆ 酒 五香粉 塩 こしょう しょうゆ 酢 しょうゆ 塩 がらスープ	890 2.6
3火	スパゲティミートソース(スパゲティ) (ミートソース)  枝豆とコーンのサラダ(イタリアンドレッシング) 豆乳プリン	豚肉 ★大豆ミート ★豆乳プリン		にんじん トマト	にんにく たまねぎ セロリ キャベツ 枝豆 スイートコーン	スパゲティ 砂糖	油 油	ケチャップ トマトピューレ こしょう デミグラスソース ワイン 塩 ★イタリアンドレッシング	772 2.9
4水	ごはん  魚の梅ソースがけ ひじきの煮物 揚げなすのみそ汁	ホキ さつま揚げ 生揚げ みそ		にんじん こまつな	ごぼう なす たまねぎ えのきたけ	ごはん でんぶん はちみつ 砂糖 砂糖	油 油 油	★梅ドレッシング しょうゆ みりん しょうゆ みりん 酒 削り節	796 2.4
5木	麦ごはん  カレー 大根サラダ(パンパンジードレッシング)	豚肉		にんじん にんじん 水菜	たまねぎ にんにく しょうが りんご だいこん	ごはん 大麦 じゃがいも	油	★カレールー 中濃ソース ケチャップ ★チャツネ ★パンパンジードレッシング	813 2.0
6金	ごはん  豚キムチ炒め わかめスープ	豚肉 生揚げ なると		にら	しょうが ★白菜キムチ たまねぎ えのきたけ ねぎ	ごはん こんにゃく でんぶん	油	しょうゆ 酒 みりん しょうゆ 酒 しょうゆ 塩 こしょう がらスープ	771 2.4
9月	ごはん  ハンバーグデミグラスソース 花野菜サラダ(サウザンアイランドドレッシング) かにかまスープ	★ハンバーグ ★かに風味かまぼこ			たまねぎ カリフラワー たまねぎ きくらげ	ごはん 砂糖	バター	★デミグラスソース ケチャップ ウスターソース しょうゆ ★サウザンアイランドドレッシング しょうゆ 塩 酒 がらスープ	758 3.1
10火	ソフトめん  肉みそスープ 春巻き もやしときゅうりのねぎだれあえ(ねぎだれ)	鶏肉 みそ		にんじん にら	ねぎ スイートコーン しょうが にんにく	★ソフトめん	ごま ねりごま	しょうゆ 豆板醤 がらスープ 豚骨スープ	791 3.9
11水	麦ごはん  鶏肉と生揚げの煮物 かぼちゃのみそ汁			にんじん		ごはん 大麦		★ふりかけ 塩 こしょう 酒 しょうゆ オイスターソース 厚削り	850 2.4
12木	総 体 給 食 は あ り ま せ ん								
13金	総 体 給 食 は あ り ま せ ん								
16月	ごはん  揚げしゅうまい チンジャオロースー もやしのスープ	★しゅうまい 豚肉 ベーコン		ピーマン にんじん にんじん こまつな	にんにく しょうが たけのこ もやし しいたけ ねぎ	ごはん でんぶん 砂糖	油 油	酒 しょうゆ オイスターソース しょうゆ 塩 酒 がらスープ	884 2.8
17火	ごはん  鮭のチーズマヨネーズ焼き 切り干し大根の煮物 みそ汁	鮭 さつま揚げ みそ	チーズ わかめ	にんじん	切り干し大根 枝豆 たまねぎ	ごはん 砂糖 じゃがいも	マヨネーズ 油	ワイン 塩 こしょう しょうゆ みりん 酒 削り節	825 2.9
18水	麦ごはん  ビビンバ(肉みそ) (ナムル) トック	豚肉 みそ ★大豆ミート なると			しょうが にんにく こまつな にんじん もやし ねぎ しいたけ	ごはん 大麦 砂糖 砂糖	油 ごま 油	しょうゆ コチュジャン みりん 酒 豆板醤 しょうゆ 酢 しょうゆ 塩 こしょう がらスープ	792 3.1
19木	ココア揚げパン  じゃがいものトマト煮 グリーンサラダ(香味玉ねぎドレッシング)	豚肉 ウィナー		トマト	たまねぎ マッシュルーム にんにく キャベツ きゅうり	ココアパン 砂糖 じゃがいも はちみつ	油	ピュアココア ミルクココア ケチャップ ワイン ウスターソース 塩 こしょう ★香味玉ねぎドレッシング	831 3.3
20金	ごはん  タイ風ローストキチン 春雨とえびの炒めもの 豆腐のスープ	鶏肉 豚肉 えび 豆腐			にんにく たまねぎ にんにく チンゲンサイ	ごはん 春雨		ナンプラー オイスターソース こしょう スイートチリソース ナンプラー オイスターソース どうがらし 酒 しょうゆ しょうゆ 塩 こしょう がらスープ	755 1.9
23月	麦ごはん  豚肉のピリ辛炒め じゃこドレッシングサラダ(じゃこドレッシング) なめこ汁	豚肉 豆腐 みそ		にら にんじん ちりめんじゃこ 豆苗 こまつな	にんにく しょうが だいこん スイートコーン なめこ	ごはん 大麦 しらたき 砂糖 砂糖	油 油 ごま	しょうゆ みりん 豆板醤 しょうゆ 酢 削り節	753 2.5
24火	ツーリユーめん(中華めん) (中華かき玉あん)  揚げじゃがのそぼろあん ヨーグルト	豚肉 卵 豚肉		にんじん チンゲンサイ	たけのこ ねぎ しょうが ねぎ にんにく しょうが	中華めん でんぶん じゃがいも 砂糖 でんぶん	油 油 油	酒 しょうゆ 塩 こしょう 豚骨スープ がらスープ 豆板醤 しょうゆ 酒 酢 がらスープ	836 2.8
25水	ごはん  鯖のみそ煮 和風サラダ(和風ドレッシング) けんちん汁	鯖 みそ 生揚げ	わかめ	にんじん	しょうが ねぎ キャベツ だいこん えのきたけ	ごはん 砂糖		しょうゆ 酒 みりん ★和風ドレッシング しょうゆ みりん 酒 塩 削り節	787 2.6
26木	米パン  コーンチャウダー ブロッコリーのガーリックソテー	鶏肉 ベーコン	牛乳 クリーム	にんじん ブロッコリー	たまねぎ しめじ スイートコーン ★コーンペースト にんにく	米パン 小麦粉	バター 油 油	塩 こしょう がらスープ ワイン しょうゆ	850 3.2
日 本 の 食 べ 物 の 旅 茨 城 県									
27金	ごはん  ピーマンの肉づめフライ(ソース) もやしときくらげのサラダ(しそドレッシング) 豆乳汁	★ピーマン肉づめフライ 豚肉 油揚げ 豆乳 みそ			もやし きゅうり きくらげ ごぼう しいたけ	ごはん じゃがいも	油	中濃ソース ウスターソース ★しそドレッシング 削り節	816 2.6
30月	ごはん  鶏の塩から揚げ 豚肉とごぼうの炒め煮 ピリ辛みそ汁	鶏肉 豚肉 生揚げ みそ		にんじん こまつな	ごぼう たまねぎ もやし	ごはん でんぶん しらたき 砂糖	油 油	★ガーリックパウダー 酒 塩 しょうゆ オイスターソース みりん 練がらし 削り節	817 2.5

* 天候等により、使用する食材が変更することがあります。
* ★表示がある食品は、使用されている主な材料から分類し、表記しています。
◎ 不明な点は学校へお問い合わせください。

栄 養 素	基 準 量	6月の平均
エネルギー(kcal)	830	809
しょくえん(g)	2.5	2.7