



6月 献立予定表



日曜日	献立名	主 な 材 料						エネルギー (Kcal)	
		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			
		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		その他の材料 (調味料など)
毎日	牛乳		牛乳						
1 木	ココア揚げパン 花野菜サラダ (コンクリーミードレッシング) 肉だんごのスープ			ブロッコリー にんじん ほうれんそう	カリフラワー しょうが ねぎ たまねぎ えのきだけ	コッペパン 砂糖	油	ピュアココア ★ミルクココア ★コンクリーミードレッシング	827 3.5
2 金	ごはん ハッシュドポーク グリーンサラダ (しそドレッシング)			にんじん トマト	たまねぎ マッシュルーム にんにく しょうが キャベツ きゅうり 枝豆	ごはん	油	ハヤシルウ デミグラスソース ケチャップ 中濃ソース ★しそドレッシング	861 2.3
5 月	ごはん ハンバーグきのこソース ごぼうサラダ (ごまドレッシング) みそ汁	★ハンバーグ		にんじん	えのきだけ しめじ ごぼう きゅうり ねぎ	砂糖 でんぷん		しょうゆ 酒 しょうゆ 酢 ★ごまドレッシング	850 2.9
6 火	キムチラーメン 春巻き 海藻サラダ (香味たまねぎドレッシング) 蒸しパン	豚肉		にんじん たら	ねぎ 白菜キムチ	中華めん	油	塩 こしょう しょうゆ トウバンジャン 豚骨スープ	749 4.3
7 水	ごはん ぶりかけ 肉じゃが かき玉みそ汁	豚肉 高野豆腐 卵 みそ		にんじん	たまねぎ だいこん えのきだけ	ごはん		★ぶりかけ しょうゆ 酒 みりん 削り節	849 2.6
8 木	総 体 給食はありません								
9 金	総 体 給食はありません								
12 月	ごはん 鶏の香味ソースかけ ビーフンソテー かにかまスープ	鶏肉 ハム かに風味かまぼこ 生揚げ		にんじん ビーマン チンゲンサイ	ねぎ しょうが にんにく たまねぎ たまねぎ きくらげ	ごはん 砂糖		塩 酒 酢 しょうゆ トウバンジャン 塩 こしょう がらスープ しょうゆ 塩 酒 がらスープ	840 2.2
13 火	ソフトめん カレー南蛮汁 いかの天ぷら ごまあえ (ごまあえのたれ)	鶏肉 油揚げ なると いか 卵		にんじん ほうれんそう	たまねぎ キャベツ	ソフトめん 砂糖 でんぷん	油	カレールウ カレー粉 しょうゆ みりん 削り節 しょうゆ	848 3.1
14 水	麦ごはん ブルコギ わかめスープ	豚肉 豆腐		たら	にんにく しょうが たまねぎ しめじ もやし えのきだけ ねぎ	ごはん 大麦 砂糖	油	酒 しょうゆ コチュジャン しょうゆ 塩 こしょう がらスープ	811 2.0
15 木	ライ麦パン ひよこ豆のトマト煮込み ブロッコリーのガーリックソテー	豚肉 ベーコン		にんじん トマト ブロッコリー	たまねぎ にんにく	ライ麦パン ひよこ豆 じゃがいも 砂糖	油	しょうゆ ウスターソース ケチャップ がらスープ ワイン しょうゆ	803 3.0
16 金	ごはん いわしのかば焼き おひたし (おひたしのたれ) ごまみそ汁	★いわしひらき 油揚げ みそ		にんじん にんじん チンゲンサイ	しょうが もやし きゅうり だいこん しめじ	ごはん 砂糖 でんぷん	油	しょうゆ 酒 しょうゆ 酢 みりん 削り節 こんにゃく ごま 削り節	772 2.3
19 月	麦ごはん カレー コーンサラダ (パンパンジードレッシング)	豚肉		にんじん	たまねぎ にんにく しょうが りんご キャベツ きゅうり スイートコーン	ごはん 大麦		カレールウ 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	843 1.8
20 火	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 かまぼこ		ほうれんそう にんじん チンゲンサイ	だけのこ しょうが にんにく もやし ねぎ えのきだけ	ごはん 砂糖	油	しょうゆ トウバンジャン コチュジャン みりん 酒 しょうゆ 酢 しょうゆ 塩 こしょう がらスープ	804 2.6
● 日 本 の 食 べ 物 の 旅 茨 城 県 ●									
21 水	ごはん 白身魚の梅ソースかけ ひじきの煮物 豚汁	ホキ さつま揚げ 豚肉 油揚げ 豆腐 みそ		にんじん にんじん ことつな	枝豆 だいこん ねぎ	ごはん でんぷん はちみつ 砂糖	油	★梅ドレッシング しょうゆ みりん しょうゆ 酒 みりん 削り節	852 2.3
22 木	ミルクパン 豚肉とセロリのケチャップ炒め 粉ふきいも オニオンスープ	豚肉 ベーコン			たまねぎ セロリ たまねぎ	ミルクパン	油	塩 こしょう ケチャップ ワイン カレールウ 塩 こしょう 塩 こしょう ワイン がらスープ	761 2.8
23 金	ごはん 生揚げの中華煮 ワンタンスープ	生揚げ 豚肉		にんじん にんじん たら	たまねぎ たけのこ たまねぎ	ごはん こんにゃく でんぷん	油	オイスターソース しょうゆ 酒 がらスープ ★ワンタン しょうゆ 塩 がらスープ	856 2.6
26 月	麦ごはん コロッケ (ソース) きんぴらごぼう みそ汁					ごはん 大麦 ★コロッケ	油	中濃ソース ウスターソース 酒 しょうゆ みりん 削り節	810 2.4
27 火	麻婆めん (中華めん) (麻婆あん) もやしときくらげのサラダ (中華ドレッシング) ヨーグルト	豚肉 豆腐 みそ ★大豆ミート		にんじん	にんにく しょうが ねぎ もやし 枝豆 きくらげ	中華めん 砂糖 でんぷん	油	しょうゆ テンメンジャン トウバンジャン オイスターソース がらスープ ★中華ドレッシング	794 2.8
28 水	ごはん 鯖のみそ煮 わかめとキャベツのサラダ (香味塩ドレッシング) にら玉汁	さば みそ		にんじん	しょうが ねぎ キャベツ	ごはん 砂糖		しょうゆ 酒 みりん ★香味塩ドレッシング しょうゆ みりん 塩 削り節	798 3.0
29 木	米パン チキンのバジル焼き じゃがいもとベーコンのソテー コーンチャウダー	鶏肉 ベーコン 鶏肉		にんじん ほうれんそう	たまねぎ スイートコーン ★コーンパースト	米パン	油	塩 こしょう ワイン ★バジルソース 塩 こしょう 塩 こしょう がらスープ	893 2.9
● 世 界 の 食 べ 物 の 旅 東 南 ア ジ ア ●									
30 木	ごはん アドボ チンゲンサイとえびの塩炒め フォー	豚肉 えび 鶏肉		チンゲンサイ にんじん たら	たまねぎ にんにく しょうが にんにく にんにく もやし レモン果汁	ごはん 黒砂糖	油	しょうゆ ナンプラー 酢 ローリエ 塩 酒 がらスープ 塩 こしょう ナンプラー がらスープ しょうゆ	839 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	823
しょくえん (g)	25	27