



6月の献立表



今月の目標:よく噛んで食べよう

日曜	献立名	材料						栄養価 エネルギー (kcal) たんぱく質 (g) 脂質(g)	備考	
		体の組織をつくる		体の調子を整える		エネルギーになる				
		1群	2群	3群	4群	5群	6群			
1木	コッペパン ^乳 牛乳	フランクフルト スパゲティソース コンソメスープ	フランクフルト 鶏肉 ベーコン	牛乳	ピーマン トマト 人参	玉ねぎ マッシュルーム コーン	パン スパゲッティ じゃがいも	豆乳バター	821 39.7 23.0	
2金	ご飯 牛乳	いわしの生姜煮 三色ひたし じゃがいものカレーそぼろ煮	いわし 豚肉	牛乳	人参	きゅうり もやし 生姜 玉ねぎ しめじ グリーンピース	ご飯 じゃがいも こんにやく 砂糖 でんぷん	米油	860 31.0 22.1	
5月	ご飯 牛乳	かみかみミックス揚げ ^種 きゅうりとわかめの甘酢あえ ビーフンスープ	大豆 ひよこ豆 豚肉	牛乳 昆布 煮干し わかめ	人参	きゅうり もやし たけのこ 玉ねぎ キャベツ 生姜	ご飯 砂糖 でんぷん ピーマン	米油 アーモンド	853 30.7 23.9	かみかみ献立 (かみかみミックス揚げ) <給食なし>西の杜
6火	ご飯 牛乳 <small>歯と口の健康週間ゼリー</small>	たれ付き肉団子 三色野菜の華風漬け 根菜汁	鶏肉 油揚げ みそ	牛乳	人参 赤ピーマン	玉ねぎ 枝豆 大根 きゅうり ごぼう れんこん ねぎ	ご飯 砂糖 こんにやく ゼリー	ごま油 ごま	855 30.4 25.0	かみかみ献立 (根菜汁)
7水	ご飯 牛乳	きびなごのかりかり揚げ ひじきサラダ 厚揚げのみそ汁	きびなご 厚揚げ みそ	牛乳 ひじき	人参	きゅうり もやし コーン えのきたけ ねぎ	ご飯 でんぷん 米粉 砂糖 じゃがいも	米油	841 31.6 24.3	かみかみ献立 (きびなごのかりかり揚げ)
8木	はちみつ入りコッペパン ^乳 牛乳	チーズポテトエッグ ^卵 ^乳 切り干し大根のサラダ ミネストローネ	卵 ベーコン	牛乳 チーズ	人参 トマト パセリ	玉ねぎ にんにく 切り干し大根 枝豆 きゅうり セロリ	はちみつパン じゃがいも 砂糖 マカロニ	マネーズドレッシング ^種 ごま	851 29.7 28.2	かみかみ献立 (切り干し大根のサラダ)
9金	ご飯 牛乳 さつまいもチップス	コーンコロケ アスパラガスのごまあえ 鶏ごぼう汁	鶏肉 油揚げ	牛乳	アスパラガス 赤ピーマン 黄ピーマン 人参	コーン もやし ごぼう 玉ねぎ えのきたけ ねぎ	ご飯 砂糖 小麦粉 さつまいも	米油 ごま	865 29.3 24.2	かみかみ献立 (さつまいもチップス)
12月	ご飯 牛乳 ヨーグルト ^乳	豚肉とマコモタケのオイスターソース炒め ほうれん草とひじきのナムル ワンタンスープ	豚肉 ベーコン	牛乳 ひじき ヨーグルト	にら 人参 ほうれん草 チンゲンサイ	孔ろもたけ キャベツ もやし たけのこ にんにく 生姜 玉ねぎ 干しいたけ	ご飯 ワンタン でんぷん 砂糖 三温糖	米油 ごま油	888 32.9 27.1	
13火	ご飯 牛乳	くろだいの南蛮漬け 小松菜のアーモンドあえ ^種 新玉ねぎのみそ汁	くろだい 厚揚げ みそ	牛乳	小松菜 人参	キャベツ 玉ねぎ しめじ たけのこ	ご飯 でんぷん 砂糖	米油 アーモンド	816 34.1 23.3	ひみの日献立 (くろだい給食)
14水	ご飯 牛乳 味付け小魚	ハンバーグのきのこソースかけ 変わりきんぴら かき玉汁 ^卵	鶏肉 豚肉 さつま揚げ 豆腐 卵	牛乳 小魚	人参 ピーマン	玉ねぎ にんにく ねぎ しめじ えのきたけ ごぼう 干しいたけ	ご飯 こんにやく 麩 じゃがいも 砂糖 でんぷん	米油 豆乳バター	892 37.0 27.8	
15木	黒糖パン ^乳 牛乳	スパイシーチキン フルーツヨーグルトあえ ^乳 ポークビーンズ	鶏肉 豚肉 大豆 ベーコン 金時豆 白いんげん豆 枝豆	牛乳 ヨーグルト	人参 トマト	生姜 にんにく パイン 黄桃 りんご 玉ねぎ	黒糖パン 砂糖 ナタデココ じゃがいも 三温糖		970 43.5 26.4	
16金	麦ご飯 牛乳	きなこ豆 糸寒天のごま酢あえ ひみっこカレー	大豆 きなこ 豚肉	牛乳 わかめ 煮干し	トマト 人参	もやし きゅうり 生姜 にんにく 玉ねぎ グリーンピース りんご	麦ご飯 でんぷん 砂糖 グラニュー糖 こんにやく じゃがいも	米油 ごま 牛脂	987 31.8 29.3	
19月	ご飯 牛乳 牛乳プリン ^乳	韓国風焼きとり 小松菜のナムル 春雨スープ	鶏肉 ベーコン	牛乳	小松菜 人参	にんにく 生姜 ねぎ もやし 玉ねぎ たけのこ コーン 干しいたけ	ご飯 砂糖 三温糖 春雨 牛乳プリン	ごま油 ごま	794 32.3 21.4	
20火	ご飯 牛乳	揚げ出し豆腐の肉あんかけ 変わり漬け 大根とわかめのみそ汁	豆腐 鶏肉 油揚げ みそ	牛乳 わかめ	人参	にんにく 生姜 玉ねぎ ねぎ キャベツ きゅうり 大根漬け 大根 えのきたけ	ご飯 砂糖 でんぷん	米油	765 25.6 24.1	
21水	ご飯 牛乳	さばのみそ煮 ほうれん草としめじのひたし けんちん汁	さば みそ 鶏肉 厚揚げ	牛乳	ほうれん草 人参	もやし しめじ 大根 干しいたけ ごぼう ねぎ	ご飯 こんにやく	ごま油	785 35.2 22.8	
22木	コッペパン ^乳 牛乳 ブルーベリージャム	かぼちゃの挽肉フライ マリネサラダ 卵とベーコンのスープ ^卵	豚肉 ベーコン 卵	牛乳	かぼちゃ 人参 パセリ	キャベツ きゅうり 玉ねぎ マッシュルーム	パン パン粉 じゃがいも 砂糖 でんぷん ジャム	米油	894 29.1 33.6	
23金	ご飯 牛乳	焼きししゃも 肉野菜炒め 五目汁	ししゃも 豚肉 厚揚げ みそ	牛乳	人参 ピーマン	もやし キャベツ たけのこ 大根 しめじ ねぎ	ご飯 じゃがいも	米油	830 37.5 26.5	
26月	ご飯 牛乳	豚肉のパーベキューソース炒め 野菜の梅和え 沢煮椀	豚肉 鶏肉	牛乳	人参 ピーマン ブロッコリー	れんこん にんにく キャベツ コーン 干しいたけ ごぼう たけのこ ねぎ 梅干し	ご飯 春雨 三温糖 でんぷん	米油	797 35.0 20.3	
27火	ご飯 牛乳 豆乳プリンタルト	たらフライ ひよこ豆のサラダ ゴールドベルデ ^乳	たら ひよこ豆 ウインナー	牛乳		コーン キャベツ きゅうり 玉ねぎ にんにく	ご飯 じゃがいも パン粉 砂糖 米粉 豆乳プリンタルト	米油 マネーズドレッシング ^種 ごま	935 32.8 33.9	世界味めぐり献立 (ボルトガル)
28水	ご飯 牛乳	ポークシューマイ 春雨のあえもの みそ野菜スープ	豚肉 豆腐 みそ 赤みそ	牛乳	人参	玉ねぎ きゅうり ねぎ コーン もやし にんにく 生姜 キャベツ	ご飯 小麦粉 でんぷん 春雨 砂糖	ごま油 米油	773 26.4 19.6	
29木	コッペパン ^乳 牛乳	鶏肉のレモンマリネ 海藻サラダ フルーツポンチ	鶏肉	牛乳 わかめ 茎わかめ	ブロッコリー 人参	レモン キャベツ 黄桃 りんご パイン みかん バナナ	パン でんぷん 三温糖 ゼリー ナタデココ	米油 青じそドレッシング	964 35.6 24.9	
30金	しそご飯 牛乳	がんもの含め煮 小松菜のごまびたし じゃがいもときのこのみそ汁	がんもどき みそ	牛乳 わかめ	しそ 小松菜 人参	キャベツ 玉ねぎ えのきたけ ねぎ	ご飯 砂糖 じゃがいも	ごま	812 31.2 22.9	

※太字は氷見の食材です。太字の献立には、だしに氷見産の煮干しを使用しています。 ※都合により献立が変更になることがあります。

※次の食品が含まれている場合は、献立名の横に印がついています。食物アレルギー対応の参考にしてください。

卵・卵(魚卵を除く) **乳**・乳・乳製品 **甲**・甲殻類(エビ・カニ) **種**・ごま、栗を除く種実類