



# 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		
3月	ご飯 牛乳	韓国焼きとり 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 もやし 玉ねぎ たけのこ コーン 干しいたけ ねぎ	ご飯 砂糖 三温糖 春雨	ごま油 ごま	801 30.2 28.2	<給食なし> 西の杜
4火	ご飯 牛乳	きびなごのかりかり揚げ キャベツのごましそあえ 厚揚げのみそ汁	きびなごのかりかり揚げ 厚揚げ みそ	牛乳	人参	キャベツ もやし しそ しめじ ねぎ	ご飯 じゃがいも	ごま 米油	798 31.9 23.8	かみかみ献立 (きびなごのかりかり揚げ)
5水	ご飯 牛乳 紫いもチップス	たれつき肉団子 三色野菜の華風漬け 鶏ごぼう汁	肉団子 鶏肉 豆腐	牛乳	赤ピーマン 人参	きゅうり 大根 ごぼう 玉ねぎ えのきたけ ねぎ	ご飯 砂糖 紫いもチップス	ごま油 ごま	768 29.4 20.6	かみかみ献立 (紫いもチップス)
6木	食パン <sup>乳</sup> 牛乳 チョコ大豆クリーム <sup>乳</sup>	チーズポテトエッグ <sup>乳・卵</sup> 切り干し大根のサラダ ミネストローネ	チーズポテトエッグ ベーコン	牛乳	人参 トマト パセリ	切り干し大根 枝豆 きゅうり にんにく 玉ねぎ セロリ	食パン じゃがいも マカロニ 砂糖 チョコ大豆クリーム	マヨネーズ <sup>卵</sup> ドレッシング ごま	891 30.8 37.0	かみかみ献立 (切り干し大根のサラダ)
7金	ご飯 牛乳	キャベツ入りつくね アスパラガスのごまあえ 根菜汁	キャベツ入りつくね 鶏肉 油揚げ みそ	牛乳	アスパラガス 赤ピーマン 黄ピーマン 人参	もやし 大根 ごぼう れんこん ねぎ	ご飯 砂糖 こんにゃく	ごま ごま油	771 30.6 23.9	かみかみ献立 (根菜汁)
10月	ご飯 牛乳	かみかみミックス揚げ <sup>種</sup> きゅうりとわかめの甘酢あえ 卵と豆苗のスープ <sup>卵</sup>	大豆 ひよこ豆 鶏肉 豆腐 卵	牛乳 昆布 煮干し わかめ	人参	きゅうり もやし 玉ねぎ 干しいたけ 豆苗	ご飯 でんぷん 砂糖	米油 ごま アーモンド	840 34.9 26.3	かみかみ献立 (かみかみミックス揚げ)
11火	ご飯 牛乳 牛乳プリン <sup>乳</sup>	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 みそワタンスープ	豚肉 ベーコン みそ	牛乳 ひじき	ほうれん草 にら 人参 チンゲン菜	干しマコモタケ キャベツ たけのこ にんにく 生姜 もやし 玉ねぎ コーン	ご飯 でんぷん 三温糖 ワタ 牛乳プリン 砂糖	ごま油 米油	826 31.9 25.6	
12水	麦ご飯 牛乳	チーズオムレツ <sup>乳・卵</sup> 小松菜のごまひたし ひみっこカレー	チーズオムレツ 豚肉	牛乳 煮干し	小松菜 人参 トマト	キャベツ にんにく 玉ねぎ グリンピース りんご 生姜	麦ご飯 じゃがいも	ごま 米油 牛脂	847 29.1 25.8	ひみの日献立
13木	黒糖パン <sup>乳</sup> 牛乳	スパイシーチキン フルーツヨーグルトあえ <sup>乳・種</sup> ポークビーンズ	鶏肉 豚肉 金時豆 大豆 白いんげん豆	牛乳 ヨーグルト	人参	にんにく パイナップル もも パナナ ナタデココ 生姜 玉ねぎ 枝豆	黒糖パン 砂糖 三温糖 じゃがいも		900 42.6 23.1	
14金	ご飯 牛乳	ふくらぎの甘みそかけ 五目きんぴら なめこ汁	ふくらぎ みそ 豚肉 豆腐	牛乳	人参	ごぼう 枝豆 大根 なめこ ねぎ	ご飯 砂糖 こんにゃく	米油 ごま	799 36.7 25.3	
17月	ご飯 牛乳 ブルーベリータルト	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	揚げ出し豆腐 鶏肉 油揚げ みそ	牛乳 わかめ	人参	にんにく 生姜 キャベツ きゅうり 大根漬け 大根 えのきたけ ねぎ 玉ねぎ	ご飯 砂糖 でんぷん ブルーベリータルト	米油	839 28.8 28.9	
18火	ご飯 牛乳	ハンバーグのケチャップソースかけ コーンポテトサラダ 卵スープ <sup>卵</sup>	ハンバーグ ベーコン 豆腐 卵	牛乳	人参	きゅうり 玉ねぎ コーン しめじ	ご飯 三温糖 じゃがいも でんぷん	マヨネーズ <sup>卵</sup> ドレッシング	868 32.8 29.1	
19水	ご飯 牛乳	豚肉のバーベキューソース炒め キャベツの梅和え 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 コーン キャベツ 干しいたけ 梅干し ごぼう たけのこ ねぎ	ご飯 春雨 三温糖 でんぷん	米油	781 35.2 20.3	
20木	コッペパン <sup>乳</sup> 牛乳	コーンコロケ スパゲティソテー コンソメスープ	ウインナー 鶏肉	牛乳	ピーマン 人参	玉ねぎ コーンコロケ マッシュルーム キャベツ	コッペパン スパゲティ じゃがいも	米油 豆乳バター	859 31.6 26.0	
21金	ご飯 牛乳	いわしの生姜煮 昆布あえ じゃがいものカレーそばろ煮	いわしの生姜煮 豚肉	牛乳 昆布	人参	キャベツ 玉ねぎ コーン 生姜 しめじ グリンピース 枝豆	じゃがいも ご飯 砂糖 でんぷん こんにゃく	ごま 米油	855 32.8 23.9	
24月	ご飯 牛乳	ちくわのかば焼き ひじきと野菜のカラフル炒め 新玉ねぎのみそ汁	ちくわ 鶏肉 大豆 油揚げ 豆腐 みそ	牛乳 ひじき	人参	玉ねぎ 枝豆 しめじ ねぎ	ご飯 砂糖 でんぷん 三温糖	米油	884 35.5 25.9	
25火	ご飯 牛乳	人参シューマイ 糸寒天のごま酢あえ 豚キムチ鍋	人参シューマイ 豚肉 厚揚げ	牛乳	人参 ニラ	キャベツ きゅうり もやし にんにく 生姜 玉ねぎ しめじ 白菜キムチ 白菜	ご飯 砂糖 でんぷん	ごま 米油 ごま油	803 28.8 24.4	
26水	わかめご飯 牛乳 青りんごゼリー	鮭の南部焼き 三色ひたし ひつつみ	鮭 鶏肉	牛乳 わかめ	小松菜 人参	もやし 大根 ごぼう 干しいたけ ねぎ	ご飯 白玉粉 小麦粉 青りんごゼリー	ごま	790 39.1 14.9	日本味めぐり献立 (岩手県)
27木	コッペパン <sup>乳</sup> 牛乳	鶏肉のレモンマリネ 海藻サラダ フルーツポンチ <sup>種</sup>	鶏肉	牛乳 海藻	人参	レモン キャベツ もやし もも りんご パイナップル ナタデココ みかん パナナ	コッペパン でんぷん ゼリー 三温糖	米油	910 36.8 22.5	
28金	ご飯 牛乳 ヨーグルト <sup>乳</sup>	がんもの含め煮 ブロッコリーのアーモンドあえ <sup>種</sup> じゃがいもとえのきのみそ汁	がんもどき みそ	牛乳 わかめ ヨーグルト	ブロッコリー 人参	キャベツ 玉ねぎ ねぎ えのきたけ	ご飯 砂糖 じゃがいも	アーモンド	872 34.0 25.1	

※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。

<sup>卵</sup> ・卵(魚卵を除く)	<sup>乳</sup> ・乳・乳製品	<sup>甲</sup> ・甲殻類(エビ・カニ)	<sup>種</sup> ・ごま、栗を除く種実類
------------------------	---------------------	--------------------------	--------------------------