



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		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		エネルギー (kcal)	備考	
									たんぱく質 (g)		
			1 群	2 群	3 群	4 群	5 群	6 群	脂質(g)		
2月	ご飯 牛乳	韓国焼きとり もやしのナムル チンゲン菜のスープ	鶏肉 ベーコン	牛乳	人参 ほうれん草 チンゲン菜	にんにく もやし 生姜 玉ねぎ たけのこ 干しいたけ	ご飯 砂糖	ごま油 ごま	734 30.5 24.3	<給食なし> 西の杜	
3火	ご飯 牛乳 ヨーグルト ^乳	赤魚のたれがけ コーンのひたし 豚汁	赤魚 豚肉 豆腐 みそ	牛乳 ヨーグルト	小松菜 人参	生姜 キャベツ コーン 大根 玉ねぎ ねぎ	ご飯 こんにゃく さつまいも 三温糖 でんぷん	米油	881 35.3 22.7		
4水	ご飯 牛乳	キャベツいりつくね アスパラガスのごまあえ 根菜汁	キャベいりつくね 鶏肉	牛乳	アスパガス 赤パプリカ 黄パプリカ 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	713 28.3 18.9	かみかみ献立 (根菜汁)	
5木	食パン ^乳 牛乳 チョコクリーム ^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 ウインナー	牛乳 チーズ	人参 トマト	きゅうり 切り干し大根 にんにく 玉ねぎ セロリ 枝豆	食パン マカロニ じゃがいも 砂糖 チョコクリーム	マヨネーズ ^卵 ドレッシング ごま	807 30.6 24.7	かみかみ献立 (切り干し大根のサラダ)	
6金	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 煮干し ひよこ豆 ベーコン	牛乳 昆布 わかめ	人参	きゅうり もやし 生姜 キャベツ 干しいたけ ねぎ	ご飯 砂糖 でんぷん ビーフン	アーモンド 米油	824 28.8 25.5	かみかみ献立 (かみかみミックス揚げ)	
9月	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 油揚げ	牛乳	赤パプリカ 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 ごま油	799 30.8 24.2	かみかみ献立 (紫いもチップス)	
10火	ご飯 牛乳	きびなごのかりかり揚げ ゆかりあえ 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 しそ粉 しめじ ねぎ	ご飯 じゃがいも	米油	794 29.8 24.4	かみかみ献立 (きびなごのかりかり揚げ)	
11水	ご飯 牛乳	人参シューマイ 糸寒天のごま酢あえ 豚キムチスープ	人参シューマイ 豚肉 豆腐	牛乳 寒天	人参 にら	キャベツ きゅうり 生姜 にんにく 玉ねぎ 白菜 白菜キムチ もやし	ご飯 砂糖 でんぷん	ごま 米油 ごま油	765 25.9 20.5		
12木	コッペパン ^乳 牛乳	オムレツ ^卵 スパゲティソテー コンソメスープ	オムレツ ウインナー 鶏肉	牛乳	ピーマン トマト 人参	玉ねぎ 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	豆乳バター	802 31.8 26.3		
13金	ご飯 牛乳	元気コロッケ ^乳 小松菜としめじのひたし 野菜のうま煮	鶏肉 さつま揚げ	牛乳	小松菜 人参	しめじ もやし 大根 たけのこ 干しいたけ グリーンピース	ご飯 じゃがいも 元気コロッケ こんにゃく 砂糖	米油	729 24.0 17.2	ひみの日献立	
16月	ご飯 牛乳	ふくらぎの甘みそかけ かぶの即席漬け にら玉汁 ^卵	ふくらぎ みそ 豆腐 卵	牛乳	にら 人参	かぶ きゅうり 玉ねぎ えのきたけ	ご飯 砂糖 でんぷん		758 35.4 23.1		
17火	麦ご飯 牛乳	きなこ豆 海藻サラダ ひみつこカレー	大豆 きなこ 豚肉	牛乳 海藻 煮干し	ブロッコリー トマト 人参	コーン もやし 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 グラニュー糖 砂糖 じゃがいも	米油 牛脂	957 33.0 31.3		
18水	ご飯 牛乳 牛乳プリン ^乳	豚肉とマコモタケのオイスターソース炒め 三色ナムル みそワンドンスープ	豚肉 ベーコン みそ	牛乳 牛乳プリン	にら ほうれん草 人参	生姜 たけのこ キャベツ 玉ねぎ 干しマコモタケ ねぎ にんにく もやし コーン	ご飯 砂糖 でんぷん ワンドン	米油 ごま油	802 32.0 22.7		
19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 ^{乳種} ポークビーンズ	鶏肉 豚肉 ミックスビーンズ	牛乳 ヨーグルト	人参 トマト	生姜 にんにく 玉ねぎ パイナップル 黄桃 バナナ ナタデココ	黒糖パン 砂糖 三温糖 じゃがいも		901 42.6 23.1		
20金	ご飯 牛乳 とろろ昆布	氷見いわしのみりん干し揚げ 小松菜の梅肉あえ 氷見うどん汁	いわしのみりん干し 鶏肉 油揚げ	牛乳 とろろ昆布	小松菜 人参	もやし 梅干し 干しいたけ 玉ねぎ ねぎ	ご飯 小麦粉 氷見うどん	米油 ごま	855 32.9 27.0	おさかな給食	
23月	ご飯 牛乳	ハンバーグのケチャップソースがけ コーンポテトサラダ 卵スープ ^卵	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 ^卵 ドレッシング	856 33.0 27.5		
24火	ご飯 牛乳	揚げ出し豆腐の肉あんかけ 変わり漬け なめこ汁	揚げ出し豆腐 鶏肉 豆腐 みそ	牛乳	人参	にんにく 生姜 玉ねぎ キャベツ きゅうり ねぎ 大根漬け 大根 なめこ	ご飯 砂糖 でんぷん	米油	737 25.3 23.3		
25水	ご飯 牛乳	豚肉のバーベキューソース炒め 昆布あえ 沢煮椀	豚肉 鶏肉	牛乳 昆布	人参 ピーマン	れんこん にんにく コーン 枝豆 キャベツ 干しいたけ ごぼう たけのこ ねぎ	ご飯 春雨 三温糖 でんぷん	米油 ごま	799 36.2 21.7		
26木	コッペパン ^乳 牛乳	ウインナー 花野菜サラダ フルーツボンチ ^種	ウインナー	牛乳	ブロッコリー 赤パプリカ	カリフラワー みかん ナタデココ りんご 黄桃 パイナップル バナナ	コッペパン 砂糖 ゼリー	米油	951 28.6 36.7		
27金	ご飯 牛乳 笹だんご	車麩のフライ きりざい のっぺ	納豆 鶏肉	牛乳	小松菜 人参	きゅうり 大根漬け 大根 人参 ごぼう	ご飯 車麩 砂糖 里いも でんぷん こんにゃく 笹団子	米油	739 25.5 17.1	日本味めぐり献立 (新潟県)	
30月	ご飯 牛乳	がんもの含め煮 アーモンドあえ ^種 じゃがいもとわかめのみそ汁	がんもどき みそ	牛乳 わかめ	ブロッコリー 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	アーモンド	783 29.7 23.0	<給食なし> 南部2年、北部2年	

※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
--------------------------	-----------------------	----------------------------	----------------------------