



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)	たんぱく質 (g)	
			1群	2群	3群	4群	5群	6群			
1月	ご飯 牛乳	いわしの生姜煮 小松菜のコーンあえ ピリ辛肉じゃが	いわしの生姜煮 豚肉	牛乳	小松菜 人参	キャベツ コーン にんにく 生姜 玉ねぎ 枝豆	ご飯 こんにやく じゃがいも 砂糖 でんぷん	米油	793 31.4 22.5	<給食なし> 西の杜	
2火	わかめご飯 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 豚肉 油揚げ みそ	牛乳 わかめ	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	747 25.6 26.3		
3水	ご飯 牛乳 ブルーベリークレープ	韓国焼きとり もやしのナムル 春雨スープ	鶏肉 豚肉	牛乳	人参 小松菜	にんにく 生姜 もやし たけのこ 玉ねぎ 干しいたけ	ご飯 砂糖 春雨 ブルーベリークレープ	ごま油 ごま	779 32.9 21.8		
4木	食パン ^乳 牛乳 いちごジャム	チーズポテトエッグ ^{乳卵} 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 ウインナー	牛乳	人参 トマト	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 マカロニ じゃがいも 砂糖 いちごジャム	マネズミ ^{レシニング} ごま	795 29.9 23.7	かみかみ献立 (切り干し大根のサラダ)	
5金	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 しめじ ねぎ	ご飯 じゃがいも	米油	780 29.8 24.4	かみかみ献立 (きびなごのかりかり揚げ)	
8月	ご飯 牛乳 さつまいもチップス	たれつき肉団子 三色野菜の華風漬け 鶏ごぼう汁	たれつき肉団子 鶏肉 油揚げ	牛乳	赤パプリカ 人参	きゅうり 大根 ねぎ ごぼう 玉ねぎ えのきたけ	ご飯 砂糖 さつまいもチップス	ごま油 ごま	784 30.9 24.3	かみかみ献立 (さつまいもチップス)	
9火	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 ビーフスープ	大豆 ひよこ豆 ベーコン	牛乳 昆布 煮干し 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	米油 アーモンド	810 28.7 25.6	かみかみ献立 (かみかみミックス揚げ)	
10水	ご飯 牛乳 りんごゼリー	キャベツいりつくね アスパラガスのごまあえ 根菜汁	キャベツいりつくね 鶏肉	牛乳	アスパラガス 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 こんにやく りんごゼリー	ごま ごま油	736 28.3 19.2	かみかみ献立 (根菜汁)	
11木	コッペパン ^乳 牛乳	ささみカツ カラフルサラダ フルーツポンチ ^種	ささみカツ	牛乳	ブロッコリー 人参	キャベツ コーン 黄桃 りんご バイナップル ナタデココ みかん パナナ	コッペパン ゼリー	米油 例 ^{レシニング}	846 29.5 21.8		
12金	ご飯 牛乳	ギョウザ 春雨のあえもの 中華コーンスープ ^卵	ギョウザ 豆腐 卵	牛乳	人参	きゅうり もやし 玉ねぎ 干しいたけ 生姜 コーン ねぎ	ご飯 春雨 砂糖 でんぷん	ごま油	764 24.4 20.2		
15月	ご飯 牛乳 牛乳プリン ^乳	豚肉とモコモ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 牛乳プリン	にら ほうれん草 人参	玉ねぎ しらモコモケ 生姜 キャベツ にんにくもやし 干しいたけ たけのこ ねぎ	ご飯 でんぷん 三温糖 砂糖 ワンタン	米油 ごま油	805 32.3 23.3	ひみの日献立	
16火	麦ご飯 牛乳	きなこ豆 海藻サラダ ビーフカレー	大豆 きなこ 牛肉	牛乳 海藻	トマト 人参	コーン きゅうり 玉ねぎ キャベツ 生姜 にんにく グリーンピース りんご	麦 ^{ご飯} でんぷん グルテン ^糖 砂糖 じゃがいも	米油 牛脂	925 31.1 30.2		
17水	ご飯 牛乳	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	ハンバーグ 豚肉 豆腐 卵 さつま揚げ	牛乳	人参 ピーマン	にんにく しめじ えのきたけ ごぼう 玉ねぎ ねぎ	ご飯 じゃがいも 砂糖 こんにやく 麩 でんぷん	豆乳バター 米油	828 36.4 25.8		
18木	米粉パン ^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	生姜 にんにく 黄桃 バイナップル パナナ ナタデココ 玉ねぎ	米粉パン 砂糖 三温糖 じゃがいも		834 40.0 22.0		
19金	ご飯 牛乳	ふくらぎの立田揚げ 小松菜の梅肉あえ 五目汁	ふくらぎ 厚揚げ みそ	牛乳	小松菜 人参	生姜 もやし 梅肉 大根 たけのこ しめじ ねぎ	ご飯 でんぷん	米油 ごま	786 34.5 29.4	おさかな給食	
22月	ご飯 牛乳	さわらの西京焼き カラフル炒め だんごのすまし汁	さわらの西京焼き 豚肉 大豆	牛乳 ひじき	人参	玉ねぎ 枝豆 大根 干しいたけ ねぎ	ご飯 砂糖 もち	米油	777 35.7 20.8		
23火	ご飯 牛乳 冷凍パイ	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	人参 にら	キャベツ きゅうり にんにく 玉ねぎ 白菜キムチ 白菜 もやし バイナップル 生姜	ご飯 砂糖	ごま 米油 ごま油	765 26.2 20.5		
24水	信長ご飯 牛乳	近江牛コロッセ 三色ひたし どんがめ汁	牛肉 油揚げ 豆腐 みそ	牛乳	小松菜 人参	生姜 ごぼう 枝豆 もやし 玉ねぎ なす ねぎ	ご飯 砂糖 近江牛コロッセ 赤こんにやく	米油 ごま	732 25.1 25.1	日本味めぐり献立 (滋賀県)	
25木	コッペパン ^乳 牛乳	オムレツ ^卵 スパゲティソテー 豆乳スープ	オムレツ ウインナー 鶏肉 豆乳	牛乳	ピーマン 人参	玉ねぎ しめじ	コッペパン 米粉 スパゲティ じゃがいも	豆乳 ^{バター}	837 33.2 27.8		
26金	ご飯 牛乳	豚肉のパ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 キャベツ コーン 枝豆 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	784 36.0 21.7		
29月	ご飯 牛乳	がんもの含め煮 アーモンドあえ ^種 豚汁	がんもどき 豚肉 油揚げ みそ	牛乳	ほうれん草 人参	キャベツ 大根 玉ねぎ 生姜 ねぎ	ご飯 砂糖 こんにやく さつまいも	アーモンド	853 34.4 29.3		
30火	麦ご飯 牛乳 ヨーグルト ^乳	ドライカレー 花野菜サラダ コンソメスープ	豚肉 鶏肉 大豆ミート	牛乳 ヨーグルト	ブロッコリー 赤パプリカ 人参	にんにく マッシュルーム コーン 玉ねぎ グリンピース カリフラワー キャベツ ごぼう	麦 ^{ご飯} 砂糖 じゃがいも	米油	797 30.7 19.0	<給食なし> 西の杜・南部中3年	

※太字は氷見の食材です。 ※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