

6 月給食献立予定表

日	曜	献立名	黄の仲間 (熱や力になるもの)	赤の仲間 (血や肉になるもの)	緑の仲間 (体の調子を整えるもの)	エネルギー (kcal)	タンパク質 (g)
1	日						
2	月	ご飯 鶏肉の香味焼き ジャが芋とピーマンのソテー 村雲汁	米 ジャが芋 ごま油 油 でんぷん	鶏肉 みそベーコン 豆腐 卵 わかめ	ニンニク ピーマン 玉葱 えのき 人参	488	16.1
3	火	ご飯 魚のごま油焼き ツナとわかめの酢の物 豚汁	米 でんぷん ごま油 コーン缶 ごま里芋	さば わかめ ツナ 豆腐 みそ 豚肉	きゅうり人参ごぼう 大根 ねぎ	453	16.5
4	水	パン 鶏肉のケチャップ煮 和風サラダ オクラスープ	パン ジャが芋 砂糖 油 ごま油	鶏肉 ハム しいりこ	玉葱 人参 もやし いんげん キャベツ	478	17.8
5	木	ご飯 厚揚げと豚肉の煮物 ごまマヨネーズ和え みそ汁	米 砂糖 でんぷん ごまマヨネーズ	厚揚げ 豚肉 竹輪 みそ	いんげん玉葱人参 キャベツ きゅうり	511	16.4
6	金	ご飯 雑菜 豆腐スープ 果物	米 油 春雨 砂糖 ジャが芋 でんぷん	豚肉 卵 豆腐	しょうがキャベツ人参 もやし 干し椎茸玉葱	482	16.9
7	土						
8	日						
9	月	🔪 ご飯 トマトカレー キャベツのサラダ 果物	米 ジャが芋 砂糖 油小麦粉マヨネーズ	豚肉 牛乳 ハム	トマト 玉葱 人参 キャベツ きゅうり	499	14.8
10	火	ご飯 麻婆豆腐 汁ピーマン 果物	米 ごま油 砂糖 でんぷん ピーマン	豆腐 豚肉 みそ	玉葱 干し椎茸 いら 人参 もやし ねぎ	496	16.8
11	水	ご飯 魚のみそ照り焼き かみかみサラダ すまし汁	米 砂糖 コーン缶 マヨネーズ	ほき みそ はんぺん 大豆 しらす干し	しょうが キャベツ きゅうり 小松菜	469	15.5
12	木	パンハンバーガーとキャベツサラダ 豆乳スープ 果物	パン でんぷん 油	牛肉 豚肉 豆乳	キャベツ もやし ねぎ しめじ 人参	447	15.4
13	金	ご飯 柳川煮 ひじきの五目煮 みそ汁	米 しらたき 砂糖 油 ふ	豚肉 卵 わかめ ひじき	ごぼう 人参 玉葱 干し椎茸 きゅうり	511	16
14	土						
15	日						
16	月	お弁当の日					
17	火	🔪 試食会 ご飯 豆腐とひき肉のみそ煮 押三糸 果物	米 油 砂糖 春雨 ごま油 でんぷん	豆腐 豚肉 みそ ハム 卵	人参 玉葱 きゅうり	509	14.9
18	水	🔪 ご飯 ハヤシチュー 小松菜のサラダ 果物	米 ジャが芋 砂糖 油 マヨネーズ 小麦粉	牛肉 ベーコン	ニンニク 小松菜 玉葱 もやし 人参	469	13.7
19	木	パン チキンピーズ ごぼうサラダ 果物	パン ジャが芋 砂糖 コーン缶 マヨネーズ	鶏肉 大豆 ツナ缶	玉葱 人参 ごぼう 水菜	509	15.7
20	金	ご飯 魚のレモン焼き ヨーグルトサラダ かぼちゃスープ	米 マヨネーズ	メルルーサ ハム ヨーグルト	きゅうり 玉葱 人参 キャベツ かぼちゃ	471	16.5
21	土						
22	日						
23	月	(リクエスト)わかめご飯 唐揚げ あさりのみそ汁 ポテトサラダ ーロゼリー	米 油 ジャが芋 砂糖 コーン缶	わかめ 鶏肉 みそ ハム	きゅうり 人参 なす	488	14.6
24	火	🔪 ご飯 ポークカレー コールスロー 果物	米 ジャが芋 砂糖 油 小麦粉マヨネーズ	豚肉 ヨーグルト	玉葱 人参 キャベツ きゅうり にんにく	502	13.1
25	水	洋風混ぜご飯 魚のコーンフレーク焼き ブロッコリー 卵とわかめのスープ	米コーン缶 マヨネーズ コーンフレークパン粉	ベーコンタラ チーズ 卵 わかめ	人参 バセリ 玉葱	505	15.5
26	木	パン 白身魚の磯辺揚げ 和風サラダ スープ	パン小麦粉でんぷん 油 砂糖 ジャが芋	タラ 青のり ハム みそ	もやし キャベツ大根 玉葱 人参 ねぎ	483	16.1
27	金						
28	土						
29	日						
30	月	ご飯 肉じゃが ツナ和え みそ汁	米 ジャが芋しらたき 油 砂糖	豚肉 ツナ缶みそ 油揚げ	玉葱人参いんげん チンゲン菜 もやし	510	17.1
31	火						

入荷の都合により献立及び材料の一部を変更する事があります。スプーンの必要な日はマークを付けています。お忘れなく

6 月給食献立予定表



日	曜	献立名	黄の仲間 (熱や力になるもの)	赤の仲間 (血や肉になるもの)	緑の仲間 (体の調子を整えるもの)	エネルギー (kcal)	タンパク質 (g)
1	日						
2	月						
3	火						
4	水						
5	木						
6	金						
7	土						
8	日						
9	月						
10	火						
11	水						
12	木						
13	金						
14	土						
15	日						
16	月						
17	火						
18	水						
19	木						
20	金						
21	土						
22	日						
23	月						
24	火						
25	水						
26	木						
27	金	ご飯 夏野菜炒め ナムル 中華スープ	米 油 ごま油 砂糖 でんぷん	豚肉 わかめ	椎茸 玉葱 きゅうり 人参 ナス もやし	475	14.7
28	土						
29	日						
30	月						
31	火						

入荷の都合により献立及び材料の一部を変更する事があります。スプーンの必要な日はマークを付けています。お忘れなく