

☆6月きゅうしょくもくひょう☆ 「 うれしいせいで ゆっくりよくかんで たべよう 」

日	曜日	献立名		主な食品とその働き			栄養価	
				あか 血や肉・骨になるもの	きいろ 熱や力になるもの	みどり 体の調子を整えるもの	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)
1	火	ごはん	さばのしおやき きんぴらごぼう たまねぎのみそしる	ぎゅうにゅう さば ぶたにく わかめ さつまあげ とうふ みそ	こめ ごま さとう あぶら こんにゃく	にんにく こまつな にんじん ごぼう たまねぎ ねぎ	642	24.1
2	水	ごはん	かじょうどうふ くきわかめソテー	ぎゅうにゅう なまあげ ぶたにく みそ くきわかめ	こめ でんぶ あぶら さとう ごまあぶら	にんじん しょうが にんにく ほししいたけ えのきたけ キャベツ とうもろこし ねぎ だけのこ	642	23.4
3	木	ごはん	まめいりストロガノフ ひじきのマリネ	ぎゅうにゅう ぶたにく だいず ひじき	こめ あぶら さとう なまクリーム こむぎこ バター	たまねぎ にんじん にんにく マッシュルーム きゅうり だいこん	650	28.8
4	金	かむかむキムチライス	きびなごごまフライ ごもくスープ	ぎゅうにゅう ぶたにく えだまめ とうふ あさり きびなご とりにく	こめ あぶら ごまあぶら ばんこ でんぶ	ねぎ ほくさいキムチ にんにく しょうが だけのこ にんじん ほししいたけ	645	23.5
7	月	ごはん	とりにくとしんごぼうの あまからあえ かきたまじる	ぎゅうにゅう とりにく わかめ たまご	こめ ごま さとう はちみつ でんぶ あぶら じゃがいも	ごぼう にんじん たまねぎ ねぎ えのきたけ	683	24.1
8	火	カレーうどん	あまからじゃがいも そくせきづけ	ぎゅうにゅう とりにく あぶらあげ	うどん さとう じゃがいも こむぎこ あぶら でんぶ ごま ごまあぶら	たまねぎ にんじん ねぎ ほうれんそう キャベツ きゅうり	636	21.8
9	水	タコライス (ごはん)	きのことミートボールの スープ	ぎゅうにゅう ぶたにく だいず えだまめ レッドキドニー とりにく	こめ あぶら さとう でんぶ	にんじん たまねぎ にんにく キャベツ あおピーマン こまつな トマト たまねぎ えのきたけ しめじ とうもろこし	644	22.8
10	木	わかめごはん	あじのうめソース とんじる	ぎゅうにゅう わかめ あじ ぶたにく とうふ みそ	こめ ごま さとう でんぶ こんにゃく あぶら	にんじん たまねぎ ごぼう こまつな ねぎ だいこん うめ	657	25.2
11	金	はちみつパン	チリコンカン アーモンドサラダ	ぎゅうにゅう だいず ぶたにく	パン じゃがいも さとう あぶら アーモンド	たまねぎ にんじん パセリ トマト キャベツ きゅうり にんにく	638	25.7
14	月	ごはん	かいせんだうふ ちゅうかサラダ	ぎゅうにゅう とうふ あさり いか わかめ	こめ あぶら ごまあぶら でんぶ ごま さとう	だけのこ キャベツ チンゲンサイ にんじん ほししいたけ とうもろこし きゅうり	610	28.0
15	火	ごはん	ホキのなんばんづけ みそけんちんじる	ぎゅうにゅう ホキ あぶらあげ みそ	こめ あぶら さとう でんぶ こんにゃく ごま ごまあぶら	にんにく しょうが ねぎ ごぼう にんじん だいこん しめじ たまねぎ ほうれんそう	644	26.7
16	水	ピピンパどん	ワンタンスープ	ぎゅうにゅう ぶたにく とりにく わかめ	こめ あぶら さとう ごまあぶら ごま ワンタン	にんにく しょうが ねぎ もやし だいこん にんじん こまつな にら	621	21.8
17	木	ごはん	とりにくのカシューナッツいため チョレギサラダ	ぎゅうにゅう とりにく わかめ のり	こめ あぶら ごま じゃがいも カシューナッツ さとう ごまあぶら でんぶ	しょうが あおピーマン にんじん たまねぎ キャベツ きゅうり とうもろこし にんにく	667	19.5
18	金	ポテトピラフ	とりにくのパプリカに コールスローサラダ	ぎゅうにゅう とりにく	こめ めき あぶら バター なまクリーム さとう じゃがいも	たまねぎ しめじ マッシュルーム キャベツ あかピーマン とうもろこし きゅうり グリンピース	639	23.4
21	月	ごはん	にくじゃが ごまあえ なっとう	ぎゅうにゅう ぶたにく なっとう	こめ あぶら じゃがいも しらたき ごま さとう とうふ	たまねぎ にんじん さやいんげん キャベツ こまつな	651	25.3
22	火	たんたんめん	だいすとこざかなのからあげ れいとうみかん	ぎゅうにゅう ぶたにく みそ だいず かえりにほし	めん ごまあぶら あぶら でんぶ こむぎこ さとう ごま	にんじん にんにく しょうが たまねぎ ねぎ だけのこ ほししいたけ ほうれんそう みかん	639	28.0
23	水	こどもパン	ハンバーグのケチャップに あおのりこふきいも やさいスープ	ぎゅうにゅう とりにく ぶたにく あおのり ベーコン	パン さとう あぶら じゃがいも	キャベツ にんじん たまねぎ とうもろこし こまつな トマト	621	25.5
24	木	ごはん	たらフライ くたくさんじる たくあんあえ	ぎゅうにゅう たら みそ あぶらあげ	こめ あぶら こむぎこ ばんこ ごま ごまあぶら	ねぎ とうもろこし もやし にんじん こまつな たくあん きゅうり	643	19.7
25	金	まっちゃんあげパン	マカロニスープ さわやかサラダ	ぎゅうにゅう とりにく	パン マカロニ あぶら さとう	たまねぎ にんじん こまつな しめじ キャベツ きゅうり なつみかん まっちゃん	634	26.2
28	月	ごはん	チキンカレー ハニーマスタードサラダ ヨーグルト	ぎゅうにゅう とりにく わかめ チーズ ヨーグルト	こめ じゃがいも あぶら バター こむぎこ はちみつ	たまねぎ にんじん にんにく キャベツ きゅうり トマト しょうが とうもろこし	650	26.2
29	火	ツイストパン	オムレツのバーベキューソース たっぷりやさいのスープに	ぎゅうにゅう たまご とりにく ひよこまめ	パン じゃがいも さとう あぶら	たまねぎ にんじん にんにく だいこん こまつな トマト	613	26.2
30	水	かやくごはん	かんばちのたつたあげ すましじる	ぎゅうにゅう とりにく あぶらあげ かんばち わかめ	こめ あぶら さとう でんぶ	にんじん ごぼう しめじ こまつな えのき ねぎ だいこん	654	26.2

◇献立表の栄養価は中学年のものを表示してあります。

◇献立は都合により変更になる場合がありますので御了承ください。

◇料理の作り方や、加工食品の食材料などを知りたい場合は栄養士までお問い合わせください。

平均栄養価 642 24.8