



6月予定献立表



日(曜)	主食	牛乳	おかず	あかのしょくひん	きいろのしょくひん	みどりのしょくひん	調味料		栄養価			
				"ち"や"ゆ"になる	はたらく"ちから"になる	からだのちようしをととのえる	しょうゆ	みりん	エネルギー(kcal)	たんぱく質(g)		
3月	わかめごはん		なまあげのみそに いそかあえ れいとうみかん	わかめ なまあげ のり	とりにく ひじき	せいはくまい こんにやく さとう	しょうが たまねぎ にんじん ねぎ えどな みかん	しょうゆ わだし	きょうざくらみそ せいしゆ	665	26.9	
4月	ごはん		かみかみふりかけ いかのかりんあげ かみかみサラダ	かつおぶし こんぶ わかめ	ちりめんじゃこ いか	せいはくまい さとう こんにやく ごまあぶら	きりぼしだいこん ホールコーン	きゅうり たまねぎ	こくもつず しょうゆ こしょう	662	20.0	
5月	チャーシュー ガーリックチャーハン		あげはるまき ちゅうかスープ	やきぶた はるまき とうふ	とりにく (ぶたにく) わかめ	せいはくまい さとう ごまあぶら はるまき(こむぎこ・かたくりこ) はるさめ	にんじん しいたけ こまつな はるまき(たまねぎ・にんじん) たまねぎ えのきたけ ホールコーン	せいしゆ しょうゆ こしょう	ポークガラ チキンガラ しお	677	21.7	
6月	はちみつトースト		にくだんごのトマトスープ コーンサラダ	にくだんご(とりにく・ぶたにく) だいず	しろはなまめ	しょうパン じゃがいも はちみつ	にんにく たまねぎ トマトピューレ キャベツ	にんじん しめじ ホールコーン きゅうり	ポークガラ ウスターソース こしょう こくもつず	トマトケチャップ しお	671	22.1
7月	じごなうどん		わかめうどん(しる) だいずとものかわりあげ ごまみそあえ	とりにく あぶらあげ あおのり	わかめ だいず	じごなうどん じゃがいも しろごま	にんじん しいたけ えどな ねぎ きゅうり もやし	かつおだし しお せいしゆ しろみそ	こぶだし みりん しょうゆ	601	24.3	
10月	ごはん		うめふりかけ じゃがいものにくみそソース かいそうサラダ	しらすほし ぶたにく	かつおぶし かいそうミックス (DOME, CAG, CAPPO)	ごはん じゃがいも ごまあぶら	ゆかり しいたけ さやいんげん きゅうり	うめチップ たまねぎ キャベツ ホールコーン	せいしゆ しょうゆ わだし こくもつず	あかみそ みりん しお	606	22.1
11月	ごはん		ぶたキムチ うましおさい あじさいゼリー	ぶたにく		ごはん さとう	にんにく しょうが たまねぎ にんじん もやし きゅうり はくさいキムチ あじさいゼリー(ぶどうかじゆう)	せいしゆ こくもつず ちゅうかスープ こしょう	こくもつず しお	611	21.0	
12月	カレーピラフ		アンサンブルエッグ さわやかサラダ	ぶたにく だいず アンサンブルエッグ (たまご・チーズ・ベーコン)		せいはくまい だいずバター アツフライ(こむぎこ・パンコ)	たまねぎ しめじ みかん(かんづめ) きゅうり	にんじん さやいんげん キャベツ	コンソメ カレーこ こしょう ケチャップ	しお ターメリック カレー ホールウ こくもつず	588	17.7
13月	かんこくふう だきこみごはん		さかなのヤンニョムからめ わかめサラダ	ぶたにく	キハダ	せいはくまい しらたき さとう	にんじん もやし ほうれんそう	にんにく きりぼしだいこん だいこん こまつな	せいしゆ しょうゆ コチュジャン トマトケチャップ こくもつず	しょうゆ コチュジャン こくもつず	564	24.7
14月	アフリタンスパゲッティ		ミックスサラダ れいとうみかん	ワインナー	ツナフレック	スパゲッティ だいずバター さとう	にんにく たまねぎ ピーマン きゅうり みかん	にんじん マッシュルーム キャベツ ホールコーン	コンソメ ウスターソース こしょう こくもつず	トマトケチャップ しお こくもつず	682	20.0
17月	しょうがごはん		あじフライ にこみうどん	あぶらあげ ぶたにく	あじ	せいはくまい アツフライ(こむぎこ・パンコ) しょうぶあぶら こんにやく うどん	しょうが だいこん こまつな	えのきたけ にんじん ねぎ	しお みりん せいしゆ ウスターソース かつおだし	しょうゆ わだし ちゅうのうソース しろみそ	637	21.8
18月	ごはん		かんこくのり ピリからにくじゃが チヨナムル	かんこくのり ぶたにく	(のり) わかめ	せいはくまい かんこくのり じゃがいも ごまあぶら	にんにく たまねぎ ねぎ キャベツ えどな きゅうり	しょうが にんじん さやいんげん きゅうり	しょうゆ わだし こくもつず	コチュジャン こくもつず	593	21.6
19月	こくとうきなこ あげパン		とうふのスープに だいこんサラダ	きなこ とうふ	とりにく	ツイストパン くろざとう かたくりこ	たまねぎ しめじ えどな きゅうり	にんじん だいこん はくさい もやし	しお こしょう こくもつず	チキンガラ しょうゆ	622	23.6
20月	ごはん		ソイどん みそしる ヨーグルト	ぶたにく ベーコン とうふ	だいず とりにく ヨーグルト	せいはくまい さとう じゃがいも	さやえんどう にんじん こぼろ	たまねぎ えのきたけ こまつな	カレーこ みりん しろみそ かつおだし	しょうゆ カレーこ かつおだし	670	27.7
21月	ホットちゅうかめん		九州地方の料理 ちゃんぽんめん きびなごカリカリフライ きりぼしだいこんサラダ	ぶたにく きびなごカリカリフライ(きびなご)		ちゅうかめん かたくりこ ごまあぶら さとう	しょうが キャベツ ねぎ きゅうり もやし	にんじん はくさい きりぼしだいこん ほうれんそう	せいしゆ ポークガラ ちゃんぽんスープ しお	ポークガラ しょうゆ	574	23.0
24月	ごはん		ドライカレー ポテトサラダ ぶどうゼリー	ぶたにく だいず ひよこまめ ツナフレック		せいはくまい じゃがいも さとう	しょうが たまねぎ せりおろしりんご キャベツ きゅうり ホールコーン	にんにく にんじん キャベツ ホールコーン	カレーこ ポークガラ ウスターソース クローブこ カレーウ こくもつず	こしょう デミグラスソース しお しょうゆ	660	22.1
25月	やきにくごはん		ちゅうかサラダ はるさめスープ	ぶたにく とうふ	とりにく わかめ	せいはくまい しょうぶあぶら はるさめ	にんじん しょうが こまつな えのきたけ だいこん	にんにく ねぎ ホールコーン きゅうり	しお しょうゆ こしょう	ポークガラ くろソース チキンガラ	584	21.3
26月	きんぴらごはん		たちうおたつたあげ しらたまじる	とりにく とうふ	たちうお わかめ	せいはくまい さとう ごまあぶら かたくりこ しらたま	にんじん たまねぎ こまつな	こぼろ えのきたけ だいこん	しょうゆ わだし みりん かつおだし しろみそ	656	28.0	
27月	ごはん		ごましょうゆ あげだしとうふのやくみソースかけ とんじる	とうふ ぶたにく		せいはくまい かたくりこ ごまあぶら じゃがいも	にんにく しょうが たまねぎ にんじん こまつな みかん	しょうゆ たまねぎ しめじ みかん	しょうゆ こくもつず しお	608	18.6	
28月	こどもパン		ポテトとマカロニのミートソースあえ ドレッシングサラダ れいとうみかん	ぶたにく しろはなまめ	だいず	こどもパン じゃがいも さとう	にんにく マカロニ ホールコーン	たまねぎ マッシュルーム キャベツ きゅうり みかん	コンソメ トマトケチャップ しお こくもつず	デミグラスソース トマトケチャップ ハヤシルウ こしょう	575	22.8

献立は都合により変更になることがありますので、ご了承ください。

6月の給食だよりはこちらのQRコードより、ホームページにて閲覧できます！→

