

# 6月よていこんだてひょう



日	曜日	こんだてめい			おもなざいりょう			エネルギー (kcal)	たんぱく 質 (g)	ランチ ルーム
		しゅしょく	牛乳	おかず	あか ち・にく・ほね になるもの	みどり からだのちょうし をととのえるもの	きいろ ねつ・ちから になるもの			
1	木	かみかみ ごはん		豆あじごまフライ 五色和え 果物（河内晩柑）	ぎゅうにゅう だいず ぶたにく こんぶ まめあじごまフライ	にんじん ごぼう ほししいたけ こまつな キャベツ もやし ホールコーン かわちばんかん	こめ さとう あぶら こんにゃく	583	23.0	
2	金	ごはん		生揚げとアスパラガスの卵とじ こんぶ和え	ぎゅうにゅう なまあげ とりにく たまご こんぶ	たまねぎ にんじん アスパラガス キャベツ きゅうり	こめ さとう あぶら でんぶん	640	26.6	6の2 6の3
5	月	ココア 揚げパン		野菜のスープ煮 海藻サラダ	ぎゅうにゅう ベーコン かいそうミックス	にんじん たまねぎ キャベツ だいこん きゅうり ホールコーン	パン あぶら ココア さとう じゃがいも ごま	618	18.6	6の1
6	火	梅じゃこ ごはん		いかのかりん揚げ みそけんちん汁	ぎゅうにゅう ちりめんじゃこ いか あぶらあげ とうふ みそ	うめほし ゆかり ごぼう にんじん だいこん ながねぎ こまつな	こめ ごま でんぶん あぶら さとう こんにゃく じゃがいも	629	25.8	
7	水	ごはん		卵入り豚キムチ 中華風コーンスープ	ぎゅうにゅう ぶたにく たまご ベーコン わかめ	しょうが にんにく にんじん たら たまねぎ たけのこ はくさいキムチ ながねぎ ｸｰﾙﾄﾝ ｷｰﾄﾝ えのきだけ チンゲンサイ	こめ さとう あぶら でんぶん	596	22.7	5の2 3の3
8	木	ミートソース スパゲッティ		キャラメルポテト フレンチサラダ	ぎゅうにゅう ぶたにく	たまねぎ にんじん マッシュルーム にんにく トマトピューレ きゅうり キャベツ	スパゲッティ あぶら さつまいも さとう バター	627	27.3	
9	金	ごはん		さけの塩焼き 五目きんぴら かぶの浅漬け	ぎゅうにゅう さけ ぶたにく	しょうが ごぼう にんじん かぶ きゅうり	こめ じゃがいも こんにゃく あぶら さとう ごま	582	26.5	5の3 3の1
10	土	ごはん		肉豆腐 おひたし	ぎゅうにゅう ぶたにく とうふ	たまねぎ にんじん しょうが ながねぎ こまつな キャベツ もやし	こめ あぶら さとう こんにゃく	591	25.2	
13	火	わかめうどん (地粉うどん)		大豆のしゃりしゃり揚げ からし和え	ぎゅうにゅう とりにく あぶらあげ わかめ だいず	にんじん たけのこ ながねぎ ほししいたけ こまつな キャベツ もやし	じこなうどん さとう こむぎこ あぶら	608	26.1	5の1 3の2
14	水	カレーライス (ごはん)		どんかつ コーンサラダ	ぎゅうにゅう しろはなまめペースト ぶたひれかつ	たまねぎ にんじん しょうが にんにく トマトかんづめ りんごソース きゅうり キャベツ ホールコーン	こめ じゃがいも あぶら カレールウ さとう	655	18.5	4の1 2の2
15	木	こどもパン		オムレツのトマトソースかけ じゃがいものスープ煮 果物（メロン）	ぎゅうにゅう オムレツ ベーコン とりにく	たまねぎ にんにく トマト りんごソース にんじん ホールコーン キャベツ しめじ メロン	パン あぶら さとう でんぶん じゃがいも	656	25.0	
16	金	ごはん		海鮮豆腐 ナムル	ぎゅうにゅう とうふ ぶたにく えび いか	たけのこ にんじん たまねぎ しょうが にんにく ながねぎ たら きゅうり もやし こまつな	こめ あぶら さとう でんぶん ごま	608	29.0	
19	月	肉もっそ		カレイフライ みそ汁	ぎゅうにゅう ぶたにく とうふ ソフトカレイフライ わかめ みそ	にんじん ほししいたけ ごぼう えだまめ たまねぎ しめじ ながねぎ	こめ こんにゃく さとう あぶら じゃがいも	590	23.8	4の2 2の3
20	火	黒パン		チキンピース マカロニサラダ	ぎゅうにゅう ベーコン とりにく だいず しろはなまめペースト	たまねぎ にんじん にんにく グリーンピース トマトピューレ キャベツ きゅうり ホールコーン	パン じゃがいも あぶら さとう マカロニ	634	25.7	4の3 2の1
21	水	ごはん		じゃがいもの肉みそソース 磯香和え	ぎゅうにゅう ぶたにく みそ のり	たまねぎ にんじん ほししいたけ さやいんげん こまつな もやし	こめ じゃがいも あぶら さとう	598	21.5	4の4 2の4
22	木	ごはん		メバルの白しょうゆ焼き 呉汁 こぶ茶和え	ぎゅうにゅう メバルしょうゆゆづけ あぶらあげ だいず みそ こんぶ	にんじん だいこん こまつな ながねぎ キャベツ きゅうり	こめ じゃがいも こんにゃく	583	24.3	
23	金	ジャンバラヤ		ししゃもフリッター 白いんげん豆のスープ	ぎゅうにゅう とりにく あさり えび ベーコン ししゃもフリッター しろいんげんまめ	にんじん たまねぎ にんにく トマトかんづめ ピーマン キャベツ かぶ こまつな	こめ あぶら	616	24.7	
26	月	ごはん		生揚げとうすら卵の甘酢煮 くきわかめのピリ辛和え 果物（冷凍みかん）	ぎゅうにゅう なまあげ ぶたにく うすらたまご くきわかめ	にんにく たまねぎ にんじん たけのこ チンゲンサイ しめじ ほししいたけ キャベツ きゅうり もやし みかん	こめ さとう あぶら こんにゃく でんぶん	657	25.1	
27	火	ごはん		ホキの梅ソースかけ とうがん汁 即席漬け	ぎゅうにゅう ホキ とりにく	ねりうめ しょうが とうがん にんじん ながねぎ みつば キャベツ きゅうり	こめ でんぶん あぶら さとう	587	22.9	
28	水	広東めん (中華めん)		ごぼうの甘辛揚げ わかめサラダ	ぎゅうにゅう いか ぶたにく わかめ	しょうが キャベツ ながねぎ にんじん きくらげ ごぼう もやし きゅうり だいこん	ホットちゅうかめん あぶら でんぶん さとう ごま	582	23.9	
29	木	ソイ丼 (ごはん)		五目スープ ごま和え	ぎゅうにゅう だいず ぶたにく ベーコン とりにく	ピーマン たけのこ もやし にんじん ながねぎ ほししいたけ こまつな キャベツ	こめ あぶら さとう カレールウ でんぶん ごま	629	27.5	1年生 教室で デザート
30	金	たこめし		あじの竜田揚げ さつま汁	ぎゅうにゅう たこ あじつつたあげ とりにく とうふ みそ	こねぎ だいこん ごぼう にんじん ながねぎ	こめ あぶら さつまいも こんにゃく	627	27.6	

※材料等の都合により、献立の一部を変更する場合がありますので、ご了承ください。

基準摂取栄養量 I 和食 - : 640kcal たんぱく質 : 18.0~32.0g  
今月の平均摂取栄養量は右記のとおりです。

613 24.6

6月の給食目標  
えいせい き  
衛生に気をつけよう

ランチルーム給食には手作りデザートがつきます。デザートは、みかん入りグレープフルーツゼリー（61kcal）です。材料は、ゼリーの素（グレープフルーツ味）・水・みかんの缶詰です。  
※1年生は1学期にランチルーム給食がないため、6月29日（木）に手作りデザートが出ます。