



| 日 | 曜日 | こんだて | | | おもなざいりょう | | | | | | 栄養価 | | |
|---------|----|-----------------------|----|--------------------------------|----------------------------------|-----------------------|---|--------------------------|----------------------------------|-----------------------------|------------------------|------|------|
| | | しゅしょく | 牛乳 | おかず | あか ち・にく・ほね になるもの | きいろ エネルギーに なるもの | みどり からだのちょうしをととのえるもの | | | エネルギー (kcal) | たんぱく 質 (g) | | |
| 1 | 木 | ごはん | | 生揚げとキムチの炒め煮 春雨サラダ 河内晩柑 | ぎゅうにゅう ぶたにく なまあげ | こめ さとう はるさめ | あぶら でんぷん ごま | にんじん にら こまつな | たまねぎ もやし コーン | キムチ きゅうり かわちばんかん | 646 | 24.3 | |
| 2 | 金 | かみかみ ごはん | | ししゃもの立田揚げ 切干大根のサラダ | ぎゅうにゅう ぶたにく ししゃも | だいず こんぶ ごま | こめ こんにやく ごま | にんじん さやいんげん もやし | ごぼう きりほしだいこん | ほししいたけ きゅうり | 580 | 23.9 | |
| 5 | 月 | ごはん | | サワラのごまみそかけ 香り漬け けんちん汁 | ぎゅうにゅう とうふ さワラ あぶらあげ | こめ さとう こんにやく | あぶら ごま | キャベツ だいこん ながねぎ | きゅうり にんじん ほししいたけ | しょうが ごぼう | 686 | 26.3 | |
| 6 | 火 | ソイ丼 (ごはん) | | ゆかり和え 大根と豆腐のみそ汁 | ぎゅうにゅう ぶたにく とうふ | だいず ベーコン わかめ | こめ さとう | あぶら | にんじん きゅうり こまつな | ピーマン だいこん えのきたけ | キャベツ ながねぎ | 644 | 27.6 |
| 7 | 水 | はちみつレモン トースト | | じゃがいものクリーム煮 海藻サラダ | ぎゅうにゅう とりにく かいそう | ベーコン チーズ | パン バター じゃがいも ごま | はちみつ さとう あぶら ごま | レモン マッシュルーム キャベツ | たまねぎ グリーンピース だいこん | にんじん きゅうり コーン | 674 | 22.2 |
| 8 | 木 | ごはん | | 豆腐の中華煮 茎わかめのピリ辛和え 冷凍みかん | ぎゅうにゅう ぶたにく とうふ | きりめんと くわかくめ | こめ さとう | あぶら でんぷん | たけのこ ながねぎ にんにく もやし | にんじん にら キャベツ みかん | たまねぎ しょうが きゅうり | 607 | 22.1 |
| 9 | 金 | わかめうどん (地粉うどん) | | 小魚入り松葉芋 なめたけ和え | ぎゅうにゅう あぶらあげ かえりにほし | とりにく わかめ | じこなうどん さつまいも はちみつ | さとう あぶら ごま | にんじん ほししいたけ もやし | たけのこ こまつな えのきたけ | ながねぎ キャベツ | 598 | 23.7 |
| 12 | 月 | しゃくし菜ガーリック チャーハン | | メルルーサの薬味ソースかけ 中華和え | ぎゅうにゅう たまご わかめ | やきぶた メルルーサ | こめ さとう でんぷん | あぶら ごま | にんにく だいこん | しょうが きゅうり | ながねぎ しゃくし菜 | 604 | 24.3 |
| 13 | 火 | ライスボール | | ポークビーンズ 小松菜とわかめのサラダ | ぎゅうにゅう ぶたにく チーズ | だいず ベーコン わかめ | パン あぶら | じゃがいも さとう | たまねぎ グリーンピース コーン | にんじん こまつな きゅうり | にんにく きゅうり | 628 | 25.8 |
| 14 | 水 | 豚玉丼 (ごはん) | | 芋と豆のかりんとう 昆布和え | ぎゅうにゅう ぶたにく こんぶ | たまご だいず | こめ でんぷん あぶら | さとう さつまいも | たまねぎ さやいんげん だいこん | にんじん きゅうり | たけのこ キャベツ | 673 | 23.7 |
| 15 | 木 | ごはん 小松菜ふりかけ | | いわしの梅香ソース 五目きんぴら | ぎゅうにゅう ちりめんじゃこ いわし | ぶたにく | こめ さとう こんにやく | あぶら じゃがいも でんぷん | こまつな ごぼう | うめ にんじん | しょうが さやいんげん | 651 | 23.6 |
| 16 | 金 | ジャージャーめん (ホット中華めん) | | きびなごフライ こんにやくサラダ | ぎゅうにゅう きびなご | ぶたにく | ちゅうかめん さとう こんにやく ごま | あぶら でんぷん パンこ | たまねぎ グリーンピース ほししいたけ コーン | にんじん にんにく キャベツ | ながねぎ しょうが きゅうり | 616 | 27.0 |
| 19 | 月 | 深川めし | | アジの立田揚げ 豆腐とわかめのみそ汁 | ぎゅうにゅう あぶらあげ とうふ | あきり アジ わかめ | こめ あぶら | さとう じゃがいも | しょうが さやいんげん しめじ | ごぼう ながねぎ | にんじん こまつな | 600 | 28.7 |
| 20 | 火 | 和風 スパゲッティ | | スパイシーポテト こまだれサラダ | ぎゅうにゅう ベーコン のり | ぶたにく いか | スパゲッティ じゃがいも ごま | あぶら さとう | にんにく たまねぎ エリンギ もやし | たまねぎ しめじ きゅうり | にんじん ピーマン キャベツ | 584 | 22.7 |
| 21 | 水 | ごはん | | 塩肉じゃが 和風サラダ | ぎゅうにゅう わかめ | ぶたにく | こめ じゃがいも さとう | あぶら しらたき ごま | しょうが にんじん キャベツ | にんにく こねぎ コーン | たまねぎ きゅうり | 599 | 20.2 |
| 22 | 木 | 梅じゃこ ごはん | | 鶏肉と新ごぼうの甘辛揚げ さつまいも さくらんぼ | ぎゅうにゅう とりにく あぶらあげ | ちりめんじゃこ | こめ あぶら はちみつ さつまいも | さとう ごま こんにやく | うめぼし にんじん さくらんぼ | ごぼう ながねぎ | だいこん こまつな | 651 | 28.5 |
| 23 | 金 | 黒パン | | ホキのレモン風味 ミックスサラダ ミネストローネ | ぎゅうにゅう しほはなまめ しほいんげんまめ | ホキ ベーコン | パン さとう マカロニ | あぶら じゃがいも でんぷん | レモン コーン セロリ | キャベツ たまねぎ にんにく | きゅうり にんじん トマト | 676 | 24.7 |
| 26 | 月 | ごはん | | 豆腐とひき肉の煮込み ごまみそ和え 冷凍みかん | ぎゅうにゅう とうふ | ぶたにく | こめ さとう ごま | あぶら でんぷん | しょうが たまねぎ グリーンピース もやし | にんにく たけのこ キャベツ みかん | にんじん ほししいたけ こまつな | 658 | 27.1 |
| 27 | 火 | ビーンズカレー ライス | | コールスローサラダ ヨーグルト | ぎゅうにゅう だいず きんときまめ ヨーグルト | ぶたにく ひよこまめ チーズ | こめ あぶら バター | じゃがいも さとう | たまねぎ セロリ トマト | にんじん にんにく キャベツ | りんご しょうが コーン | 699 | 25.4 |
| 28 | 水 | 枝豆入り わかめごはん | | さばのピリ辛焼き スッキーニとかぼちゃのみそ汁 | ぎゅうにゅう とうふ | さば あぶらあげ | こめ さとう | ごま | えだまめ たまねぎ さやいんげん | にんにく スッキーニ | しょうが かぼちゃ | 598 | 26.6 |
| 29 | 木 | ごはん | | マーボーなす 卵入りわかめスープ | ぎゅうにゅう わかめ | とりにく たまご | こめ でんぷん | あぶら | なす にんじん こまつな | ながねぎ しょうが えのきたけ | たまねぎ にんにく | 588 | 24.9 |
| 30 | 金 | ツイストパン | | ホテドのミートソース和え ひじきのマリネ メロン | ぎゅうにゅう ひじき | ぶたにく | パン じゃがいも | あぶら さとう | にんにく マッシュルーム だいこん | しょうが たまねぎ メロン | にんじん きゅうり | 626 | 21.9 |
| 6月の給食目標 | | がつ きゅうしょくもくひょう | | えいせい き | | | 基準摂取栄養量 1人1日 - : 650kcal たんぱく質 : 21.1~32.5g 今月の平均摂取栄養量は右記のとおりです。 | | | 631 24.8 | | | |

*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。