



6月献立表



日 曜日	献立名	牛乳	食品名			【中学年栄養価】 エネルギー (kcal) たんぱく質 (g) 脂質 (g)	
			赤の仲間	血や肉になる	黄の仲間		熱や力の元になる
1 水	ハニートースト キャベツと豚肉のスープ煮 ベーコンポテト	○	豚肉	豆腐 ベーコン	食パン バター ぼちみつ 油 はるさめ じゃがいも	玉ねぎ 干しいたけ にんじん たけのこ キャベツ	573 21.9 21.7
2 木	ご飯 さばのカレー揚げ 昆布入り和風サラダ 大根と豆腐のみそ汁	○	さば	刻み昆布 豆腐 わかめ みそ	米 でん粉 薄力粉 油 白ごま 三温糖 じゃがいも	にんにく しょうが キャベツ にんじん きゅうり コーン だいこん 玉ねぎ こまつな	620 21.2 18.8
3 金	メキシカンピラフ ABCマカロニスープ そらまめの塩ゆで 河内晩柑	○	豚肉	えび 鶏肉	米 油 バター じゃがいも アルファベットマカロニ	玉ねぎ にんじん マッシュルーム コーン ピーマン セロリ キャベツ そらまめ 河内晩柑	555 23.1 12.7
6 月	親子丼 吉野汁 いそか和え 甘夏	○	鶏もも肉	高野豆腐 卵 油揚げ 刻みのり	米 三温糖 でん粉 こんにゃく	玉ねぎ にんじん みつば だいこん ごぼう 干しいたけ こまつな もやし 甘夏	626 24.7 17.9
7 火	きなこ揚げパン ミネストローネ アスパラベーコンソテー	○	きな粉	豚肉 大豆 ひよこ豆 粉チーズ ベーコン	コッペパン 油 三温糖 じゃがいも オリーブ油	にんにく セロリ 玉ねぎ にんじん キャベツ トマト缶 アスパラガス コーン	604 26.2 25.0
8 水	麦ご飯 鮭のごまみそかけ ピリ辛きゅうり のっぺい汁	○	鮭	みそ	米 押麦 三温糖 白ごま ごま油 こんにゃく じゃがいも	しょうが ねぎ きゅうり だいこん にんじん ごぼう 干しいたけ	569 25.0 13.1
9 木	炒めジャージャー麺 莖わかめサラダ グリーンポテト	○	豚ひき肉	みそ 莖わかめ	蒸し中華めん 油 三温糖 でん粉 ごま油 白ごま じゃがいも	にんにく しょうが にんじん たけのこ ねぎ 干しいたけ もやし きゅうり キャベツ コーン パセリ	625 22.6 21.6
10 金	チリビーンズライス じゃこ入りカラフルサラダ メロン	○	豚ひき肉	大豆 ちりめんじゃこ	米 米粒麦 油 三温糖 ごま	にんにく しょうが セロリ 玉ねぎ にんじん マッシュルーム トマトジュース えだまめ きゅうり 赤ピーマン コーン キャベツ メロン	615 24.0 18.7
13 月	いわしのかば焼き丼 ツナサラダ 豆腐とわかめのみそ汁	○	いわし	開き ツナ 豆腐 わかめ みそ	米 米粒麦 でん粉 薄力粉 油 三温糖 白ごま じゃがいも	しょうが キャベツ きゅうり にんじん レモン 玉ねぎ	612 20.0 18.5
14 火	ご飯 マーボーじゃがいも じゃこサラダ すいか	○	豚ひき肉	大豆 みそ わかめ ちりめんじゃこ	米 じゃがいも 油 三温糖 でん粉 ごま油 白ごま	ねぎ にんにく しょうが にんじん たけのこ 玉ねぎ 干しいたけ さやえんどう キャベツ きゅうり すいか	681 21.6 17.8
15 水	ガーリックトースト ビーンズシチュー コールスローサラダ	○	鶏肉	大豆	食パン バター 油 じゃがいも 薄力粉 三温糖	にんにく 玉ねぎ にんじん しめじ キャベツ きゅうり コーン レモン	630 23.7 28.3
16 木	ご飯 さばの韓国風焼き じゃこ入り煮浸し みそ汁	○	さば	ちりめんじゃこ かつお節 油揚げ 豆腐 みそ わかめ	米 砂糖 ごま油 白ごま じゃがいも	しょうが にんにく ねぎ こまつな キャベツ もやし だいこん えのき	616 24.7 19.8
17 金	コーン茶飯 ひじき入り卵焼き 沢煮椀 甘夏	○	鶏ひき肉	ひじき 卵 豚肉	米 油 三温糖	コーン 玉ねぎ にんじん 干しいたけ えのき だいこん ねぎ こまつな 甘夏	591 25.2 17.4
20 月	麦ご飯 ししゃものから揚げ 切り干し大根のごま醤油かけ かきたまスープ	○	ししゃも	鶏肉 豆腐 わかめ 卵	米 押麦 でん粉 薄力粉 油 三温糖 白ごま	しょうが 切干しだいこん にんじん もやし コーン さやいんげん 干しいたけ ねぎ	602 23.6 19.2
21 火	ご飯 肉豆腐 みそドレサラダ オレンジゼリー	○	豚肉	焼き豆腐 みそ アガー	米 油 しらたき 三温糖 でん粉 ごま油	にんじん 玉ねぎ はくさい さやいんげん キャベツ コーン こまつな オレンジジュース	622 24.6 18.4
22 水	パエリア コロコロサラダ 白菜とコーンのスープ	○	鶏肉	いか えび 大豆 豚ひき肉	米 油 オリーブ油 三温糖 じゃがいも	にんにく 玉ねぎ にんじん ピーマン 赤ピーマン マッシュルーム トマト缶 だいこん えだまめ コーン はくさい えのき こまつな	577 23.1 16.3
23 木	ご飯 タットリタン ミヨックク すいか	○	鶏肉	みそ 豚肉 わかめ	米 油 じゃがいも 砂糖 ごま油	にんにく しょうが にんじん 玉ねぎ キャベツ ねぎ もやし えのき すいか	652 23.1 16.3
24 金	しょうゆラーメン (つけ麺) 青のりビーンズポテト	○	豚肉	うずら卵 なんと わかめ 大豆 青のり	蒸し中華めん 油 でん粉 ごま油 じゃがいも	しょうが にんにく たけのこ はくさい にんじん ねぎ 干しいたけ チンゲンサ イ	609 25.4 21.6
27 月	キムチチャーハン いかのしょうが焼き ワンタンスープ	○	豚肉	いか 鶏ひき肉	米 油 ごま油 白ごま ウェーブワンタン	にんじん ねぎ 白菜キムチ なら しょうが コーン 玉ねぎ もやし チンゲンサイ	597 29.2 16.0
28 火	ご飯 赤魚の照り焼き 五目きんぴら 大根と生揚げのみそ汁	○	赤魚	豚肉 生揚げ みそ わかめ	米 三温糖 でん粉 ごま油 こんにゃく じゃがいも 白ごま	しょうが ごぼう にんじん だいこん 玉ねぎ えのき こまつな	596 26.9 15.2
29 水	焼きカレーパン ポトフ メロン	○	豚ひき肉	ピザチーズ 豚肉 大豆 ひよこ豆	丸パン 油 オリーブ油 じゃがいも	にんにく しょうが セロリ 玉ねぎ にんじん キャベツ エリンギ メロン	586 27.9 23.6
30 木	ホイコーロー丼 豆腐とチンゲンサイのスープ 河内晩柑	○	豚肉	みそ 鶏肉 豆腐	米 油 三温糖 でん粉 ごま油	しょうが にんにく ねぎ にんじん 玉ねぎ キャベツ はくさい えのき コーン チンゲンサイ 河内晩柑	581 23.9 14.9

◎学校行事や仕入れの都合により、献立を変更する場合がございます。ご了承ください。

6月 平均栄養価 (中学年)	エネルギー	たんぱく質	脂質エネルギー比	炭水化物	ナトリウム	カルシウム	マグネシウム
	608kcal	24.2g	28%	82.8g	4.3mg	331mg	96mg
	鉄	ビタミンB1	ビタミンB2	ビタミンC	食物繊維総量	食塩相当量	
	2.0mg	227μg	0.38mg	0.51mg	36mg	4.5g	2.3g