



6月給食献立予定表



日付	こ ん だ て め い	エネルギー kcal	たんぱく g	脂質 g	主 な 材 料						
					体をつくる		体の調子をととのえる		力や熱のもとになる		
					たんぱく質	無機質	カロテン	ビタミンC	炭水化物	脂質	
1 (月)	そばろ丼 牛乳 けんちん汁	758	28.7	21.6	鶏肉 卵 豆腐	牛乳	にんじん	しょうが えだまめ ごぼう だいこん	ほくさい	ご飯 さとう さといも	油
2 (火)	☆ご飯献立の日☆ ごはん 牛乳 きびなごフライ ひじきの炒り煮 みそ汁	753	24.7	21.6	きびなご みそ	牛乳 ひじき	にんじん ほうれん草	だいこん		ご飯 さとう じゃがいも	油
3 (水)	ご飯 牛乳 豚肉と野菜のしょうが炒め 中華風コーンスープ	752	28.2	21.6	豚肉 卵	牛乳	にんじん ピーマン ほうれん草	たまねぎ しょうが コーン しいたけ		ご飯 でん粉	油
4 (木)	ご飯 牛乳 厚焼たまご 大阪漬 じゃがいもの煮物	761	25.5	15.9	卵 豚肉	牛乳	にんじん さやえんどう	きゅうり だいこん しょうが たまねぎ	キャベツ	ご飯 さとう じゃがいも	油
5 (金)	コッペパン マーシャルピーンズ 牛乳 キャベツと豚ひき肉のスパゲティ ツナと大根のサラダ	820	29.7	34.5	豚肉 ツナ	牛乳	にんじん	キャベツ たまねぎ しめじ しょうが	にんにく だいこん きゅうり	パン ジャム スパゲティ	マーシャルピーンズ バター マヨネーズ オリーブオイル
8 (月)	かき揚げ天丼 牛乳 もみ漬け 田舎汁	815	19.8	27.1	豆腐	牛乳	にんじん しゅんぎく	たまねぎ ごぼう きゅうり だいこん	しょうが ほくさい キャベツ	ご飯 小麦粉 さといも	油 ごま
9 (火)	コッペパン とちおとめジャム 牛乳 チキンのチーズ焼き イタリアンサラダ ミネストローネスープ	789	33.3	28.2	鶏肉 豚肉 ビーンズミックス	牛乳 チーズ	ブロッコリー アスパラガス にんじん トマト	きゅうり たまねぎ パプリカ キャベツ	にんにく	パン ジャム じゃがいも マカロニ	バター ドレッシング
10 (水)	ご飯 牛乳 いわしのおかか煮 切干大根の煮物 みそ汁	780	28.2	24.0	いわし 豚肉 豆腐 みそ	牛乳	にんじん	切干大根 しいたけ ごぼう ねぎ		ご飯 さとう	油
11 (木)	ご飯 牛乳 ポークカレー 海草サラダ	773	21.6	19.5	豚肉	牛乳 海草	にんじん	たまねぎ にんにく しょうが すりおろしりんご	キャベツ きゅうり コーン	ご飯 じゃがいも	油 ドレッシング
12 (金)	セルフコロッケバーガー 牛乳 五目ワントンスープ アセロラゼリー	789	27.6	27.7	豚肉	牛乳	にんじん	キャベツ たまねぎ ほくさい たけのこ		パン コロッケ ワントン ゼリー	油
15 (月)	ご飯 牛乳 かつおのゆずみぞれ煮 野菜のおひたし 鶏肉とたけのこの煮物	750	34.9	17.7	かつお 鶏肉	牛乳	ほうれん草 にんじん いんげん	キャベツ きゅうり もやし たけのこ	だいこん	ご飯 さとう	ごま 油
16 (火)	コッペパン みかんジャム 牛乳 トマトミートオムレツ ほうれん草ソテー ポークビーンズ	781	30.0	27.3	オムレツ 豚肉 大豆	牛乳	ほうれん草 にんじん パセリ トマトピューレ	コーン たまねぎ		パン ジャム じゃがいも さとう	バター 油
17 (水)	スタミナ丼 牛乳 卵入りわかめスープ	788	32.6	25.4	豚肉 鶏肉 豆腐 卵	牛乳 わかめ	にんじん にら ほうれん草	たまねぎ にんにく しょうが		ご飯	油 ごま
18 (木)	★地産地消献立(きゅうり)★ ご飯 牛乳 照焼チキン 即席漬け さといもと大根のそばろ煮	779	28.5	20.4	鶏肉 豚肉	牛乳	にんじん	キャベツ きゅうり しょうが だいこん	えだまめ	ご飯 さといも でん粉	ごま
19 (金)	セルフフィッシュバーガー 牛乳 トック入りピリ辛スープ 豆乳プリン	810	30.4	29.7	ほき 豚肉	牛乳	にら ほうれん草 にんじん	キャベツ しいたけ		パン パン粉 トック プリン	油 タルタルソース
22 (月)	ご飯 牛乳 チンジャオロースー 肉しゅうまい 豆腐入り中華スープ	801	33.7	24.1	豚肉 しゅうまい 豆腐	牛乳	ピーマン にんじん チンゲン菜	たけのこ しいたけ しょうが もやし		ご飯 さとう でん粉	油
23 (火)	コッペパン ブルーベリージャム 牛乳 スペイン風オムレツ 温野菜サラダ チリコンカン	749	29.2	25.8	オムレツ 豚肉 ビーンズミックス	牛乳	にんじん アスパラガス ブロッコリー トマト	カリフラワー コーン たまねぎ マッシュルーム	しょうが にんにく	パン ジャム さとう	油 ドレッシング
24 (水)	ご飯 牛乳 さんまかぼすレモン煮 ブロッコリーのごまあえ 豚汁	781	27.7	22.7	さんま 豚肉 豆腐 みそ	牛乳	ブロッコリー にんじん	きゅうり だいこん たまねぎ キャベツ		ご飯 さとう じゃがいも	油 ごま
25 (木)	ご飯 牛乳 和風煮込みハンバーグ グリーンポテト にら玉汁 三色花ゼリー	876	30.1	24.8	ハンバーグ 卵 みそ	牛乳	パセリ にら	かんぴょう		ご飯 さとう でん粉 じゃがいも ゼリー	バター
26 (金)	コッペパン はちみつ&マーガリン 牛乳 サラダうどん 野菜肉団子	792	27.4	28.3	ツナ 削り節 肉団子	牛乳 わかめ	にんじん	だいこん きゅうり キャベツ コーン		パン はちみつ うどん	マーガリン
29 (月)	ご飯 牛乳 たら照焼 ビーンズサラダ 肉団子スープ いちごのお祝いケーキ	901	29.4	30.6	たら ビーンズミックス ミートボール	牛乳	にんじん	きゅうり コーン キャベツ		ご飯 はるさめ ケーキ	マヨネーズ ドレッシング
30 (火)	コッペパン チルドチョコ 牛乳 ささみカツ グリーンサラダ 野菜スープ 日光市産いちごゼリー	819	31.6	35.8	鶏肉 豚肉 うずら卵	牛乳	ブロッコリー アスパラガス にんじん さやえんどう	きゅうり コーン たまねぎ キャベツ	もやし	パン じゃがいも ゼリー	油 チルドチョコ ドレッシング

※献立は都合により変更となる場合があります