



# 6月の献立表



## 今月の目標: よく噛んで食べよう

日曜	献立名		材料						栄養価		備考
			体の組織をつくる		体の調子を整える		エネルギーになる		エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	
			1群	2群	3群	4群	5群	6群			
1火	ご飯 牛乳	和風オニオンハンバーグ 青菜としめじのおひたし けんちん汁	ハンバーグ 鶏肉 厚揚げ	牛乳	小松菜 人参	玉ねぎ もやし しめじ 大根 ごぼう 干しいたけ ねぎ	ご飯 砂糖	ごま油	822 33.8 25.6		
2水	ご飯 牛乳 グレープゼリー	カレーコロッセ 海藻サラダ 春雨スープ	ベーコン	牛乳 海藻	ブロッコリー 人参	キャベツ 玉ねぎ たけのこ コーン しめじ ねぎ	ご飯 コロッセ 春雨	米油	805 20.6 21.4		
3木	米粉パン <sup>乳</sup> 牛乳	カップグラタン ごぼうサラダ 豆乳スープ	鶏肉 豆乳	牛乳	人参 ブロッコリー	ごぼう キャベツ きゅうり たまねぎ コーン マッシュルーム	パン 砂糖 グラタン 米粉 じゃがいも	マネーズ <sup>乳</sup> ドレッシング ごま	868 25.1 29.4		
4金	ご飯 牛乳 大豆ふりかけ	きびなごのかりかり揚げ きゅうりとわかめの甘酢あえ 厚揚げのみそ汁	きびなごのかりかり揚げ 厚揚げ みそ 大豆ふりかけ	牛乳 わかめ	人参	きゅうり もやし えのきたけ ねぎ	ご飯 砂糖 じゃがいも	米油 ごま	825 30.2 24.6	かみかみ献立	
7月	ご飯 牛乳 紫いもチップス	みそだれ肉団子 切り干し大根のピリ辛炒め 鶏ごぼう汁	肉団子 さつま揚げ 鶏肉 油揚げ	牛乳	人参 ピーマン	切り干し大根 ごぼう 玉ねぎ えのきたけ ねぎ	ご飯 砂糖 紫いもチップス	ごま油	829 29.4 21.3	かみかみ献立 <給食なし> 西の杜	
8火	ご飯 牛乳 さくらんぼゼリー	いわしの梅煮 青菜のコーンあえ かわかむ豚汁	いわしの梅煮 豚肉 油揚げ みそ	牛乳 茎わかめ	人参 小松菜	キャベツ コーン 大根 たけのこ ごぼう 生姜 ねぎ	ご飯 ゼリー		839 35.7 21.0	かみかみ献立	
9水	ご飯 牛乳	鶏肉とれんこんの揚げがらめ 変わり漬け じゃがいもとえのきのみそ汁	鶏肉 油揚げ みそ	牛乳	小松菜 人参	れんこん キャベツ きゅうり たくあん 生姜 えのきたけ ねぎ	ご飯 砂糖 でんぷん じゃがいも	米油 ごま	864 32.9 23.7	かみかみ献立	
10木	コッパン <sup>乳</sup> 牛乳	チーズポテトエッグ <sup>卵</sup> <sup>乳</sup> アスパラのアーモンドサラダ <sup>種</sup> チリコンカン	チーズポテトエッグ ミックスビーンズ 豚肉	牛乳	アスパラガス 人参 トマト	きゅうり もやし にんにく 玉ねぎ	パン 砂糖 米油 アーモンド オリーブオイル	877 36.5 34.1	かみかみ献立		
11金	ご飯 牛乳	氷見産牛の焼き肉 青菜のナムル わかめスープ	氷見産牛 豆腐	牛乳 わかめ	小松菜 人参	玉ねぎ にんにく りんご もやし コーン 大根 えのきたけ ねぎ	ご飯 砂糖 三温糖	米油 ごま油 ごま	915 25.3 39.7	ひみの日献立	
14月	ご飯 牛乳	ポークメンチカツ 野菜の千切りサラダ 具だくさん汁	ポークメンチカツ 豚肉 油揚げ みそ	牛乳	人参	キャベツ 大根 しめじ きゅうり レモン 生姜 にんにく 玉ねぎ	ご飯 砂糖 じゃがいも	米油	889 32.5 28.0		
15火	ご飯 牛乳 ヨーグルト <sup>乳</sup>	にらと豚肉のオイスターソース炒め 三色野菜の華風漬け 卵スープ <sup>卵</sup>	豚肉 赤みそ 豆腐 卵	牛乳 ヨーグルト	人参 なら 赤ピーマン パセリ	キャベツ たけのこ きゅうり 大根 しめじ 玉ねぎ コーン	ご飯 砂糖 でんぷん	米油 ごま油 ごま	810 35.8 19.7		
16水	麦ご飯 牛乳	人参シューマイ ブロッコリーサラダ ひみっこポークカレー	豚肉 豆乳 人参シューマイ	牛乳 煮干し粉	人参 ブロッコリー トマト	キャベツ コーン りんご 鱈 にんにく 玉ねぎ グリンピース	麦ご飯 じゃがいも	ドレッシング 米油	933 27.2 27.8		
17木	はちみつコッパン <sup>乳</sup> 牛乳	かぼちゃ挽肉フライ スパゲティソテー フルーツポンチ	ウインナー	牛乳	ピーマン	かぼちゃ挽肉フライ 玉ねぎ もも りんご パイン みかん パナナ	はちみつパン スパゲティ タチコゼリー	米油 豆乳バター	996 25.5 24.4		
18金	ご飯 牛乳	さばのみそ煮 ひじきと野菜のカラフル炒め 豆腐とかまぼこのすまし汁 <sup>卵</sup>	さばのみそ煮 鶏肉 油揚げ 大豆 かまぼこ 豆腐	牛乳 ひじき わかめ	人参	玉ねぎ 枝豆 えのきたけ ねぎ	ご飯 砂糖	米油	863 34.5 27.3		
21月	ご飯 牛乳	チキンチキンごぼう 青菜の切り干しあえ 大根とわかめのみそ汁	鶏肉 油揚げ みそ	牛乳 昆布 わかめ	ほうれん草 人参	ごぼう キャベツ 切り干し大根 大根 玉ねぎ ねぎ	ご飯 砂糖 でんぷん	米油	863 31.7 22.8		
22火	ご飯 牛乳 青梅ゼリー	豚肉のキムチ炒め もやしのナムル ワンタンスープ	豚肉 赤みそ ベーコン	牛乳	小松菜 人参	生姜 にんにく もやし ねぎ 玉ねぎ しめじ きゅうり 白菜キムチ マンマ コーン	ご飯 砂糖 ワンタン ゼリー	米油 ごま油 ごま	814 30.5 19.8		
23水	ご飯 牛乳	げんげの唐揚げ 野菜の昆布漬け じゃがいものカレーそばろ煮	げんげの唐揚げ 豚肉	牛乳 昆布	人参	キャベツ もやし コーン きゅうり 生姜 玉ねぎ しめじ グリンピース	ご飯 砂糖 じゃがいも でんぷん	米油 ごま	819 27.1 22.2		
24木	黒糖コッパン <sup>乳</sup> 牛乳	オムレツ <sup>卵</sup> フルーツヨーグルトあえ <sup>乳</sup> 肉団子入りミネストローネ	オムレツ 肉団子	牛乳 ヨーグルト	人参 トマト パセリ	パイン もも りんご にんにく 玉ねぎ セロリ	黒糖パン タチコ コーヒー じゃがいも	オリーブオイル	939 32.3 28.4		
25金	ご飯 牛乳 ソーサー外	揚げ出し豆腐の肉味噌かけ キャベツの生姜醤油あえ 沢煮椀	豆腐 鶏肉 豚肉	牛乳	人参	にんにく 生姜 玉ねぎ キャベツ もやし ごぼう 干しいたけ たけのこ ねぎ	ご飯 砂糖 でんぷん 春雨 タルト	米油	814 25.8 21.8		
28月	ご飯 牛乳 アーモンド小魚 <sup>種</sup>	スパイシーチキン マリネサラダ 卵入りコーンスープ <sup>卵</sup>	鶏肉 卵 ベーコン	牛乳 小魚	人参	生姜 にんにく 玉ねぎ キャベツ きゅうり コーン ねぎ	ご飯 砂糖 じゃがいも でんぷん	米油 アーモンド	837 37.3 22.2		
29火	ご飯 牛乳	くろだいの唐揚げ 野菜のしそごまあえ 新玉ねぎのみそ汁	くろだい 油揚げ みそ	牛乳	人参	キャベツ きゅうり しそ粉 新玉ねぎ	ご飯 米粉 でんぷん じゃがいも	米油 ごま	832 34.1 23.4	くろだい給食	
30水	カレーご飯 牛乳	ジャンバラヤ 枝豆サラダ コンソメスープ	ウインナー 豚肉 鶏肉	牛乳	赤ピーマン 黄ピーマン パセリ アロカセ 人参	にんにく 玉ねぎ キャベツ 枝豆 マッシュルーム コーン	ご飯 じゃがいも	豆乳バター オリーブオイル マネーズ <sup>乳</sup> ドレッシング	860 31.2 29.3		

※太字は氷見の食材です。太字の献立には、だしに氷見産の煮干しを使用しています。

※都合により献立が変更になることがあります。

※次の食品が含まれている場合は、献立名の横に印がついています。食物アレルギー対応の参考にしてください。

<sup>卵</sup> ・卵(魚卵を除く)	<sup>乳</sup> ・乳・乳製品	<sup>甲</sup> ・甲殻類(エビ・カニ)	<sup>種</sup> ・ごま、栗を除く種実類
------------------------	---------------------	--------------------------	--------------------------