



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	脂質 (g)		
1水	ご飯 牛乳	にらと豚肉のオイスターソース炒め もやしのナムル みそワンドゥンスープ	豚肉 赤味噌 ベーコン みそ	牛乳	人参 にら	キャベツ たけのこ ねぎ もやし きゅうり にんにく 生姜 玉ねぎ コーン	ご飯 米油 ごま ごま油	801 30.5 25.6		
2木	コッペパン ^乳 牛乳	かぼちゃ挽肉フライ スパゲティソテー コンソメスープ	ウインナー 豆乳 鶏肉	ピーマン 人参	玉ねぎ マッシュルーム コーン かぼちゃ挽肉フライ	パン スパゲティ じゃがいも	米油 豆乳バター	858 30.5 25.5		
3金	ご飯 牛乳 牛乳プリン ^乳	さばのみそ煮 青菜としめじのひたし 豚汁	さば 豚肉 油揚げ みそ	牛乳	ほうれん草 人参	もやし しめじ 生姜 玉ねぎ ねぎ	ご飯 牛乳プリン じゃがいも	827 31.3 23.6		
6月	ご飯 牛乳	きびなごのかりかり揚げ ひじきサラダ 厚揚げのみそ汁	きびなごのかりかり揚げ 厚揚げ みそ	牛乳 ひじき	人参	きゅうり ねぎもやし コーン えのきたけ	ご飯 砂糖 じゃがいも	米油	835 29.8 24.2	<給食なし>西の杜 かみかみ献立 (きびなごのかりかり揚げ)
7火	ご飯 牛乳 歯と口の健康週間ゼリー	千草焼き ^卵 アスパラガスのごまあえ 根菜汁	千草焼き 鶏肉 油揚げ みそ	牛乳	アスパラガス 人参 赤ピーマン 黄ピーマン	もやし きゅうり 大根 ごぼう れんこん ねぎ	ご飯 砂糖 ゼリー	ごま	787 22.7 22.1	かみかみ献立 (根菜汁)
8水	ご飯 牛乳	かみかみミックス揚げ ^種 きゅうりとわかめの甘酢あえ ビーフンスープ	大豆 豚肉 ひよこ豆	牛乳 昆布 わかめ 煮干し	人参	きゅうり もやし 生姜 たけのこ 玉ねぎ キャベツ	ご飯 砂糖 でんぷん ビーフン	米油 ごま アーモンド	845 29.7 26.9	かみかみ献立 (かみかみミックス揚げ)
9木	はちみつ入りコッペパン ^乳 牛乳	チーズポテトエッグ ^{卵・乳} 切り干し大根のサラダ ミネストローネ	チーズポテトエッグ ベーコン	牛乳	人参 トマト パセリ	切り干し大根 枝豆 きゅうり にんにく ねぎ セロリ	はちみつパン 砂糖 マカロニ じゃがいも	ごま マヨネーズ ^{卵・乳}	846 29.6 28.1	かみかみ献立 (切り干し大根のサラダ)
10金	ご飯 牛乳 紫いもチップス	たれつき肉団子 三色野菜の華風漬け 鶏ごぼう汁	肉団子 鶏肉 油揚げ	牛乳	赤ピーマン 人参	きゅうり 大根 ごぼう 玉ねぎ えのき ねぎ	ご飯 砂糖 紫いもチップス	ごま油 ごま	790 29.5 20.8	かみかみ献立 (紫いもチップス)
13月	麦ご飯 牛乳	きなこ豆 小松菜のごまひたし 氷見産牛肉のビーフカレー	大豆 きなこ 牛肉 豆乳	牛乳	小松菜 人参 トマト	キャベツ 生姜 にんにく 玉ねぎ しめじ りんご	麦ご飯 でんぷん じゃがいも グラニュー糖	米油 ごま	956 31.4 27.7	ひみの日献立
14火	ご飯 牛乳	ハンバーグのケチャップソースかけ コーンポテトサラダ 卵スープ ^卵	ハンバーグ ベーコン 豆腐 卵	牛乳	人参	きゅうり 玉ねぎ コーン しめじ	ご飯 三温糖 じゃがいも でんぷん	マヨネーズ ^{卵・乳}	904 33.1 30.0	
15水	ご飯 牛乳	くろだいの南蛮漬け 青菜のおろしかけ 具だくさん汁	黒鯛 豚肉 厚揚げ みそ	牛乳	小松菜 人参	キャベツ しめじ 玉ねぎ えのきたけ 大根 にんにく 生姜 干し椎茸 ねぎ	ご飯 砂糖 でんぷん じゃがいも	米油	870 34.8 27.1	くろだい給食
16木	黒糖パン ^乳 牛乳	スパイシーチキン フルーツヨーグルトあえ ^乳 ポークビーンズ	鶏肉 豚肉 ベーコン 大豆	牛乳 ヨーグルト	人参	生姜 にんにく パイン もも りんご 玉ねぎ	黒糖パン 砂糖 ナタデココ 米粉 じゃがいも 三温糖	米油	955 45.0 25.7	
17金	ご飯 牛乳	ふくらぎの塩だれ焼き 糸寒天のごま酢あえ みそ野菜スープ	ふくらぎ 豚肉 豆腐 みそ 赤みそ	牛乳 わかめ 寒天	人参	ねぎ にんにく 生姜 キャベツ レモン もやし きゅうり コーン	ご飯 砂糖	ごま 米油	791 35.1 24.9	
20月	ご飯 牛乳	揚げ出し豆腐の肉あんかけ 変わりきんぴら 大根とわかめのみそ汁	揚げ出し豆腐 鶏肉 豚肉 さつま揚げ 油揚げ みそ	牛乳 わかめ	人参 ピーマン	にんにく 生姜 ねぎ 大根 玉ねぎ ごぼう えのきたけ	ご飯 砂糖 でんぷん じゃがいも	米油	837 29.8 27.5	
21火	ご飯 牛乳 ブルーベリータルト	韓国風焼きとり 青菜のナムル 春雨スープ	鶏肉 ベーコン	牛乳	小松菜 人参	にんにく 生姜 もやし 玉ねぎ たけのこ コーン 干し椎茸 ねぎ	ご飯 砂糖 三温糖 春雨 タルト	ごま油 ごま	833 31.9 24.5	
22水	ご飯 牛乳	ちくわのかば焼き ひじきと野菜のカラフル炒め 新玉ねぎのみそ汁	ちくわ 鶏肉 油揚げ 大豆 豆腐 みそ	牛乳 ひじき	人参	玉ねぎ 枝豆 しめじ	ご飯 砂糖 でんぷん 三温糖	米油	887 35.0 24.0	
23木	ナン 牛乳 ヨーグルト ^乳	じゃがいもと豆のサブジ ドレッシングサラダ キーマカレー	ひよこ豆 鶏肉 豆乳	牛乳 ヨーグルト	ブロッコリー 人参 トマト	キャベツ 玉ねぎ にんにく 生姜 りんご	ナン 砂糖 じゃがいも でんぷん	米油 牛脂 豆乳バター	969 33.6 36.9	世界味めぐり献立 (インド)
24金	ご飯 牛乳 味付け小魚	豚肉のバーベキューソース炒め 野菜の梅あえ 沢煮椀	豚肉 鶏肉	牛乳 小魚	人参 ピーマン ブロッコリー	れんこん にんにく 梅干し キャベツ ねぎ ごぼう 干し椎茸 たけのこ	ご飯 春雨 三温糖 でんぷん	米油	806 34.3 20.2	
27月	しそご飯 牛乳	がんもの含め煮 青菜のアーモンドあえ ^種 じゃがいもときのこのみそ汁	がんもどき みそ	牛乳 わかめ	小松菜 人参	しそ キャベツ きゅうり 玉ねぎ えのき ねぎ	ご飯 砂糖 じゃがいも	アーモンド	885 31.6 29.3	
28火	ご飯 牛乳	コーンコロケ マリネサラダ 卵とベーコンのスープ ^卵	ベーコン 卵	牛乳	人参 パセリ	キャベツ きゅうり 玉ねぎ マッシュルーム コーンコロケ	ご飯 砂糖 でんぷん じゃがいも	米油	881 24.5 28.3	
29水	ご飯 牛乳	いわしの生姜煮 三色ひたし 新じゃがのカレーそぼろ煮	いわしの生姜煮 豚肉	牛乳	人参	きゅうり もやし 生姜 玉ねぎ しめじ グリーンピース	ご飯 砂糖 じゃがいも でんぷん	米油	862 31.3 22.2	
30木	コッペパン ^乳 牛乳	鶏肉のレモンマリネ 海藻サラダ フルーツポンチ	鶏肉	牛乳 海藻	ブロッコリー 人参	レモン キャベツ もも りんご パイン みかん バナナ	パン でんぷん 三温糖 ゼリー	米油	935 36.8 22.6	

※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。

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