



6月の献立表

氷見市学校給食センター

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)	
3月	ご飯 牛乳	韓国焼きとり 小松菜のナムル 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 干しいたけ ねぎ	ご飯 砂糖 三温糖 春雨	ごま油 ごま	801 30.2 28.2	<給食なし> 西の杜
4火	ご飯 牛乳	きびなごのかりかり揚げ キャベツのごましそあえ 厚揚げのみそ汁	きびなごのかりかり揚げ 厚揚げ みそ	牛乳	人参	キャベツ もやし しそ しめじ ねぎ	ご飯 じゃがいも	ごま 米油	798 31.9 23.8	かみかみ献立 (きびなごのかりかり揚げ)
5水	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 豆腐	牛乳	赤ピーマン 人参	きゅうり 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 ごま	768 29.4 20.6	かみかみ献立 (紫いもチップス)
6木	食パン 牛乳 チョコ大豆クリーム	チーズポテトエッグ 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 玉ねぎ セロリ	食パン じゃがいも マカロニ 砂糖 チョコ大豆クリーム	マヨネーズ ごま	891 30.8 37.0	かみかみ献立 (切り干し大根のサラダ)
7金	ご飯 牛乳	キャベツ入りつくね アスパラガスのごまあえ 根菜汁	キャベツ入りつくね 鶏肉 油揚げ みそ	牛乳	アスパラガス 赤ピーマン 黄ピーマン 人参	もやし 大根 ごぼう れんこん ねぎ	ご飯 砂糖 こんにゃく	ごま ごま油	771 30.6 23.9	かみかみ献立 (根菜汁)
10月	ご飯 牛乳	かみかみミックス揚げ きゅうりとわかめの甘酢あえ 卵と豆苗のスープ	大豆 ひよこ豆 鶏肉 豆腐 卵	牛乳 昆布 煮干し わかめ	人参	きゅうり もやし 玉ねぎ 干しいたけ 豆苗	ご飯 でんぷん 砂糖	米油 ごま アーモンド	840 34.9 26.3	かみかみ献立 (かみかみミックス揚げ)
11火	ご飯 牛乳 牛乳プリン	豚肉とマコモタケのオイスターソース炒め ほうれん草とひじきのナムル みそワタンスープ	豚肉 ベーコン みそ	牛乳 ひじき	ほうれん草 にら 人参 チンゲン菜	干しマコモタケ キャベツ たけのこ にんにく 生姜 もやし 玉ねぎ コーン	ご飯 三温糖 牛乳プリン 砂糖	ごま油 米油	826 31.9 25.6	
12水	麦ご飯 牛乳	チーズオムレツ 小松菜のごまひたし ひみっこカレー	チーズオムレツ 豚肉	牛乳 煮干し	小松菜 人参 トマト	キャベツ にんにく 玉ねぎ グリンピース りんご 生姜	麦ご飯 じゃがいも	ごま 米油 牛脂	847 29.1 25.8	ひみの日献立
13木	黒糖パン 牛乳	スパイシーチキン フルーツヨーグルトあえ ポークビーンズ	鶏肉 豚肉 金時豆 大豆 白いんげん豆	牛乳 ヨーグルト	人参	にんにく パイナップル もも パナナ ナタデココ 生姜 玉ねぎ 枝豆	黒糖パン 砂糖 三温糖 じゃがいも		900 42.6 23.1	
14金	ご飯 牛乳	ふくらぎの甘みそかけ 五目きんぴら なめこ汁	ふくらぎ みそ 豚肉 豆腐	牛乳	人参	ごぼう 枝豆 大根 なめこ ねぎ	ご飯 砂糖 こんにゃく	米油 ごま	799 36.7 25.3	
17月	ご飯 牛乳 ブルーベリータルト	揚げ出し豆腐の肉あんかけ 変わり漬け 大根とわかめのみそ汁	揚げ出し豆腐 鶏肉 油揚げ みそ	牛乳 わかめ	人参	にんにく 生姜 キャベツ きゅうり 大根漬け 大根 えのきたけ ねぎ 玉ねぎ	ご飯 砂糖 でんぷん ブルーベリータルト	米油	839 28.8 28.9	
18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	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	868 32.8 29.1	
19水	ご飯 牛乳	豚肉のバーベキューソース炒め キャベツの梅和え 沢煮椀	豚肉 鶏肉	牛乳	人参 ピーマン ブロッコリー	れんこん にんにく コーン キャベツ 干しいたけ 梅干し ごぼう たけのこ ねぎ	ご飯 春雨 三温糖 でんぷん	米油	781 35.2 20.3	
20木	コッペパン 牛乳	コーンコロッセ スパゲティソテー コンソメスープ	ウインナー 鶏肉	牛乳	ピーマン 人参	玉ねぎ コーンコロッセ マッシュルーム キャベツ	コッペパン スパゲティ じゃがいも	米油 豆乳バター	859 31.6 26.0	
21金	ご飯 牛乳	いわしの生姜煮 昆布あえ じゃがいものカレーそばろ煮	いわしの生姜煮 豚肉	牛乳 昆布	人参	キャベツ 玉ねぎ コーン 生姜 しめじ グリンピース 枝豆	じゃがいも ご飯 砂糖 でんぷん こんにゃく	ごま 米油	855 32.8 23.9	
24月	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 大豆 油揚げ 豆腐 みそ	牛乳 ひじき	人参	玉ねぎ 枝豆 しめじ ねぎ	ご飯 砂糖 でんぷん 三温糖	米油	884 35.5 25.9	
25火	ご飯 牛乳	人参シューマイ 糸寒天のごま酢あえ 豚キムチ鍋	人参シューマイ 豚肉 厚揚げ	牛乳	人参 ニラ	キャベツ きゅうり もやし にんにく 生姜 玉ねぎ しめじ 白菜キムチ 白菜	ご飯 砂糖 でんぷん	ごま 米油 ごま油	803 28.8 24.4	
26水	わかめご飯 牛乳 青りんごゼリー	鮭の南部焼き 三色ひたし ひつつみ	鮭 鶏肉	牛乳 わかめ	小松菜 人参	もやし 大根 ごぼう 干しいたけ ねぎ	ご飯 白玉粉 小麦粉 青りんごゼリー	ごま	790 39.1 14.9	日本味めぐり献立 (岩手県)
27木	コッペパン 牛乳	鶏肉のレモンマリネ 海藻サラダ フルーツボンチ	鶏肉	牛乳 海藻	人参	レモン キャベツ もやし もも りんご パイナップル ナタデココ みかん パナナ	コッペパン でんぷん ゼリー 三温糖	米油	910 36.8 22.5	
28金	ご飯 牛乳 ヨーグルト	がんもの含め煮 ブロッコリーのアーモンドあえ じゃがいもとえのきのみそ汁	がんもどき みそ	牛乳 わかめ ヨーグルト	ブロッコリー 人参	キャベツ 玉ねぎ ねぎ えのきたけ	ご飯 砂糖 じゃがいも	アーモンド	872 34.0 25.1	

※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
--------------	-----------	----------------	----------------