

* 6月の献立表 *

今月の給食目標：よい姿勢でよくかんで食べよう。

日	主食	牛乳	おかず	赤の仲間血や肉になる	黄の仲間熱や力の元になる	緑の仲間体の調子を整える	1人あたりたんぱく質
1月	ご飯	○	豚キムチ豆腐 くきわかめのサラダ オレンジ 	牛乳 豚肉 豆腐 うずら卵 きわかめ ちりめんじゃこ	米 油 砂糖 片栗粉 ごま油 白ごま	にんにく 生姜 ねぎ 玉葱 人参 椎茸 白菜 たけのこ キムチ なら キャベツ きゅうり 清見オレンジ	863 kcal 34.9 g 3.4 g
2火	ひじきご飯	○	鮭の香味だれ 野菜のごま浸し むらくも汁	牛乳 鶏肉 ひじき 油揚げ 鮭 かつお節 豆腐 卵 昆布	米 油 砂糖 揚げ油 片栗粉 白ごま	人参 ごぼう 椎茸 たけのこ グリーンピース ねぎ 生姜 白菜 もやし 小松菜	850 kcal 40.8 g 2.7 g
3水	中華丼	○	青菜とコーンのスープ バイナップル 	牛乳 豚肉 ★えび ★いか かまぼこ なた うずら卵 かつお節 卵	米 ごま油 片栗粉	にんにく 生姜 人参 たけのこ 玉葱 白菜 椎茸 もやし ねぎ 青梗菜 クリームコーン缶 バイナップル	788 kcal 33.5 g 3.2 g
4木	黒砂糖パン	○	ラザニア ツナサラダ さくらんぼ 	牛乳 ベーコン 豚肉 牛乳 (調理用) 生クリーム ピザチーズ ツナ	黒砂糖 コッペ きょうざの皮 油 小麦粉 ごま油 砂糖 じゃがいも	玉葱 エリンギ トマト缶 キャベツ 人参 きゅうり さくらんぼ	733 kcal 27.9 g 3.2 g
5金	ご飯	○	魚の幽庵焼き じゃがいもの炒め煮 味噌汁	牛乳 ぶり 昆布 かつお節 わかめ 白みそ 赤みそ	米 油 砂糖 片栗粉 じゃがいも こんにゃく	ゆず 人参 椎茸 グリーンピース もやし 白菜 小松菜	799 kcal 32.2 g 3.3 g
8月	ご飯	○	鱈の味噌マヨネーズ焼き ベーコンとじゃが芋のソテー 味噌汁	牛乳 すけとうだら 白みそ ベーコン 昆布 かつお節 豆腐 油揚げ わかめ 赤みそ	米 油 マヨネーズ じゃがいも	人参 玉葱 エリンギ 小松菜 パセリ もやし	777 kcal 33.6 g 2.7 g
9火	アーモンドトースト	○	ブラウンシチュー 春雨ごまサラダ さくらんぼ 	牛乳 ベーコン 鶏肉 粉チーズ 生クリーム	食パン マーガリン 砂糖 アーモンド 油 じゃがいも 三温糖 小麦粉 春雨 ごま油 白ごま	玉葱 人参 エリンギ グリーンピース もやし キャベツ きゅうり さくらんぼ	881 kcal 31.0 g 3.3 g
10水	ご飯	○	油淋鶏 じゃが芋の香味和え 玉米湯(玉米-ク)	牛乳 鶏肉 青のり 豆腐 卵	米 片栗粉 揚げ油 砂糖 ごま油 じゃがいも 油	にんにく 生姜 ねぎ クリームコーン缶 玉葱 小松菜 ホールコーン缶	885 kcal 38.9 g 2.6 g
11木	<行事食 入梅> 梅ご飯 	○	ししゃもの磯部揚げ 生揚げと野菜の煮物 味噌汁	牛乳 ししゃも 青のり 卵 生揚げ かつお節 昆布 わかめ 油揚げ 白みそ 赤みそ	米 白ごま 揚げ油 小麦粉 じゃがいも こんにゃく 砂糖	カリカリ梅 沢庵 人参 ねぎ	798 kcal 31.2 g 2.8 g
12金	ツナと卵のそぼろ丼	○	もやしのアーモンド和え すまし汁	牛乳 大豆 ツナ 卵 かつお節 豆腐 わかめ	米 油 砂糖 アーモンド 三温糖 ごま油	生姜 人参 ごぼう もやし きゅうり 椎茸 ねぎ 小松菜	860 kcal 36.2 g 2.7 g
15月	<郷土料理 山梨県> ほうとう 	○	せいだのたまじ 白玉フルーツポンチ 	牛乳 鶏肉 油揚げ 白みそ 赤みそ かつお節 昆布 麦みそ 豆腐	ほうとう 油 じゃがいも 三温糖 白ごま 白玉粉 小麦粉 砂糖	大根 人参 椎茸 ごぼう かぼちゃ 白菜 ねぎ みかん缶 もも缶 ぶどう缶	748 kcal 23.3 g 3.3 g
16火	マヨコーンパン	○	レバーとポトのリアナソース パスタと野菜のスープ	牛乳 ハム チーズ 豚レバー 大豆 ベーコン 豚ばら	食パン マヨネーズ 片栗粉 揚げ油 じゃがいも 油 スパゲッティ	ホールコーン缶 パセリ 生姜 玉葱 人参 キャベツ	811 kcal 31.3 g 3.0 g
17水	ターメリックライス	○	かぼちゃと豆のサラダ チリコンカン オレンジ	牛乳 豚ひき肉 大豆 ひよこめ	米 マーガリン 油 砂糖 マヨネーズ 三温糖	かぼちゃ 玉葱 グリーンピース きゅうり にんにく 人参 ピーマン パプリカ トマト缶 清見オレンジ	810 kcal 29.0 g 1.9 g
18木	ご飯	○	のりの佃煮 鶏肉とじゃがいもの煮物 野菜のごま和え	牛乳 海苔 鶏肉 かつお節	米 三温糖 油 じゃがいも 揚げ油 こんにゃく 砂糖 片栗粉 白ごま	玉葱 人参 たけのこ さやいんげん キャベツ 小松菜 もやし	779 kcal 24.7 g 1.8 g
19金	ご飯	○	ホキのあずま煮 切干し大根炒め煮 のっぺい汁	牛乳 ホキ 油揚げ 鶏肉 昆布 かつお節	米 揚げ油 片栗粉 砂糖 白ごま 油 三温糖 こんにゃく じゃがいも	生姜 人参 椎茸 切干大根 ごぼう 大根	814 kcal 32.1 g 2.7 g
22月	ジャージャー麺 	○	たご焼きポテト あじさいゼリー	牛乳 豚ひき肉 かつお節 赤みそ まだこ 卵 青のり 粉かつお	むし中華めん 油 三温糖 片栗粉 ごま油 白ごま じゃがいも 小麦粉 揚げ油 砂糖	にんにく 生姜 玉葱 人参 椎茸 もやし きゅうり ねぎ 紅生姜 りんごジュース ぶどうジュース	922 kcal 36.2 g 3.5 g
23火	昆布入り五目ご飯	○	鮭とチーズの春巻き ゆて野菜のだし醤油あえ かきたま汁	牛乳 昆布 豚肉 油揚げ かつお節 鮭 チーズ 豆腐 卵	米 油 揚げ油 春巻きの皮 小麦粉 片栗粉	人参 グリーンピース しそ葉 白菜 もやし 小松菜 ねぎ	753 kcal 38.3 g 4.0 g
24水	ご飯	○	さばの塩麹カレー焼き じゃがいもの金平いため 豆腐のすまし汁	牛乳 鯖 豚肉 さつま揚げ かつお節 豆腐	米 塩こうじ じゃがいも 油 こんにゃく 砂糖 白ごま	人参 ごぼう グリーンピース えのきたけ ねぎ 小松菜	866 kcal 39.5 g 2.8 g
25木	ホットエッグサンド	○	ポトフ フルーツヨーグルト	牛乳 卵 ベーコン 鶏肉 ウィンナー ヨーグルト	食パン マヨネーズ 油 じゃがいも	パセリ 人参 玉葱 キャベツ もも缶 バイナップル缶 みかん缶	875 kcal 35.1 g 3.1 g
26金	<社会科コラボ献立> ギザドデボーヨ 	○	セビーチェ  ボンデケージョ 	牛乳 鶏肉 たこ 粉チーズ ダイスチーズ	米 押麦 油 じゃがいも 三温糖 オリーブ油 砂糖 キャッサバでん粉	にんにく 生姜 トマト缶 玉葱 ねぎ キャベツ きゅうり レモン コリアンダー	790 kcal 30.1 g 2.4 g
29月	<行事食 夏越の祓> かきあげうどん 	○	ちぐさあえ わらび餅ゼリー	牛乳 豚肉 昆布 かつお節 ★干しえび ★いか 卵 ハム ゼラチン きな粉	油 砂糖 冷凍うどん 揚げ油 小麦粉 春雨 白ごま ごま油 砂糖 上白糖 コーンスターチ 片栗粉 黒砂糖	人参 椎茸 ねぎ 小松菜 玉葱 人参 ほうれんそう キャベツ	810 kcal 30.6 g 3.7 g
30火	焼肉ライス	○	ナムル 春雨スープ  甘夏みかん	牛乳 豚肉 鶏肉 豆腐	米 油 ごま油 白ごま 春雨	生姜 にんにく 玉葱 人参 なら もやし 小松菜 椎茸 白菜 ねぎ なつみかん	822 kcal 31.8 g 2.8 g

※アレルギー食品には記号を表示しています