

6月献立予定表

日曜日	献立名	主な材料						その他の材料(調味料など)	エネルギー (Kcal)	食塩 (グラム)
		主に血や筋肉、骨になる		主に体の調子を整える		主にエネルギー源になる				
		1群 たんぱく質	2群 無機質	3群 カロテン	4群 ビタミンC、他	5群 炭水化物	6群 脂質			
毎日	牛乳		牛乳							
3月	ごはん あじの香味ソースがけ パンサンスー(パンサンスーのたれ) チンゲンサイのスープ	あじ		にんじん	にんにく しょうが きゅうり	ごぼろ	小麦粉 砂糖 春雨 砂糖 ごま	塩 しょうゆ しょうゆ 酢 しょうゆ 酢 しょうゆ 塩 酒 たらスープ	815 2.6	
4火	スパゲティミートソース(スパゲティ) (ミートソース) キャベツと枝豆のサラダ(イタリアンドレッシング)	豚肉 ★大豆ミート		にんじん トマト	にんにく たまねぎ セロリ キャベツ 枝豆 スイートコーン		スパゲティ 砂糖 油	ケチャップ トマトピューレ ワイン デミグラスソース 塩 しょうゆ ★イタリアンドレッシング	784 2.6	
5水	麦ごはん コロッケ(ソース) 切り干し大根の煮物 みそ汁						ごはん 大麦 ★コロッケ 砂糖 油	中濃ソース ウスターソース しょうゆ みりん 酒 削り節	789 2.7	
6木	ミルクパン コーンチャウダー 花野菜サラダ(香味たまねぎドレッシング)	鶏肉 ベーコン ★大豆ミート	牛乳 クリーム	にんじん ほうれんそう ブロッコリー	たまねぎ スイートコーン ★コーンペースト カリフラワー		ミルクパン 小麦粉 バター 油	塩 しょうゆ たらスープ ★香味たまねぎドレッシング	825 2.2	
7金	ごはん 豚キムチ炒め わかめスープ	豚肉 生揚げ		にら	しょうが 白菜キムチ たまねぎ えのきたけ ねぎ		ごはん ごんにやく でんぷん 油	しょうゆ 酒 みりん しょうゆ 酒 しょうゆ 塩 しょうゆ たらスープ	807 2.4	
10月	ごはん ハンバーグきのこソース 粉ふきいも にら玉みそ汁	★ハンバーグ			えのきたけ しめじ たまねぎ		ごはん 砂糖 でんぷん じゃがいも	しょうゆ 酒 塩 削り節	851 2.8	
11火	ソフトめん ちゃんぽんスープ いかのさらさ揚げ わかめともやしのサラダ(しそドレッシング)	豚肉 ぼたて貝 さつま揚げ いか		チンゲンサイ	キャベツ ねぎ にんにく しょうが しょうが もやし スイートコーン		ソフトめん でんぷん 油	塩 しょうゆ 酒 みりん しょうゆ たらスープ 豚骨スープ カレー粉 しょうゆ 酒 ★しそドレッシング	764 3.4	
12水	麦ごはん ハッシュドポーク グリーンサラダ(ごまドレッシング)	豚肉		にんじん トマト	たまねぎ マッシュルーム にんにく しょうが キャベツ きゅうり 枝豆		ごはん 大麦 砂糖 油	★ハヤシライス ★デミグラスソース ケチャップ 中濃ソース ワイン ★ごまドレッシング	801 2.2	
世界の食べ物の旅 東南アジア										
13木	ごはん タイ風ローストチキン 春雨と空心菜の炒め物 豆腐のスープ	鶏肉			にんにく たまねぎ にんにく		ごはん 春雨 油	しょうゆ ナンプラー オイスターソース スイートチリソース ナンプラー オイスターソース とうがらし 酒 しょうゆ しょうゆ 塩 しょうゆ たらスープ	780 2.0	
14金	ごはん ハムチーズフライ(ソース) ごぼうの炒め煮 ごまみそ汁	★ハムチーズフライ 豚肉 油揚げ みそ		にんじん にんじん ごまつな	ごぼう エリンギ だいこん しめじ		ごはん 砂糖 ごんにやく ごま	中濃ソース ウスターソース しょうゆ みりん 酒 削り節	889 2.7	
17月	麦ごはん カレー 海藻サラダ(中華ドレッシング)	豚肉		にんじん	たまねぎ にんにく しょうが りんご キャベツ		ごはん 大麦 じゃがいも 油	カレーライス 中濃ソース ケチャップ チヤツネ ★中華ドレッシング	843 2.3	
18火	ごはん さばのみそ煮 水菜のサラダ(和風ドレッシング) けんちん汁	さば みそ			しょうが ねぎ もやし		ごはん 砂糖 油	しょうゆ 酒 みりん ★和風ドレッシング しょうゆ 塩 酒 みりん 削り節	757 2.1	
19水	ごはん 揚げえびしゅうまい チンジャオロースー 中華かき玉コーンスープ	★えびしゅうまい 豚肉 ベーコン 卵		ピーマン にんじん チンゲンサイ	にんにく しょうが たけのこ たまねぎ しいたけ ★コーンペースト スイートコーン		ごはん でんぷん 砂糖 油 でんぷん	酒 しょうゆ ★オイスターソース 塩 酒 たらスープ	903 2.4	
20木	総体 給食はありません									
21金	総体 給食はありません									
24月	ごはん チキンみそカツ コーンサラダ(中華塩ドレッシング) ずまし汁	鶏肉 卵 みそ					ごはん 小麦粉 パン粉 砂糖 ふ	塩 しょうゆ みりん 酒 ★中華塩ドレッシング しょうゆ みりん 酒 塩 削り節	844 2.4	
25火	麻婆めん(中華めん) (麻婆あん) もやしときゅうりのサラダ(パンパンジードレッシング) ヨーグルト	豚肉 豆腐 みそ ★大豆ミート		にら にんじん	にんにく しょうが ねぎ もやし きゅうり きくらげ		中華めん 砂糖 でんぷん 油	しょうゆ テンメツジャン たらスープ トウバンジャン オイスターソース ★パンパンジードレッシング	757 2.8	
日本の食べ物の旅 茨城県										
26水	ごはん 白身魚の梅ソースがけ ひじきの煮物 豚汁	ホキ さつま揚げ 豚肉 生揚げ みそ		にんじん にんじん ごまつな	枝豆 だいこん ねぎ		ごはん でんぷん はちみつ 砂糖 ごんにやく 砂糖 油	★梅ドレッシング しょうゆ みりん しょうゆ みりん 酒 削り節	838 2.6	
27木	セサミトースト ポークビーンズ ブロッコリーのガーリックソテー	大豆 豚肉 ベーコン		にんじん トマト ブロッコリー	たまねぎ にんにく		食パン 砂糖 じゃがいも 砂糖 油	バター ごま しょうゆ トマトピューレ ウスターソース ケチャップ たらスープ ワイン しょうゆ	751 2.6	
28金	麦ごはん 豚肉のピリ辛炒め ザクザクキャベツ みそ汁	豚肉		にら にんじん	にんにく しょうが キャベツ きゅうり えのきたけ ねぎ		ごはん 大麦 しらたき 砂糖 油	しょうゆ みりん トウバンジャン しょうゆ 削り節	751 2.5	

*天候等により、使用する食材が変更することがあります。
 **表示がある食品は、使用されている主な材料から分類し、表記しています。
 ◎不明な点は学校へお問い合わせください。

栄養素	基準量	6月の平均
エネルギー (kcal)	830	808
しょくえん (g)	2.5	2.5