

# 6月献立予定表

日曜日	献立名	主な材料						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	ごはん 小麦粉 砂糖	油	塩 こしょう しょうゆ 酢	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 こしょう ★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	油	中濃ソース ウスターソース しょうゆ みりん 酒	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 こしょう たらすープ ★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 こんにゃく でんぷん	油	しょうゆ 酒 みりん しょうゆ 酒 しょうゆ 塩 こしょう たらすープ	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	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 ほうたけ 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 こしょう たらすープ 豚骨すープ 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	★ハヤシルウ ★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
<b>世界の食べ物の旅 東南アジア</b>									
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	ごはん		こしょう 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 こしょう たらすープ	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 こまつな	ごぼう エリンギ だいこん しめじ	ごはん 砂糖 こんにゃく ごま	油	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	カレーパウダー 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	ごはん 砂糖		しょうゆ 酒 みりん ★和風ドレッシング	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 でんぷん	油	酒 しょうゆ ★オイスターソース 塩 酒 たらすープ	903 2.4
20木	<b>総体 給食はありません</b>								
21金	<b>総体 給食はありません</b>								
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	油 ごま	塩 こしょう 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 たらすープ 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
<b>日本の食べ物の旅 茨城県</b>									
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	枝豆	ごはん でんぷん ほうちみつ 砂糖 こんにゃく 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	バター ごま 油	しょうゆ トマトピューレ ウスターソース ケチャップ たらすープ 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