

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					
1月	小麦ごはん ふりかけ 生揚げのそぼろ煮 さつま揚げとごぼうのみそ汁					ごはん 大麦 砂糖 こんにゃく でんぷん 油	★ふりかけ しょうゆ 酒 みりん 削り節	842 2.7
2火	鶏の中華から揚げ パンサンスー(パンサンスーのたれ) ワンタンスープ	鶏肉 卵				ごはん 砂糖 小麦粉 油 春雨 砂糖 ごま ★肉入りワンタン 油	しょうゆ 酒 五香粉 塩 こしょう しょうゆ 酢 しょうゆ 塩 がらスープ	887 2.5
3水	豚肉のみそ炒め もやしと枝豆のサラダ(中華塩ドレッシング) ねぎ塩スープ	豚肉 みそ ハム 豆腐				ごはん 砂糖 油	しょうゆ 酒 豆板醤 ★中華塩ドレッシング 塩 しょうゆ 酒 がらスープ	795 2.6
4木	2026ワールドカップ アメリカ・カナダ・メキシコ大会						アメリカ	
	ホットドック(コッパパン) (ソーセージ) (ザワークラウト風サラダ・ドレッシング) シーフードマトチャウダー	ソーセージ ベーコン えび いか ほたて				コッパパン 油 じゃがいも 砂糖 油	塩 酢 乾燥パセリ ワイン トマトピューレ ケチャップ 塩 こしょう がらスープ	754 4.1
5金	あじの竜田揚げ ひじきの煮物 なすのみそ汁	あじ 油揚げ 大豆 豚肉 みそ	ひじき			ごはん でんぷん 油 砂糖 油	しょうゆ 酒 みりん しょうゆ みりん 酒 厚削り	812 2.2
8月	ハンバーグガーリックソース じゃがいもとベーコンのソテー かにかまスープ	★ハンバーグ ベーコン かにか風味かまぼこ 豆腐				ごはん じゃがいも 油	ワイン しょうゆ みりん 塩 こしょう しょうゆ 塩 酒 がらスープ	810 2.8
9火	カレー南蛮うどん(ソフトめん) (カレー南蛮汁) 竹輪の磯辺揚げ 野菜のねぎだれあえ(ねぎだれ)	鶏肉 油揚げ ちくわ 卵	青のり			ソフトめん 砂糖 でんぷん 小麦粉 油	カレー粉 しょうゆ みりん 削り節 しょうゆ 酢 オイスターソース	833 3.5
10水	豚キムチ炒め わかめスープ	豚肉 生揚げ ハム				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 塩 こしょう がらスープ	804 2.5
日本の食べ物の旅 茨城県								
11木	れんこんとえびの寄せ揚げ(ソース) 大根の梅じゃこドレッシングあえ(梅じゃこドレッシング) みそ汁					ごはん 砂糖 じゃがいも	中濃ソース ★梅ドレッシング しょうゆ みりん 厚削り	801 2.3
12金	鮭のきのこソースがけ ごぼうサラダ(ごまドレッシング) 肉だんご汁	鮭				ごはん 大麦 でんぷん パター 油	塩 こしょう 酒 しょうゆ しょうゆ 酢 ★ごまドレッシング 塩 こしょう しょうゆ みりん 削り節	802 2.1
15月	揚げしゅうまい チンジャオロースー もやしのスープ	★しゅうまい 豚肉 ベーコン				ごはん でんぷん 砂糖 油	酒 しょうゆ オイスターソース しょうゆ 塩 酒 がらスープ	859 2.4
16火	小麦ごはん ハッシュドポーク コーンサラダ(しそドレッシング)	豚肉				ごはん 大麦 砂糖 油	ハヤシルー デミグラスソース ケチャップ 中濃ソース ワイン ★しそドレッシング	784 2.5
17水	ごはん コロケ(ソース) 切り干し大根の煮物 豆乳汁	さつま揚げ 鶏肉 生揚げ 豆乳 みそ				ごはん ★コロケ 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	837 2.6
18木	総 体 給 食 は あ り ま せ ん							
19金	総 体 給 食 は あ り ま せ ん							
22月	小麦ごはん 鶏の塩から揚げ 白滝とごぼうの炒め煮 みそ汁	鶏肉 豚肉 油揚げ みそ				ごはん 大麦 でんぷん 油 しらたき 砂糖 油	ガーリックパウダー 酒 塩 しょうゆ オイスターソース みりん 削り節	846 2.4
23火	麻婆めん(中華めん) (麻婆あん) 豆腐ときくらげのサラダ(中華ドレッシング) ヨーグルト	豚肉 豆腐 みそ ★大豆ミート				中華めん 油 砂糖 でんぷん 油	しょうゆ デンメシジャン 豆板醤 オイスターソース がらスープ ★中華ドレッシング	885 2.9
24水	鯖のみそ煮 大根サラダ(和風ドレッシング) けんちん汁	鯖 みそ 生揚げ				ごはん 砂糖 こんにゃく	しょうゆ 酒 みりん ★和風ドレッシング しょうゆ みりん 酒 塩 削り節	794 2.4
25木	米パン コーンシチュー ブロッコリーのガーリックソテー	鶏肉 ベーコン	牛乳 クリーム			ごはん じゃがいも 小麦粉 バター 油	塩 こしょう がらスープ ワイン しょうゆ	880 3.0
26金	ごはん ハムチーズフライ(ソース) キャベツのサラダ(サウザンアイランドドレッシング) しらすのかき玉汁	★ハムチーズフライ				ごはん でんぷん	中濃ソース ウスターソース ★サウザンアイランドドレッシング しょうゆ みりん 塩 削り節	834 2.9
29月	ごはん カレー グリーンサラダ(香味玉ねぎドレッシング)	豚肉				ごはん じゃがいも 油	カレールー 中濃ソース ケチャップ チャツネ ★香味玉ねぎドレッシング	815 1.9
30火	キムチラーメン(中華めん) (キムチスープ) 海鮮チヂミ 海藻サラダ(パンパンジードレッシング) 焼きプリンタルト	豚肉				中華めん 油 ★海鮮チヂミ ★焼きプリンタルト	塩 こしょう しょうゆ 豆板醤 がらスープ 豚骨スープ ★パンパンジードレッシング	789 3.9

*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	823
食塩(g)	2.5	2.7