

6月分 予定献立表

日(曜)	主食	献立名		主な食品			栄養価 エネルギー (kcal) たんぱく質(g)			
		牛乳	おかず	赤のたべもの 主に血や肉となる	黄色のたべもの 主に熱や力となる食品	緑のたべもの 主に体の調子を整える				
1(木)	麦ごはん		生揚げのカレー煮 即席漬け	牛乳 生揚げ ぶた肉	米 麦 砂糖	じゃがいも 油	にんじん キャベツ たまねぎ	しょうが さやいんげん きゅうり	659 23.5	
2(金)	かみかみ給食		牛乳	だいす とり肉	米 麦 砂糖	さつまいも 油 ごま	にんじん キャベツ もやし ごぼう	しょうが ほうれんそう	617 27.1	
5(月)	麦ごはん		さわらの西京焼き ごま酢あえ さつまいもチップス	牛乳 わかめ とり肉	豆腐 みそ	米 麦 片栗粉 ごま	じゃがいも 砂糖 油 はちみつ	にんじん ごぼう たまねぎ	だいこん ねぎ しめじ	677 28.6
6(火)	ボンゴレスパゲティ		ポテトピザ 海そうサラダ	牛乳 チーズ 海そう	ベーコン あさり ウィンナー	スパゲッティ 砂糖 油 ごま	じゃがいも ごま油 オリーブ油	パセリ たまねぎ トマト ピーマン にんにく	マッシュルーム きゅうり	627 26.5
7(水)	麦ごはん		なす入りマーボー豆腐 中華サラダ	牛乳 わかめ 豆腐	まめミンチ ぶた肉 みそ	米 麦 砂糖	片栗粉 油 はるさめ ごま油	にんじん たまねぎ ごまつな なす にんにく	しょうが きゅうり ねぎ もやし	622 26.5
8(木)	枝豆わかめごはん		塩肉じゃが 和風サラダ さくらんぼゼリー	牛乳 ぶた肉 わかめ		米 麦 砂糖 ごま ごま油 さくらんぼゼリー	しらたき 油 じゃがいも ごま油	こねぎ にんじん えだまめ	しょうが キャベツ たまねぎ きゅうり もやし	588 19.4
9(金)	カレーうどん (地粉うどん)		わかさぎフリッター うま塩キャベツ	牛乳 油揚げ のり	とり肉 わかさぎフリッター	地粉うどん 小麦粉 片栗粉	ごま油 油	にんじん たまねぎ キャベツ	ねぎ にんにく さやいんげん きゅうり	667 26.1
12(月)	ぶたキムチ丼 (麦ごはん)		ゆでたまご 秩父こんにゃくサラダ	牛乳 ぶた肉 卵		米 麦 砂糖 ごま油 野菜こんにゃく(かぼちゃ・にんじん)	ごま油 油	にんじん にら 葉ねぎ キャベツ	にんにく しょうが はくさいキムチ たまねぎ たけのこ きゅうり	649 30.0
13(火)	キャロットピラフ		米粉のシチュー マカロニサラダ	牛乳 脱脂粉乳 ウィンナー 白いんげん豆	とり肉 あさり	米 油 バター マカロニ	砂糖 じゃがいも 米粉	にんじん たまねぎ マッシュルーム	きゅうり とうもろこし	619 25.5
14(水)	親子丼 (麦ごはん)		粉ふきいも なめだけあえ	牛乳 卵 とり肉		米 麦 砂糖	片栗粉 じゃがいも	にんじん たまねぎ たけのこ ごまつな キャベツ	もやし さやいんげん えのきだけ	652 26.6
15(木)	梅じゃこごはん		ししゃもフライ 臭汁 磯香あえ	牛乳 とり肉	のり みそ ちりめんじゃこ ししゃもフライ だいす	米 麦 ごま油	じゃがいも ごま	にんじん ごまつな だいこん	ねぎ もやし カリカリ梅	639 24.9
16(金)	きなこあげパン		じゃがいものスープ煮 ひじきのマリネ	牛乳 ひじき	きな粉 ベーコン	子供パン 砂糖 じゃがいも	油	キャベツ にんじん たまねぎ	もやし ほうれんそう セロリー きゅうり だいこん	649 19.5
19(月)	麦ごはん のりの佃煮		五目豆腐 茎わかめのサラダ	牛乳 茎わかめ ちくわ	のり 豆腐 ぶた肉 みそ	米 麦 ごま油 ごま	油 砂糖	にんじん ごまつな しょうが	たけのこ ねぎ とうもろこし きゅうり	647 28.4
20(火)	いわしのかば焼き丼		おひだし かんぴょうの卵とじ汁	牛乳 いわし	かつお節 卵	米 麦 片栗粉	砂糖 油	ごまつな もやし キャベツ	かんぴょう えのきだけ ねぎ	616 23.6
21(水)	森さんのごはん		さばのみそ煮 根菜汁 冷凍みかん	牛乳 さば みそ		米 砂糖	片栗粉 じゃがいも	にんじん たけのこ しょうが	ごぼう ほうれんそう ねぎ みかん	649 24.1
22(木)	しゃくし菜 チャーハン		えびしゅうまい 豆腐のスープ煮	牛乳 豆腐 とり肉	たまご えびしゅうまい	米 麦 片栗粉	ごま油 油	ピーマン にんじん ごまつな	たまねぎ しゃくし菜 たけのこ きくらげ	600 24.9
23(金)	ちゃんぽん麺 (ホット中華めん)		芋と豆のかりんとう ピリ辛きゅうり	牛乳 ぶた肉 いか	えび なると だいす	中華めん 片栗粉 さつまいも	小麦粉 砂糖 ごま油 ごま	にんじん しょうが もやし	キャベツ ねぎ きくらげ	656 31.3
26(月)	こどもパン		煮込みハンバーグ ミネストローネ ヨーグルト	牛乳 とり肉 ヨーグルト	ハンバーグ	子供パン 砂糖 じゃがいも	マカロニ	にんじん セロリー トマト たまねぎ		622 26.0
27(火)	深川めし		とり肉のくわやき まゆ玉汁 あじさいミックスゼリー	牛乳 あさり	とり肉	米 油 砂糖 米粉	さといも 白玉もち はちみつモンゼリー こんにゃくダイス(レモン・ワイン) さくらんぼゼリー	にんじん ごまつな しょうが	ごぼう しめじ りんご	616 30.7
28(水)	麦ごはん		まんたいと うすら卵の中華煮 チョレギサラダ	牛乳 わかめ のり	まんたい ぶた肉 うすら卵	米 麦 砂糖 こんにゃく	片栗粉 ごま油	にんじん たまねぎ しょうが	たけのこ しめじ もやし にんにく キャベツ チンゲンサイ	683 29.7
29(木)	大谷口小学校開校記念日お祝い給食 赤飯		野菜のうま煮 お祝いデザート	牛乳 あすき	とり肉 生揚げ	米 油 もち米 こんにゃく チョコクレープ	じゃがいも 砂糖	にんじん しめじ ごぼう	たけのこ さやいんげん しょうが	627 19.9
30(金)	バターロール		チリコンカン グリーンサラダ 小玉すいか	牛乳 ぶた肉 ベーコン	金時豆 だいす ひよこ豆	バターロール 砂糖 油		にんじん たまねぎ トマト にんにく	アスパラガス きゅうり キャベツ こだますいか	678 29.2

・献立は都合により変更になることがありますので、ご了承ください。
・5年生は自然の教室のため、14(水)15(木)16(金)、6年生は修学旅行のため、30(金)の給食がありません。