

6月分 予定献立表

日(曜)	献立名(★新献立)			主な食品			栄養価 エネルギー (kcal) たんぱく質(g)
	主食	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	
3(月)	枝豆わかめごはん		チキンチンごぼう★ きゅうりの生姜漬け あじさいミックスゼリー	牛乳 とり肉 わかめ アガー	米 麦 砂糖 片栗粉 油 カットゼリー (さくらんぼ&はちみつレモン)	えだまめ しょうが ごぼう きゅうり ぶどうジュース ミックスフルーツ(りんご・桃・洋梨)	623 21.9
4(火)	おろしうどん (地粉うどん)	かみかみ献立	大豆ともの青のり風味 くるくる狭山紅茶パイ★	牛乳 とり肉 だいず 油あげ あおのり	地粉うどん 小麦粉 油 砂糖 じゃがいも 片栗粉 パイ皮	にんじん だいこん しょうが なす 季節のたべもの たまねぎ	644 23.5
5(水)	ターメリックライス		ドライカレー 手作り福神漬け	牛乳 ぶた肉 まめミンチ 豆乳クリーム 白いんげん豆	米 豆乳バター 小麦粉 油 砂糖 ごま	にんじん たまねぎ なす にんにく きゅうり しょうが だいこん	612 22.3
6(木)	麦ごはん 手作り おかかふりかけ		五目豆腐 和風サラダ	牛乳 ぶた肉 みそ 焼き竹輪 ちりめんじゃこ あおのり 豆腐 かつお節	米 麦 ごま 砂糖 油 ごま油	にんじん ねぎ もやし しょうが キャベツ たけのこ きゅうり	595 28.4
7(金)	ガーリックピラフ		白花豆のシチュー パインサラダ	牛乳 ベーコン 脱脂粉乳 とり肉 白いんげん豆	米 油 じゃがいも 砂糖 豆乳バター 小麦粉 バター	たまねぎ にんにく ぎやいんげん にんじん しめじ きゅうり キャベツ パイン缶	586 20.4
10(月)	ココアあげパン		じゃがいものスープ煮 海そうサラダ	牛乳 海そう とり肉	子供パン 油 砂糖 ごま油 じゃがいも ごま	にんじん キャベツ きゅうり かぶ セロリー だいこん たまねぎ	597 19.7
11(火)	麦ごはん		ホキの薬味ソースかけ 豚汁 ごまあえ	牛乳 豆腐 ホキ みそ ぶた肉	米 麦 こんにやく 砂糖 じゃがいも 油 ごま	にんじん しょうが だいこん こまつな ねぎ もやし にんにく ごぼう キャベツ	602 26.0
12(水)	麦ごはん		煮込みハンバーグ マカロニカレースープ きのこのマリネ	牛乳 豆腐 とり肉 豆乳	米 麦 じゃがいも 小麦粉 マカロニ オリーブ油 砂糖 油 季節のたべもの	にんじん たまねぎ ほうれんそう キャベツ にんにく 赤ピーマン エリンギ しめじ レモン果汁	639 23.1
13(木)	しょうがごはん		肉じゃが 小松菜と わかめのサラダ 冷凍みかん	牛乳 ぶた肉 わかめ 生あげ	米 麦 しらたき 砂糖 じゃがいも ごま油 油 ごま	新しょうが にんじん どうもろこし たまねぎ さやいんげん こまつな きゅうり みかん	586 21.5
14(金)	チンジャオロース丼 (麦ごはん)		かき玉汁	牛乳 ぶた肉 わかめ 豆腐 卵	米 麦 片栗粉 ごま油 油 砂糖 季節のたべもの	にんじん にんにく ねぎ ピーマン たけのこ しょうが たまねぎ	603 28.5
17(月)	麦ごはん		生あげの甘酢煮 秩父こんにやくサラダ	牛乳 生あげ ぶた肉	米 麦 野菜こんにやく 砂糖 ごま油 片栗粉 ごま 油	にんじん たまねぎ たけのこ にんにく チンゲンサイ しいたけ キャベツ きゅうり	587 24.9
18(火)	勝浦タンタンメン (ホット中華めん)		いわしのサクサクあげ 茎わかめのサラダ	牛乳 ぶた肉 茎わかめ いわしのサクサクあげ	中華めん 油 砂糖 ごま油 片栗粉	にんじん しょうが にんにく ねぎ たまねぎ こまつな なら だいこん きゅうり どうもろこし	631 27.2
19(水)	麦ごはん		肉豆腐 即席漬け	牛乳 ぶた肉 豆腐	米 麦 砂糖 しらたき 油	にんじん きゅうり ねぎ キャベツ	582 28.1
20(木)	バターロール		ミネストローネ ツナマヨサラダ	牛乳 シーチキン ベーコン	バターロール マカロニ じゃがいも 油	にんじん たまねぎ だいこん こまつな セロリー どうもろこし キャベツ ホールトマト	588 19.6
21(金)	麦ごはん ごま塩		親子煮 さくらんぼ	牛乳 とり肉 生あげ 卵	米 麦 砂糖 じゃがいも 油 ごま	にんじん しめじ たまねぎ グリンピース さくらんぼ 季節のたべもの	594 23.9
24(月)	麦ごはん 鉄火みそ		あじのさんが焼き あさりのすまし汁★ ごま酢あえ いもようかん	牛乳 わかめ みそ あさり	米 麦 砂糖 黒砂糖 いもようかん ごま	こねぎ キャベツ こまつな もやし だいこん	632 27.4
25(火)	ホットサンド		フイヤベース コーンサラダ	牛乳 ホンレスハム チーズ たら ほうたてが貝柱 えび いか	子供パン 油 じゃがいも 砂糖	たまねぎ きゅうり ホールトマト にんにく どうもろこし キャベツ さやいんげん	589 34.1
26(水)	大谷口小学校開校記念日(6/29)お祝い給食 鯛めし		たまごやき 呉汁 いちごゼリー	牛乳 ぶり肉 たい 油あげ みそ だいず 厚焼き卵	米 油 じゃがいも こんにやく いちごゼリー	にんじん だいこん ねぎ	546 25.0
27(木)	ジャンバラヤ		チリコンカン 小玉すいか	牛乳 ベーコン 金時豆 とり肉 ぶた肉 だいず えび あさり	米 豆乳バター 油	にんじん たまねぎ ピーマン にんにく ホールトマト 小玉すいか 季節のたべもの	590 29.5
28(金)	梅じゃこごはん		いかのたつたあげ すいとん汁	牛乳 ちりめんじゃこ 油あげ いかたつたあげ	米 麦 すいとん 油 ごま	にんじん ごぼう 梅 こまつな だいこん しめじ ねぎ 季節のたべもの もやし	628 26.3

・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年生は館岩自然の教室および振替休日のため21(金)、24(月)、25(火)、6年生は修学旅行のため28(金)の給食がありません。

平均 栄養量	エネルギー	たんぱく質
	603 kcal	25.1 g