

6月分 予定ごはんだけ表

日(曜)	献立名			主な食品						栄養価			
	主食	牛乳	おかず	エネルギーのもとになる食品 【炭水化物・脂質】		おもに体をつくるもとになる食品 【たんぱく質・無機質(カルシウムなど)】		おもに体の調子を整えるもとになる食品 【ビタミン・無機質】		エネルギー (kcal)	たんぱく質(g)		
1 (木)	はくはん		いわしのかば焼き モロヘイヤトマトたまごのスープ そくせきづけ	こめ さとう	あぶら でんぷん	ぎゅうにゅう たまご	いわし ベーコン	きゅうり モロヘイヤ	キャベツ トマト	たまねぎ マッシュルーム	615 22.3		
2 (金)	かみかみごはん		いかのかりんあげ おこげのスープ(おこげ)	こめ でんぷん	さとう おこげ	ぎゅうにゅう こんぶ	だいず いか	ぶたにく しょうが チンゲンサイ	ごぼう キャベツ えのきたけ	しいたけ たまねぎ	こんにやく ピーマン	602 25.4	
5 (月)	はくはん		てっかみそ にくじゃが おかひじきのごまあえ	こめ じゃがいも	あぶら ごま	さとう ぎゅうにゅう	だいず みそ	ぶたにく	たまねぎ おかひじき	にんじん もやし	しらたき キャベツ	さやえんどう	629 24.9
6 (火)	さんざいうどん (じごなうどん)		だいずとこざかなからあげ ゆかりあえ	じごなうどん こめこ	さとう でんぷん	ぎゅうにゅう なると にほし	ぶたにく わかめ だいず	あぶらあげ だいず	にんじん なめこ しそ	ねぎ しいたけ もやし	わらに きゅうり	しめじ キャベツ	595 26.4
7 (水)	ふかがわめし		さばのつけ焼き みそけんちんじる	こめ じゃがいも	あぶら さとう	ぎゅうにゅう さば	あさり とうふ	あぶらあげ みそ	にんじん ごぼう	しょうが だいこん	ごぼう ねぎ	こんにやく	598 26.9
8 (木)	はくはん		とりにくのかさっぱり ひじきのごまあうみあえ	こめ さとう	あぶら ごま	ぎゅうにゅう ひじき	とりにく だいず	たまねぎ しょうが	にんじん もやし	さやいんげん きゅうり	にんにく だいこん	654 27.5	
9 (金)	はくはん		勝つカレー てつくりふくじんづけ あおうめゼリー	こめ こめこ	あぶら でんぷん	ぎゅうにゅう ぶたにく	ぶたにく	たまねぎ セロリー だいこん	にんじん トマト なす	にんにく きゅうり	しょうが キャベツ	750 23.3	
13 (火)	はくはん		マーボー豆腐 ちゅうかあえ れいとうみかん	こめ でんぷん	あぶら ごま	ぎゅうにゅう みそ	とうふ わかめ	ぶたにく	たまねぎ にんにく こまつな	にんじん しいたけ きゅうり	ねぎ にら だいこん	しょうが だけのこ	608 24.6
14 (水)	はくはん		おやこに からしあえ	こめ さとう	あぶら じゃがいも	ぎゅうにゅう なまあげ	とりにく	たまご	さやえんどう こまつな	にんじん キャベツ	しめじ	たまねぎ	610 26.3
15 (木)	ブルーベリー コップ		じゃがいものスペインふう コーンサラダ	こめ マーガリン	あぶら じゃがいも	ぎゅうにゅう いか	ぶたにく ひよこまめ	あさり	ブルーベリー たまねぎ キャベツ	レモン マッシュルーム きゅうり	にんにく グリンピース	にんじん トマト	584 22.9
16 (金)	とりごぼろ ごはん		たらのいそべたつた ほうれんそうのおひだし あなまつゼリー	こめ でんぷん	あぶら あまなつゼリー	ぎゅうにゅう たら	とりにく あおさ	あぶらあげ	にんじん ほうれんそう	ごぼう もやし	しめじ キャベツ	しょうが	552 25.6
19 (月)	はくはん		ぶたキムチ わかめスープ ヨーグルト	こめ でんぷん	あぶら ごま	ぎゅうにゅう とうふ	ぶたにく わかめ	とりにく ヨーグルト	にんにく だけのこ はくさいキムチ	しょうが キャベツ もやし	たまねぎ にら えのきたけ	にんじん ねぎ	583 25.2
20 (火)	たんたんめん (ちゅうかめん)		じゃがバターしょうゆ ちゅうかきゅうり	ちゅうかめん でんぷん	あぶら じゃがいも	ぎゅうにゅう ぶたにく	みそ	しょうが だけのこ	にんにく しいたけ	たまねぎ ねぎ	にんじん きゅうり	606 24.2	
21 (水)	しょうがごはん		とりにくとしんごぼろのあまからあげ かきたまじる	こめ こめこ	あぶら さとう	ぎゅうにゅう たまご	とりにく とうふ	わかめ	しょうが ねぎ	ごぼう ほうれんそう	にんじん	たまねぎ	630 26.1
22 (木)	はちみつレモントースト		まめとウインナーのトマトに コールスローサラダ	こめ はちみつ	あぶら さとう	ぎゅうにゅう あぶら	ウインナー ひよこまめ	だいず チーズ	レモン マッシュルーム とうもろこし	たまねぎ トマト きゅうり	にんじん キャベツ	にんにく パプリカ	646 21.8
23 (金)	はくはん		とびうおのうめかソースかけ とんじる	こめ さとう	あぶら じゃがいも	ぎゅうにゅう とうふ	トビウオ みそ	ぶたにく	うめぼし ごぼう	しょうが こんにやく	にんじん ねぎ	だいこん こまつな	619 25.5
26 (月)	わかめごはん		あけだしとうふのやくみソースかけ さわにわん	こめ さとう	あぶら でんぷん	ぎゅうにゅう ぶたにく	わかめ なまあげ	とうふ	にんにく にんじん	しょうが だいこん	ねぎ しらたき	ごぼう みずな	574 19.4
27 (火)	はくはん		こんぶのつくだに あじのてりやき スッキーニのみそじる	こめ はちみつ	あぶら ごま	ぎゅうにゅう みそ	こんぶ とうふ	かつおぶし あぶらあげ	たまねぎ	スッキーニ	さやいんげん	546 27.3	
28 (水)	ピピンふうたきごぼろ (ナムル)		トックスープ れいとうみかん	こめ トック	さとう あぶら	ぎゅうにゅう ぶたにく	ぶたにく とりにく	にんにく にんじん ねぎ	しょうが こまつな みかん	だいずもやし しょうが たまねぎ	だいこん チンゲンサイ	556 22.6	
29 (木)	ペンネアラピアータ デニッシュペストリー		グリーンサラダ あじさいジュレ	マカロニ カットゼリー	あぶら さとう	ぎゅうにゅう ゼラチン	ベーコン	にんにく パプリカ りんご	たまねぎ キャベツ ライチ	にんじん きゅうり	トマト アスパラガス	603 17.2	
30 (金)	うめじゃごぼろ		ししゃもフライ あさりのみそじる	こめ パンこ	あぶら ごま	ぎゅうにゅう あさり	ちりめんじゃこ わかめ	ししゃも みそ	うめぼし にんじん	しそ えのきたけ	こまつな だいこん	560 19.3	

- ・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。
- ・料理の作り方や、加工食品の食材料等を知りたい場合は栄養教諭までお問い合わせください。
- ・スプーン、フォーク以外の日は、おはしをわすれないようにしましょう。

平均 栄養量	エネルギー	たんぱく質
	606 kcal	24.0 g