

6月 よてい献立表

みんなに給食のこともっと知ってもらうために、
ふりがなをつけた献立表を作ったよ。



日	曜	牛乳	献立名	赤	黄	緑	小学校		中学校	
				群	群	群	Ikg - kcal	たんぱく質 [g]	Ikg - kcal	たんぱく質 [g]
3	げつ	○	ごはん 生揚げのうま煮 にらともやし炒め	牛乳 豚肉 生揚げ	米 米ぬか油 砂糖 でん粉	しょうが 人参 玉ねぎ 大根 いんげん ぶなしめじ 緑豆もやし にら	638	27.9	774	33.6
4	か	○	じゃがいものキーマカレー(麦ごはん) キャベツとコーンのサラダ	牛乳 豚肉	小麦ごはん 米ぬか油 じゃがいも 砂糖	にんにく しょうが 玉ねぎ 人参 トマト とうもろこし キャベツ	656	22.5	794	26.7
5	すい	○	ごはん さばの香味だれ 鶏汁 大根の甘酢和え	牛乳 さば 鶏肉 豆腐	米 米ぬか油 砂糖 でん粉	しょうが にんにく 長ねぎ 人参 ごぼう こんにゃく 大根 きゅうり	613	28.2	758	35.2
6	もく	○	ごはん 豚肉のかりんと揚げ なめこのみそ汁 くきわかめ炒め	牛乳 豚肉 みそ くきわかめ	米 でん粉 米ぬか油 砂糖 ごま油	しょうが 人参 玉ねぎ 大根 なめこ 長ねぎ ごぼう こんにゃく いんげん	672	26.1	819	31.2
7	きん	○	コーン食パン ハンバーグデミグラスソース レタスと卵のスープ マスタードポテト	牛乳 ハンバーグ 鶏卵 ウインナー	コーンパン 米ぬか油 砂糖 でん粉 じゃがいも	たまご 人参 レタス	674	26.6	835	32.4
10	げつ	○	ごはん さわらの梅おろしだれ 油揚げのみそ汁 ほうれん草とえのきのおひたし	牛乳 さわら 豆腐 油揚げ みそ	米 米ぬか油 でん粉	だいこん 梅 なが 大根 梅 長ねぎ 人参 緑豆もやし えのきたけ ほうれん草	587	28.9	721	36.1
11	か	○	ごはん 麻婆豆腐 チンゲン菜のオイスター炒め	牛乳 豚肉 みそ 豆腐 ベーコン	米 米ぬか油 砂糖 でん粉	にんにく しょうが 玉ねぎ 人参 ほ 干しいたけ たけのこ なが 緑豆もやし チンゲン菜	603	25.8	737	31.0
12	すい	○	ごはん 生揚げのピリ辛だれ 春雨と肉団子のスープ めかぶサラダ	牛乳 生揚げ 肉団子 めかぶ	米 米ぬか油 砂糖 でん粉 緑豆春雨	にんにく しょうが たまご 人参 キャベツ 緑豆もやし とうもろこし	610	21.3	711	23.5
13	もく	○	ごはん あじの竜田揚げ とうがんと汁 ひきないり(ささみと野菜のごま炒め)	牛乳 あじ 鶏肉 竹輪	米 でん粉 米ぬか油 砂糖 ごま ごま油	しょうが 人参 ほ 干しいたけ とうがん なが 大根 ピーマン	606	26.7	746	34.2
14	きん	○	キャロット食パン トマトシチュー 小松菜とウインナーのソテー	牛乳 ベーコン 鶏肉 ウインナー	キャロットパン 米ぬか油 じゃがいも 砂糖 小麦粉	にんにく セロリ たまご 人参 マッシュルーム トマト パプリカ とうもろこし 小松菜	679	24.5	835	29.4

