

6月献立予定表

日	曜日	卵乳アレルギー	献立名		エネルギー たんぱく質 脂質 塩分	お も な 材 料						
			「★」の料理には卵アレルギーの代替食の提供があります。 「●」の乳が含まれるデザートには代替食の提供があります。			体の組織を作る		体の調子をととのえる		エネルギーになる		
			色付きの日は残量調査です。			1群	2群	3群	4群	5群	6群	
3	(月)				マナーの日 しょうが焼き おろしあえ 生揚げのみそ汁	742 kcal 33.8 g 19.4 g 2.5 g	ふた肉 生揚げ みそ	牛乳 わかめ	ほうれんそう こまつな にんじん だいこん	しょうが もやし えのきたけ たまねぎ	米 むぎ	大豆油
4	(火)				カリカリチーズサラダ (チーズは教室で混ぜてください。) ポークカレー	877 kcal 29.4 g 26.4 g 2.6 g	ふた肉	チーズ 牛乳	にんじん にんにく しょうが	キャベツ たまねぎ えだまめ きゅうり	米 じゃがいも	大豆油 ドレッシング
5	(水)				ブルーベリージャム チキンリングフライ(3) 花野菜の Pasta サラダ 肉団子のトマト煮込み	793 kcal 35.9 g 25.2 g 2.8 g	チキンリング ミートボール	牛乳	にんじん ブロッコリー トマト	とうもろこし えだまめ グリーンピース たまねぎ	パン さとう ジャム マカロニ じゃがいも	大豆油 ドレッシング
6	(木)				リクエスト給食(上三川小) ハンバーグケチャップソース 春雨サラダ ワンタンスープ 豆乳プリンタルト	929 kcal 29.4 g 27.7 g 2.6 g	ハンバーグ とり肉	牛乳	ほうれんそう にんじん レモン	もやし キャベツ たまねぎ しいたけ	米 さとう ワンタン はるさめ	大豆油 ドレッシング かたくりこ
7	(金)				かみかみ給食 メンチカツ ソース 中華きゅうり のっぺい汁	807 kcal 27.6 g 22.7 g 2.3 g	メンチカツ とり肉 なまあげ	牛乳	こまつな にんじん	きゅうり ねぎ	米 さとう こんにゃく さといも かたくりこ	大豆油 ごま油
10	(月)				入梅 いわしのみそ煮 梅カツオ和え 吉野汁	789 kcal 30.8 g 21.3 g 2.5 g	いわしのみそ煮 かつおぶし とり肉 油あげ	牛乳	ほうれんそう にんじん	きゅうり うめ ねぎ だいこん	米 むぎ かたくりこ 里芋	大豆油
11	(火)	★			地産地消給食 セルフ豚肉丼 大豆もやしのキムチ和え ★かんぴょうの卵とじ汁	761 kcal 32.8 g 18.1 g 2.8 g	卵 みそ ふた肉	牛乳	にら こまつな しいたけ かんぴょう	ごぼう たまねぎ だいずもやし ねぎ	米 いろいろ米 かたくりこ さとう	大豆油
12	(水)				セルフポークサンドの具 ごぼうサラダ コンソメスープ	718 kcal 33.5 g 26.1 g 2.7 g	ふた肉 とり肉	牛乳	にんじん こまつな パセリ	ごぼう もやし たまねぎ にんにく	パン さとう じゃがいも	大豆油 ドレッシング
13	(木)				鶏肉の香味焼き ごま酢和え なめこ汁	763 kcal 30.4 g 21.4 g 2.0 g	みそ 豆腐 とり肉	牛乳	にんじん こまつな にんにく しょうが	なめこ かんぴょう もやし ねぎ	米 さとう	ごま
14	(金)				県民の日給食 小松菜とコーンのバター炒め たまねぎたっぷりハヤシライス 県民の日いちごゼリー	791 kcal 26.4 g 18.5 g 2.0 g	ふた肉	牛乳	こまつな にんじん トマト	しめじ とうもろこし たまねぎ	米 ゼリー	大豆油 バター
17	(月)				キムチ炒め おかかあえ 和風スープ	757 kcal 32.4 g 20.4 g 2.8 g	かつおぶし ふた肉 とり肉 高野豆腐	牛乳	にんじん にら こまつな キャベツ	たまねぎ もやし えのきたけ しいたけ	米 むぎ	大豆油 ごま ごま油
18	(火)	★●			いそかあえ うどん 豆乳担々うどんの汁 ★●チーズドック	809 kcal 28.2 g 24.2 g 2.6 g	ふた肉 みそ 豆乳	牛乳 チーズドック のり	にんじん ほうれんそう こまつな	キャベツ にんにく ねぎ	米 うどん	ごま油 ごま
19	(水)				食育の日 かぼちゃひき肉フライ フレンチサラダ トマトスープ	775 kcal 31.9 g 29.7 g 2.8 g	とり肉 大豆 ひき肉フライ	牛乳	にんじん トマト パセリ セロリー	キャベツ きゅうり とうもろこし たまねぎ	パン	揚げ油 ドレッシング
20	(木)				さばカレーしょうゆ焼き おひたし 豚汁	807 kcal 29.1 g 25.2 g 2.4 g	さばカレー 豆腐 ふた肉 みそ	しょうゆ 牛乳	こまつな にんじん	だいこん もやし ねぎ	米 さとう じゃがいも こんにゃく	ごま ごま油
21	(金)				夏至 タコライス(肉・キャベツ) コンソメスープ	798 kcal 30.7 g 18.7 g 2.4 g	ふた肉 ハム	牛乳	こまつな にんじん	たまねぎ キャベツ とうもろこし にんにく	米 かたくりこ さとう	大豆油
24	(月)				エビボールと鶏肉のチリソース炒め にらとわかめのスープ	846 kcal 31.6 g 26.1 g 3.0 g	とり肉 エビボール ハム	牛乳 わかめ	にら にんじん	たまねぎ ねぎ キャベツ	米 むぎ かたくりこ さとう	大豆油 ごま
25	(火)	★			世界味めぐり(タイ) ★オムレット ガバオライスの具 センレックスープ(米粉めんのスープ)	852 kcal 30.1 g 27.5 g 2.8 g	オムレット とり肉	牛乳	ピーマン あかピーマン こまつな ねぎ	しめじ もやし キャベツ たまねぎ	米 さとう 米粉めん	
26	(水)				肉団子(3) 野菜ソテー フルーツポンチ	800 kcal 30.8 g 24.6 g 2.4 g	肉団子 ベーコン	牛乳	にんじん ナタデココ アロエ たまねぎ	キャベツ もやし もも みかん パイナップル	米粉パン ゼリー サイダー	大豆油
27	(木)				揚げ餃子(2) 塩昆布和え 豆腐の中華煮	840 kcal 30.7 g 24.0 g 1.9 g	ふた肉 かまぼこ 豆腐 きょうざ	牛乳 こんぶ	ブロッコリー にんじん さやいんげん	きゅうり たまねぎ しょうが キャベツ	米 かたくりこ さとう	ごま油 大豆油
28	(金)				野菜とわかめの豆腐よせ チャプチェ サムゲタン風スープ	835 kcal 30.9 g 24.4 g 2.7 g	野菜とわかめの豆腐よせ とり肉 ふた肉	牛乳	にんじん にら だいこん ねぎ にんにく	しいたけ もやし ごぼう しょうが たまねぎ	米 はるさめ もち玄米	ごま油 ごま

歯と口の健康週間

◎ 中学生一人一回あたりの学校給食摂取基準

エネルギー：830kcal たんぱく質：34.2g 脂質：23.0g 塩分：2.5g

※ 献立は都合により変更になる場合があります。

※ それぞれの料理の使われている材料やアレルギーについては献立詳細表を参考にしてください。

