



6月分 献立予定表



日	曜日	献立名	熱や力になる食品	血や肉になる食品	体の調子を整える食品	栄養価	備考
1	木	振替休日					
2	金	ハヤシライス 牛乳 中華サラダ	ごはん じゃがいも 春雨 有塩バター ハヤシルー ドレッシング	牛乳 豚肉	マッシュルーム 人参 玉葱 キャベツ きゅうり もやし	839 20.6 22.7 2.9	
5	月	食パン みかんジャム 牛乳 コンソメスープ シシャモフライ ポイルキャベツ	食パン みかんジャム	牛乳 ベーコン たまご ししやも	人参 玉葱 もやし 小松菜 パセリ キャベツ	748 27.3 30.4 3.0	6月4日から 歯の衛生週間です ししやも1人2匹
6	火	ごはん 牛乳 ブルコギ わかめスープ プリン(手作り)	ごはん 上白糖 ごま油 いりごま プリン	牛乳 豚肉 豆腐 わかめ	ねぎ 玉葱 小松菜 人参 もやし にんにく チンゲン菜 干し椎茸	741 23.0 16.3 1.5	
7	水	米粉パン 牛乳 ホワイトシチュー かぼちゃひき肉フライ 海藻サラダ	米粉パン じゃがいも 油 有塩バター ホワイトルー 寒天 ドレッシング	牛乳 豚肉 かぼちゃひき肉サンド わかめ	人参 玉葱 パセリ キャベツ きゅうり	728 22.8 34.4 4.1	
8	木	ごはん 鉄っこひじき 牛乳 さわらの照り焼き 味噌汁(じゃがいも) カムカム揚げ	ごはん 三温糖 じゃがいも 片栗粉 さつまいも 上白糖 油 いりごま	牛乳 鉄っこひじき さわら 大豆 ミックスビーンズ	葉ねぎ 小松菜	826 32.9 17.1 2.7	
9	金	肉どんぶり 牛乳 ふわふわスープ 春雨サラダ	ごはん 上白糖 油 春雨 ドレッシング	牛乳 たまご 豚肉 なると しらたき はんぺん ロースハム	玉葱 人参 ねぎ 小松菜 キャベツ きゅうり	816 28.6 18.0 3.1	
12	月	コッペパン 牛乳 ペンネクリーム煮 白身魚フライ 温野菜	コッペパン ペンネ 油 ホワイトルー 有塩バター ドレッシング	牛乳 うずらの卵 ベーコン 生クリーム 白身魚フライ	マッシュルーム 玉葱 キャベツ 人参 ブロッコリー コーン	800 32.3 33.0 3.2	
13	火	味噌ラーメン 牛乳 ちくわ磯部揚げ ひじき炒り煮	ホットラーメン 油 小麦粉 上白糖	牛乳 豚肉 なると ちくわ たまご 鶏肉 つきこん	コーン もやし メンマ ねぎ キャベツ 小松菜 青のり ひじき 人参 枝豆	870 37.2 23.9 3.7	竹輪1人2本
14	水	アーモンドトースト 牛乳 もやしスープ オムレツ ブロッコリー	食パン アーモンド 三温糖 マヨネーズ マーガリン	牛乳 豚肉 オムレツ	干し椎茸 小松菜 人参 もやし ねぎ ブロッコリー	748 23.5 41.6 1.1	
15	木	中間テストのため給食なし					
16	金	わかめごはん 牛乳 さんまかば焼き風 かきたまご汁 ごま和え	わかめごはん 片栗粉 油 三温糖 花麩 ごま 上白糖	牛乳 さんま たまご	おろししょうが 人参 キャベツ 小松菜 もやし	910 28.7 33.7 3.6	
19	月	トースト(ハーフ) 牛乳 野菜スープ インディアンスパゲティ	ハーフトースト スパゲティ 油	牛乳 豚肉 ウインナー 粉チーズ	キャベツ 人参 もやし 小松菜 玉葱 ピーマン マッシュルーム	887 34.2 24.8 3.4	
20	火	ごはん 牛乳 味噌汁(油揚げ・玉ねぎ) 鶏のから揚げ おかかあえ	ごはん 小麦粉 油 片栗粉	牛乳 豆腐 油揚げ かつお節	玉葱 ねぎ 人参 おろししょうが もやし おろしにんにく 小松菜	822 28.7 25.0 2.7	
21	水	セサミトースト 牛乳 洋風すいとん 蓮根の挟み揚げ 茹でもやし	食パン マーガリン ごま グラニュー糖 白玉 油	牛乳 豚肉 かまぼこ 蓮根挟み揚げ	人参 干し椎茸 チンゲン菜 小松菜 白菜 もやし	743 25.9 33.1 2.6	蓮根の挟み揚げ 1人2個
22	木	ごはん 牛乳 味噌汁(じゃがいも・揚げ) しゃけマヨ焼き 切り干し大根	ごはん マヨネーズ 上白糖 じゃがいも	牛乳 さつまいも揚げ しゃけ 油揚げ	キャベツ ねぎ 人参 小松菜 玉葱 さやえんどう パセリ 切り干し大根	818 31.2 20.7 2.7	
23	金	金太郎風カレー(麦ごはん) 牛乳 チキンマリネ カルピスゼリー(手作り)	麦ごはん うずら豆 じゃがいも 油 カレールー 有塩バター	牛乳 豚肉 サラダチキンりんご酢 カルピス ゼリーの素	玉葱 おろしにんにく おろししょうが 人参 ごぼう グリーンピース きゅうり もやし	864 24.8 17.4 2.1	食育月間 神奈川県産品デー
26	月	チーズカップケーキ 牛乳 皿うどんあんかけ ラビオリスペシャル揚げ	ホットケーキミックス マーガリン 皿うどん 油 片栗粉	牛乳 たまご プロセスチーズ 豚肉 うずらの卵 なると ラビオリスペシャル	人参 たけのこ 干し椎茸 白菜 もやし 玉葱	865 27.8 40.1 1.8	
27	火	二色そぼろ丼 牛乳 味噌汁(豆腐・玉ねぎ) 野菜チップス	ごはん 上白糖 油 じゃがいも	牛乳 豚肉 たまご 豆腐	玉葱 小松菜 ねぎ レンコン ごぼう ゴーヤ	876 30.4 28.4 2.7	
28	水	シナモン揚げパン 牛乳 コーンスープ ジャーマンポテト えだまめサラダ	ねじりパン 油 グラニュー糖 ホワイトルー じゃがいも ドレッシング	牛乳 ベーコン ウインナー シナモン	コーン 玉葱 マッシュルーム 人参 パセリ きゅうり キャベツ 枝豆 もやし	783 23.2 40.5 2.7	
29	木	ごはん 牛乳 さばの竜田揚げ 春雨スープ ナムル	ごはん 小麦粉 片栗粉 油 いりごま 春雨	牛乳 さば 豚肉	おろししょうが 干し椎茸 おろしにんにく 人参 白菜 小松菜 もやし	845 29.1 25.5 1.9	
30	金	ごはん 牛乳 チキンカツ けんちん汁 温野菜	ごはん 小麦粉 パン粉 油 こんにやく 里芋 ドレッシング	牛乳 鶏肉 たまご 豚肉 豆腐	大根 人参 ごぼう ねぎ キャベツ ブロッコリー コーン	842 27.7 25.5 1.8	食育月間 神奈川県産品デー
						基準値 820 30.0 25.0 3.0	エネルギー たんぱく質 脂肪 塩分

* 学校行事等により、献立を変更する場合がありますので、御了承ください。