

# 給食献立表6月

吉舎学校給食  
共同調理場

日	曜	献立名	血や骨・肉になる食品 (赤)	体の調子を整える食品 (緑)	力や体温になる食品 (黄)	エネルギー (kcal) ・塩分 (g)	日	曜	献立名	血や骨・肉になる食品 (赤)	体の調子を整える食品 (緑)	力や体温になる食品 (黄)	エネルギー (kcal) ・塩分 (g)
2	月	牛乳 ごはん すき焼き風に ちりめんサラダ	ぎゅうにゅう ぶたにく あつあげ ちりめん うずらたまご	たまねぎ にんじん こんにやく はくさい こまつな もやし しめじ キャベツ	こめ あぶら さとう ごま	578Kcal 1.9g	17	火	牛乳 わかめごはん みそコーンラーメン ごぼうサラダ カレーそら豆	ぎゅうにゅう ぶたにく わかめ	たまねぎ にんじん もやし コーン たら ごぼう キャベツ きゅうり そらまめ	こめ ごまあぶら ごま あぶら でんぷん ノンエッグマヨ ちゅうかめん	624Kcal 2.1g
3	火	牛乳 ごはん あじ大葉フライ ピリ辛きゅうり 白玉汁	ぎゅうにゅう あじ あぶらあげ	きゅうり だいこん ねぎ にんじん たまねぎ えのきたけ ごぼう	こめ あぶら さとう しらたま ごまあぶら	618Kcal 2.1g	18	水	牛乳 ごはん 八宝豆ふ まわかめのうまみそナムル オレンジ	ぎゅうにゅう ぶたにく とうふ きわかめ うずらたまご	たまねぎ にんじん チンゲンサイ きゅうり しめじ キャベツ もやし オレンジ	こめ あぶら でんぷん ごまあぶら ごま さとう	609Kcal 2.2g
4	水	牛乳 ごはん 豚キムチ 野菜たっぷりビーフンスープ バナナ	ぎゅうにゅう ぶたにく ベーコン	たまねぎ にんじん はくさい しめじ たら バナナ チンゲンサイ こんにやく もやし	こめ ごま あぶら でんぷん ビーフン	588Kcal 2.2g	19	木	牛乳 もち麦ごはん あけ鶏のオニオンドレッシング かおり和え かぼちゃのクリームスープ	ぎゅうにゅう とりにく	たまねぎ もやし キャベツ にんじん かぼちゃ ブロッコリー	こめ ごまあぶら さとう こめこ もちむぎ あぶら	624Kcal 1.5g
5	木	牛乳 ごはん 鶏肉のごまみそだれ かみかみサラダ もずくのみそ汁	ぎゅうにゅう とりにく とうふ もずく	キャベツ ごぼう にんじん きゅうり たまねぎ ねぎ えのきたけ きりぼしだいこん	こめ あぶら さとう ノンエッグマヨ ごま	616Kcal 2.2g	20	金	牛乳 ごはん さわらのつけやき 五色きんぴら 呉汁	ぎゅうにゅう さわら さつまあげ だいず	ごぼう にんじん ねぎ さやいんげん さといも こんにやく たまねぎ だいこん	こめ あぶら ごま さとう ごまあぶら	593Kcal 1.9g
6	金	牛乳 ほたるごはん 肉じゃが 梅ドレッシングサラダ	ぎゅうにゅう ぶたにく かつおぶし とりにく	たまねぎ にんじん さやいんげん きゅうり こんにやく コーン キャベツ うめ	こめ ころまい さとう じゃがいも あぶら はるさめ ごま	573Kcal 2.2g	23	月	牛乳 ごはん ちくぜんに 和風マカロニサラダ	ぎゅうにゅう とりにく あつあげ ツナ こんぶ	にんじん ごぼう れんこん さといも こんにやく キャベツ きゅうり さやいんげん しいたけ	こめ あぶら さとう マカロニ ごま	603Kcal 1.2g
9	月	牛乳 枝豆ひじきごはん 新じゃがの含めに キャベツとツナのときず和え	ぎゅうにゅう かつおぶし あぶらあげ ツナ ひじき さつまあげ ちりめん とりにく	こんにやく さやいんげん にんじん たまねぎ キャベツ もやし えだまめ	こめ あぶら ごま じゃがいも さとう	605Kcal 1.8g	24	火	牛乳 ごはん ホキと大豆のチリソースいため もずく入りサンラータン	ぎゅうにゅう ほき とうふ だいず ベーコン もずく たまご	たまねぎ ピーマン たら もやし にんじん	こめ ラーゆ さとう あぶら こめこ	627Kcal 1.9g
10	火	牛乳 ごはん 赤魚のさらさあげ わかめのすの物 かぼちゃのみそ汁	ぎゅうにゅう わかめ とうふ あかうお	たまねぎ えのきたけ キャベツ きゅうり ねぎ かぼちゃ	こめ あぶら ごま こめこ さとう	596Kcal 1.8g	25	水	牛乳 ごはん そぼろあんかけ豆ふ 野菜のアーモンド和え じゃこつくだに	ぎゅうにゅう かまぼこ ぶたにく ちりめん かつおぶし とうふ	たまねぎ にんじん ねぎ キャベツ ブロッコリー はくさい もやし	こめ でんぷん さとう あぶら アーモンド	574Kcal 2.2g
11	水	牛乳 ナン まめまめドライカレー マカロニポテトサラダ ヨーグルト	ぎゅうにゅう だいず ミックスビーンズ ぶたにく ヨーグルト	たまねぎ にんじん コーン きゅうり	ナン あぶら マカロニ じゃがいも ノンエッグマヨ	557Kcal 2.2g	26	木	牛乳 ごはん じゃがいもの洋風に チーズ入りビーンズサラダ	ぎゅうにゅう ベーコン うずらたまご チーズ ミックスビーンズ	たまねぎ にんじん キャベツ きゅうり マッシュルーム グリーンピース	こめ さとう あぶら じゃがいも	556Kcal 1.3g
12	木	牛乳 ごはん 鶏肉のオレンジやき キャロットサラダ もち麦入りトマトスープ	ぎゅうにゅう とりにく ツナ	キャベツ にんじん トマト ブロッコリー コーン レタス しめじ	こめ マーメイド さとう オリーブあぶら もちむぎ あぶら	586Kcal 1.5g	27	金	牛乳 ごはん いわしの香味ソース たくあん和え のつべい汁	ぎゅうにゅう いわし とうふ あぶらあげ	しろねぎ キャベツ きゅうり だいこん さといもこんにやく にんじん	こめ ごま あぶら さとう でんぷん ごまあぶら	561Kcal 2.1g
13	金	牛乳 ごはん 高野豆ふのたまごとじ ほうれん草のごま和え	ぎゅうにゅう たまご こうやどうふ とりにく	キャベツ ほうれんそう たまねぎ にんじん ねぎ しいたけ もやし	こめ あぶら さとう じゃがいも ごま	616Kcal 1.5g	30	月	牛乳 (もち麦ごはん) タコライス 春雨の中かスープ 冷凍みかん	ぎゅうにゅう とりにく ベーコン	たまねぎ にんじん レタス コーン トマト もやし みかん チンゲンサイ	こめ もちむぎ あぶら はるさめ でんぷん	565Kcal 1.7g
16	月	牛乳 ごはん 肉団子と大豆のトマトにこみ ひじきと枝豆のサラダ	ぎゅうにゅう ひじき ツナ だいず にくだんこ	たまねぎ えだまめ キャベツ にんじん マッシュルーム グリーンピース	こめ あぶら さとう じゃがいも	599Kcal 1.4g	* 物資の都合により献立内容を変更する場合があります。						