

# 6月給食献立表

## 吉舎学校給食 共同調理場(小学校)

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)
1	月	牛乳 もち麦ごはん じゃがいものミルクに ほうれん草のごま和え 手作りふりかけ	ぎゅうにゅう とりにく かつおぶし ちりめん あつあげ	牛乳の日	にんじん たまねぎ さやいんげん もやし キャベツ ほうれんそう		こめ あぶら さとう ごま もちむぎ じゃがいも		618kcal 1.4g	16	火	牛乳 ごはん じゃがいもの洋風に カラフルサラダ バナナ	ぎゅうにゅう ベーコン うずらたまご ツナ		さやいんげん コーン キャベツ ブロッコリー たまねぎ にんじん マッシュルーム バナナ		こめ あぶら さとう じゃがいも		619kcal 1.2g
2	火	牛乳 ごはん はっぼう豆腐 まわかめのうまみそナムル	ぎゅうにゅう ぶたにく とうふ くわかめ うずらたまご		たまねぎ にんじん チンゲンサイ もやし しめじ キャベツ きゅうり		こめ あぶら さとう ごま でんぷん ごまあぶら		591kcal 2.4g	17	水	牛乳 ごはん さわらのつけ焼き 五色きんぴら かぼちゃのみそ汁	ぎゅうにゅう さわら とうふ さつまあげ わかめ		ごぼう にんじん ねぎ さやいんげん かぼちゃ こんにやく たまねぎ		こめ あぶら ごま ごまあぶら さとう		602kcal 2.0g
3	水	牛乳 ごはん さけチーズふらい ピリ辛きゅうり 白玉汁	ぎゅうにゅう さけ チーズ		きゅうりこんにやく にんじん だいこん えのきたけ ねぎ こんにやく		こめ あぶら さとう さといも しらたまもち ごまあぶら さといも		615kcal 1.5g	18	木	牛乳 ごはん とうふのチリソースに パンサンスー	ぎゅうにゅう ぶたにく とうふ たまご		たまねぎ にんじん キャベツ きゅうり しめじ グリンピース		こめ あぶら さとう でんぷん はるさめ ごま ごまあぶら		601kcal 1.5g
4	木	牛乳 ナン まめまめドライカレー みそドレ海そうサラダ ヨーグルト	ぎゅうにゅう ぶたにく くわかめ わかめ ツナ だいたず ヨーグルト もずく	歯と口の健康習慣 6/4~6/10	たまねぎ にんじん コーン キャベツ きゅうり		ナン あぶら ごま ごまあぶら さとう		607kcal 2.5g	19	金	牛乳 アスパラじゃこチャーハン アスパラ入りポテトサラダ ビーフンスープ	ぎゅうにゅう ちりめん ベーコン ハム	みよしふるさとランチの日 「アスパラカス」	コーン アスパラガス たまねぎ きゅうり にんじん もやし チンゲンサイ		こめ あぶら ビーフン ノンエッグマヨ じゃがいも		563kcal 2.5g
5	金	牛乳 ごはん とり肉のマーマレード焼き 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 ベーコン		キャベツ にんじん たまねぎ レタス コーン トマト ブロッコリー		こめ あぶら さとう オリーブあぶら もちむぎ		604kcal 1.6g	22	月	牛乳 ごはん ぶたキムチ もずく入りサンラータン	ぎゅうにゅう ぶたにく ベーコン とうふ もずく たまご		たまねぎ はくさい しめじ なら ねぎ にんじん もやし こんにやく		こめ あぶら ラーゆ ごま		582kcal 2.3g
8	月	牛乳 ごはん ちくぜんに キャベツのとさず和え こくとうビーンズ	ぎゅうにゅう とりにく あつあげ ちくわ こくとうビーンズ かつおぶし		さやいんげん もやし れんこん キャベツ にんじん ごぼう こんにやく		こめ あぶら さとう さといも		596kcal 1.2g	23	火	牛乳 わかめごはん みそコーンラーメン ごぼうサラダ カリカリそら豆	ぎゅうにゅう わかめ ぶたにく なると		たまねぎ チンゲンサイ にんじん そらまめ コーン キャベツ ごぼう きゅうり		こめ あぶら ごま ノンエッグマヨ ちゅうかめん でんぷん		620kcal 2.8g
9	火	牛乳 ほたるごはん こうやどうふのたまごとじ かみかみサラダ	ぎゅうにゅう とりにく こうやどうふ たまご	たまごの日	だいこん たまねぎ しいたけ ごぼう キャベツ コーン にんじん		こめ あぶら くらまい あぶら さとう ごま ノンエッグマヨ		629kcal 2.5g	24	水	牛乳 もち麦ごはん 肉団子と大豆のトマトにこみ チーズ入り鉄分サラダ オレンジ	ぎゅうにゅう だいたず ミートボール チーズ ひじき ツナ		たまねぎ オレンジ キャベツ にんじん ブロッコリー トマト マッシュルーム グリンピース		こめ あぶら さとう ごま もち麦 じゃがいも		622kcal 1.5g
10	水	牛乳 ごはん オーロラフィッシュ&ビーンズ 花野菜サラダ ジュリアンスープ	ぎゅうにゅう ほき だいたず		ブロッコリー キャベツ カリフラワー コーン にんじん はくさい たまねぎ		こめ あぶら さとう でんぷん		570kcal 1.2g	25	木	牛乳 ごはん あじのさっぱりオニオンソース かぼちゃのとうにゅうスープ	ぎゅうにゅう あじ とうにゅう		たまねぎ にんじん にんじん ピーマン かぼちゃ ブロッコリー		こめ さとう ごまあぶら あぶら こめこ		599kcal 1.4g
11	木	牛乳 (もち麦ごはん) ぶたスタミナ丼 もずくの梅ドレッシングサラダ れいとうパイン	ぎゅうにゅう ぶたにく もずく かつおぶし		ごぼう しめじ なら こんにやく キャベツ たまねぎ にんじん きゅうり パイン		こめ もちむぎ あぶら でんぷん さとう ごま こめこめん		685kcal 1.9g	26	金	牛乳 ごはん 新じゃがのふくめに 和風マカロニサラダ	ぎゅうにゅう とりにく さつまあげ ちくわ こんぶ かつおぶし		たまねぎ にんじん こんにやく キャベツ えだまめ さやいんげん		こめ あぶら さとう ごま じゃがいも マカロニ		600kcal 1.6g
12	金	牛乳 ごはん とり肉の府中みそ焼き のりごまポテト 呉汁	ぎゅうにゅう のり だいたず とりにく あぶらあげ	廿日市市吉和 郷土料理「呉汁」	ごぼう だいこん にんじん ねぎ		こめ あぶら さといも じゃがいも		617kcal 1.5g	29	月	牛乳 ごはん あつあげのそぼろあんかけ 野菜のアーモンド和え かえりいりこの元氣つくだに	ぎゅうにゅう あつあげ ぶたにく かえりいりこ こんぶ	佃煮の日	えのきたけ たまねぎ もやし ほうれんそう にんじん チンゲンサイ ねぎ しょうが		こめ あぶら さとう でんぷん ごま アーモンド		602kcal 2.4g
15	月	牛乳 ごはん ぶた肉のしょうが焼き ゆかり和え のっぺい汁	ぎゅうにゅう ぶたにく とうふ あぶらあげ	しょうがの日	たまねぎ しょうが キャベツ きゅうり こんにやく にんじん だいこん しそ		こめ あぶら さといも でんぷん		571kcal 2.3g	30	火	牛乳 ごはん いわしのみりん焼き たくあん和え 夏野菜みそ汁	ぎゅうにゅう いわし あぶらあげ とうふ		きゅうり キャベツ にんじん おくら たまねぎ なす だいこん		こめ あぶら さとう		570kcal 1.9g

\* 物質の都合により献立を変更することがあります。