

# 6月分献立表

黄色の中間	熱や力となり、体を動かす力のもとになる	赤色の中間	血や骨や肉になり、体をつくる	緑色の中間	体の調子を整える
<b>1 (月)</b> 小548kcal 中659kcal	<b>2 (火)</b> 小628kcal 中739kcal	<b>3 (水)</b> 小572kcal 中667kcal	<b>4 (木)</b> 小554kcal 中630kcal	<b>5 (金)</b> 小520kcal 中627kcal	
★ごはん ★牛乳 ★みそ汁(じゃがも・チンゲン菜) ★高野豆腐のそぼろ煮 ★野菜たっぷり肉団子 (1人2こ)	★ごはん ★牛乳 ★みそ汁(舞茸・もやし) ★アスパラいりごぼうサラダ ★焼きチキンカツ	★ホイコーロー丼 ★牛乳 ★中華スープ	★みそ野菜ラーメン ★牛乳 ★揚げたご焼き (1人2こ)	★ごはん ★牛乳 ★和風玉子スープ ★切干大根の炒め物 ★いわしの梅煮	
黄:ごはん じゃがも 油 さとう 味噌 肉 赤:牛乳 じゃがも 高野豆腐 みそ 緑:チンゲン菜 にんじん 玉ねぎ いわし ごま コーン キャベツ	黄:ごはん マヨネーズ パン粉 赤:牛乳 とり肉 みそ 緑:もやし 舞茸 ごぼう コーン アスパラガス にんじん	黄:ごはん さとう 味噌 油 さとう 小麦粉 赤:牛乳 じゃがも 緑:キャベツ ビーマス 玉ねぎ 長ねぎ にんじん コーン チンゲン菜	黄:ラーメン 油 小麦粉 赤:牛乳 じゃがも たこ みそ 緑:玉ねぎ にんじん 長ねぎ 白菜 もやし キャベツ	黄:ごはん 油 さとう 赤:牛乳 卵 豆腐 いわし さつまいも 緑:切干大根 にんじん 梅	
<b>8 (月)</b> 小521kcal 中654kcal	<b>9 (火)</b> 小582kcal 中678kcal	<b>10 (水)</b> 小537kcal 中643kcal	<b>11 (木)</b> 小685kcal 中803kcal	<b>12 (金)</b> 小505kcal 中616kcal	
★ごはん ★牛乳 ★キムチスープ ★春雨サラダ ★コーンシュウマイ (小2こ・中3こ)	★もち粉パン ★牛乳 ★かぼちゃシチュー ★焼きそば ★ぶどうゼリー	★ごはん ★牛乳 ★みそ汁(白菜・油揚げ) ★きんぴらごぼう ★厚焼き玉子 ★ふりかけ	★ハヤシライス ★牛乳 ★ひまわりドレッシングサラダ	★ごはん ★牛乳 ★みそ汁(キャベツ・さつまいも) ★肉じゃが ★ほっけの照り焼き	
黄:ごはん 小麦粉 さとう ごま油 春雨 トッピング 赤:牛乳 とり肉 じゃがも みそ ハム 緑:長ねぎ 玉ねぎ もやし きゅうり にんじん コーン キャベツ	黄:もち粉 油 焼きそば さとう 赤:牛乳 じゃがも 緑:かぼちゃ しめじ キャベツ 玉ねぎ にんじん さとう	黄:ごはん 油 さとう 赤:牛乳 じゃがも 油揚げ みそ 卵 のり かつお節 緑:白菜 ごぼう にんじん いわし	黄:ごはん 油 さとう じゃがも ひまわり油 赤:牛乳 じゃがも ツナ 緑:玉ねぎ にんじん もやし きゅうり	黄:ごはん じゃがも 油 さとう 赤:牛乳 さつまいも じゃがも みそ ほっけ 緑:キャベツ にんじん 玉ねぎ いわし	
<b>15 (月)</b> 小503kcal 中607kcal	<b>16 (火)</b> 小530kcal 中633kcal	<b>17 (水)</b> 小554kcal 中647kcal	<b>18 (木)</b> 小542kcal 中583kcal	<b>19 (金)</b> 小558kcal 中706kcal	
★ごはん ★牛乳 ★みそ汁(豆腐・なめこ) ★大根韓国風煮 ★いわしのしょうが煮	★コッパン ★牛乳 ★ポトフ ★もやしの洋風ソテー ☆ベーコンエッグ	★中華丼 ★牛乳 ★しめじのスープ	★五目うどん ★牛乳 ☆たまねぎコロッケ(札幌黄)	★ごはん ★牛乳 ★スープカレー ★塩しめじドレッシングサラダ ★ハンバーグ	
黄:ごはん ごま油 さとう ごま 赤:牛乳 豆腐 とり肉 いわし みそ 緑:なめこ 大根 にんじん ごぼう いわし 生姜	黄:コッパン じゃがも 油 赤:牛乳 ウィナー じゃがも ベーコン 卵 緑:にんじん 玉ねぎ コーン もやし いわし	黄:ごはん 油 さとう 小麦粉 赤:牛乳 じゃがも いわし 豆腐 緑:椎茸 にんじん 白菜 しめじ 玉ねぎ 長ねぎ	黄:うどん 油 じゃがも パン粉 赤:牛乳 とり肉 油揚げ 緑:小松菜 ごぼう にんじん 長ねぎ 玉ねぎ	黄:ごはん じゃがも さとう パン粉 赤:牛乳 とり肉 じゃがも 緑:玉ねぎ にんじん 椎茸 キャベツ もやし コーン レモン	
<b>22 (月)</b> 小529kcal 中630kcal	<b>23 (火)</b> 小503kcal 中641kcal	<b>24 (水)</b> 小660kcal 中771kcal	<b>25 (木)</b> 小537kcal 中658kcal	<b>26 (金)</b> 小511kcal 中614kcal	
★ごはん ★牛乳 ★みそ汁(さつまいも・玉ねぎ) ★バター醤油炒め ★さばのみそ煮	★黒砂糖パン ★牛乳 ★アルファベットスープ ★ポテトのチーズ煮 ★オムレツ	★チキンカレー ★牛乳 ★コンクリートドレッシングサラダ	★塩野菜ラーメン ★牛乳 ★揚げぎょうざ (小2こ・中3こ)	★ごはん ★牛乳 ★貝だくさん汁 ★ごまあえ ★根菜肉団子(1人2こ)	
黄:ごはん さつまいも パン粉 赤:牛乳 みそ さば 緑:玉ねぎ もやし コーン チンゲン菜	黄:黒砂糖 マヨネーズ じゃがも 油 赤:牛乳 チーズ ベーコン 卵 緑:玉ねぎ キャベツ にんじん パテ	黄:ごはん じゃがも 油 赤:牛乳 とり肉 緑:玉ねぎ にんじん キャベツ コン	黄:ラーメン 小麦粉 油 赤:牛乳 じゃがも 緑:白菜 玉ねぎ もやし にんじん 長ねぎ キャベツ じゃがも	黄:ごはん ごま さとう 赤:牛乳 豆腐 とり肉 みそ 緑:大根 にんじん 玉ねぎ 長ねぎ きゅうり キャベツ ごぼう にんじん	
<b>29 (月)</b> 小534kcal 中638kcal	<b>30 (火)</b> 小531kcal 中638kcal	<div data-bbox="667 1803 938 2143" data-label="Complex-Block"> <p>毎年6月は 食育月間</p>  <p>いつも「より」マナーに 気をつけて、食事を!</p> </div>			
★ごはん ★牛乳 ★みそ汁(大根・わかめ) ★野菜の卵とじ ★カツオカツ	★ごはん ★牛乳 ★みそ汁(いも団子・小松菜) ★キャベツの油炒め ☆照り焼きチキン				
黄:ごはん パン粉 油 さとう 赤:牛乳 みそ わかめ 卵 かつお 緑:大根 もやし にんじん 椎茸 玉ねぎ	黄:ごはん 油 さとう じゃがも 小麦粉 赤:牛乳 みそ とり肉 じゃがも 緑:小松菜 玉ねぎ キャベツ にんじん	<div data-bbox="949 1803 1220 2143" data-label="Complex-Block"> <p>6月 名高産食材</p>  </div>			

6月平均栄養価  
たんぱく質 ①222g ②25.4g  
脂肪 ①16.9g ②18.5g  
ナトリウム ①2.8g ②3.2g  
(塩分相当量)

☆マークは  
新メニューです

※都合により献立の一部を変更することがありますのでご了承ください。 ※給食費は忘れずご期までに納めましょう。