



# 6月分学校給食予定献立表

【給食目標】 よくかんで食べよう



日	曜	献立名	(黄)おもに エネルギーの もとになる食品	(赤)おもに 体をつくる もとになる食品	(緑)おもに 体の調子を整える もとになる食品	エネルギー	たん白質	
						kcal	g	
		よくかむ週間						
2	月	メキシカン ピラフ	牛乳 とり肉の パンパンシーソース こんにゃくサラダ あじさいゼリー	こめ、むぎ、バター、 あぶら、ごま、さとう、 ゼリー	牛乳、ベーコン、とり肉	にんじん、★ <b>たさねぎ</b> 、えだまめ、 にんにく、しょうが、ねぎ、 こんにゃく、キャベツ、きゅうり	594	23.4
3	火	カリカリ うめごはん	牛乳 イカのさらさやき ごぼうれんこんサラダ いなかじる	こめ、ごま、あぶら、 さとう、マヨネーズ	牛乳、イカ、ハム、 とり肉、あぶらあげ、 とうふ	うめ、しょうが、ごぼう、 れんこん、とうもろこし、 きゅうり、にんじん、★ <b>だいじん</b> 、 ★ <b>ごまつな</b>	586	25.9
4	水	ごはん	牛乳 メルルーサのやくみソース そらまめ とんじる	こめ、あぶら、さとう、 かたくりこ、じゃがいも	牛乳、ぶた肉、とうふ、 メルルーサでんぷんつき、 あぶらあげ、みそ	ねぎ、しょうが、そらまめ、 にんじん、★ <b>だいじん</b> 、ごぼう、 こんにゃく	583	26.8
5	木	フレンチ トースト	牛乳 ぶた肉とだいのトマトに コールスローサラダ シークワーサーゼリー	パン、バター、さとう、 あぶら、じゃがいも、 ゼリー	牛乳、たまご、ぶた肉、 だいず	にんにく、しょうが、★ <b>たさねぎ</b> 、 トマト、キャベツ、きゅうり、 にんじん、とうもろこし	604	26.8
6	金	チキンドリア	牛乳 ツナとくきわかめのサラダ ウインナーと キャベツのスープ	こめ、さとう、あぶら、 こむぎこ、バター、 じゃがいも	牛乳、とり肉、チーズ、 ツナ、くきわかめ、 ウインナー	トマト、★ <b>たさねぎ</b> 、きゅうり、 キャベツ、にんじん、とうもろこし	583	24.5
9	月	ブルコギどん	牛乳 わかめサラダ チンゲンサイスープ	こめ、むぎ、あぶら、 さとう、はるさめ、 かたくりこ	牛乳、ぶた肉、わかめ、 とり肉、とうふ	ねぎ、にんにく、★ <b>たさねぎ</b> 、にら、 にんじん、ピーマン、キャベツ、 きゅうり、とうもろこし、しょうが、 チンゲンサイ、えのきたけ	591	25.8
10	火	ガーリック トースト	牛乳 ポトフ ツナサラダ ヨーグルト	パン、バター、あぶら、 じゃがいも、さとう	牛乳、ぶた肉、ツナ、 ヨーグルト	★ <b>たさねぎ</b> 、キャベツ、にんじん、 セロリ、きゅうり、とうもろこし	597	24.1
11	水	ごはん	お茶 サケのレモンソースがけ おかかあえ ごまみそしる	こめ、かたくりこ、 あぶら、さとう、 じゃがいも、ごま	ギンサケ、かつおぶし、 とうふ、あぶらあげ、 みそ	お茶、レモン、キャベツ、 もやし、きゅうり、★ <b>だいじん</b> 、 にんじん、ねぎ	509	20.9
12	木	ツナとトマトの スパゲティ	牛乳 ハムとキャベツのサラダ まっ茶チョコチップケーキ	スパゲッティ、あぶら、 さとう、パンこ、 スパイスストックミックス、 バター、チョコチップ	牛乳、ツナ、ベーコン、 ハム、たまご	にんにく、★ <b>たさねぎ</b> 、スズキーニ、 マッシュルーム、セロリ、トマト、 キャベツ、きゅうり、お茶、 とうもろこし	708	25.6
13	金	ごはん	牛乳 アジのあまからあげ なすのみそいため はるさめスープ	こめ、かたくりこ、 あぶら、さとう、 はるさめ	牛乳、アジ、ぶた肉、 みそ、とり肉	しょうが、なす、★ <b>たさねぎ</b> 、 えだまめ、にんにく、にんじん、 ★ <b>ごまつな</b> 、きくらげ	594	24.6
16	月	彩の国給食週間						
16	月	ハヤシライス	牛乳 いんげんサラダ ほうじ茶プリン	こめ、むぎ、あぶら、 さとう、こむぎこ、 バター、ほうじ茶プリン	牛乳、ぶた肉	にんじん、たまねぎ、しょうが マッシュルーム、にんにく、 トマト、いんげん、キャベツ、 とうもろこし	628	24.9
17	火	しゃくしな チャーハン	牛乳 イワシフライ じゃこただいこんのサラダ くきわかめのスープ	こめ、むぎ、あぶら、 さとう、こむぎこ、 パンこ、はるさめ	牛乳、ぶた肉、たまご、 イワシ、ちりめんじゃこ、 くきわかめ、とうふ	しいたけ、ねぎ、しゃくしな、 ★ <b>だいじん</b> 、きゅうり、もやし、 とうもろこし、にんじん	577	26.1
18	水	こまつな ごはん	牛乳 とり肉のからあげ 野沢さん家の まるかじりコーン(黄) シュワシュワボンチ	こめ、むぎ、あぶら、 かたくりこ、ゼリー、 サイダー	牛乳、ツナ、とり肉	にんじん、たまねぎ、★ <b>ごまつな</b> 、 しょうが、★ <b>とうもろこし</b> 、みかん、 もも、りんご、パイナップル	619	25.7
19	木	食育の日						
19	木	さやま茶 マーブル しゃくパン	牛乳 ポテトのミートグラタン やさいサラダ ABCスープ	パン、あぶら、さとう、 じゃがいも、マカロニ	牛乳、ぶた肉、チーズ、 とり肉	にんにく、たまねぎ、にんじん、 きゅうり、キャベツ、セロリ、 とうもろこし	571	22.5
20	金	しょうゆ ラーメン	牛乳 じゃがまるくん 野沢さん家のえだまめ	ちゅうかめん、あぶら、 さとう、じゃがいも、 かたくりこ	牛乳、ぶた肉、なると、 チーズ、ハム	にんじん、もやし、チンゲンサイ、 とうもろこし、にんにく、しょうが、 メンマ、★ <b>えだまめ</b>	622	28.6
23	月	ピピンパ	牛乳 にらたまスープ みかんゼリー	こめ、むぎ、あぶら、 さとう、かたくりこ、 ごま、ゼリー	牛乳、ぶた肉、みそ、 とり肉、たまご、とうふ	にんにく、しょうが、★ <b>ごまつな</b> 、 もやし、にんじん、たまねぎ、 にら	576	29.0
24	火	ライス ボールパン	牛乳 とり肉のハーブパン粉やき マカロニサラダ ファイバーミネストローネ	パン、あぶら、パンこ、 マカロニ、さとう、 レンズまめ	牛乳、とり肉、チーズ、 ハム、ベーコン	とうもろこし、にんじん、レタス、 きゅうり、たまねぎ、キャベツ、 セロリ、にんにく、トマト	601	31.2
25	水	肉うどん	牛乳 ちくわのさやま茶あげ 木下さん家の まるかじりコーン(白)	うどん、あぶら、さとう、 こむぎこ	牛乳、ぶた肉、かまぼこ、 あぶらあげ、ちくわ	にんじん、たまねぎ、ねぎ、 しょうが、しいたけ、★ <b>ごまつな</b> 、 お茶、★ <b>とうもろこし</b>	534	26.3
26	木	ごはん	牛乳 サバのカレーやき いそあえ じゃがいものみそに	こめ、さとう、あぶら、 じゃがいも	牛乳、サバ、のり、 ぶた肉、みそ	ほうれんそう、もやし、たまねぎ、 にんじん、こんにゃく、ごぼう、 たけのこ	560	27.6
27	金	ごはん	牛乳 なまあげチャーサイ ホキのてりあげ 小玉すいか	こめ、あぶら、さとう、 かたくりこ	牛乳、ぶた肉、なまあげ、 ホキでんぷんつき、みそ	しょうが、にんじん、たまねぎ、 キャベツ、たけのこ、しいたけ、 いんげん、すいか	599	28.6
30	月	こどもパン スライス	牛乳 さといもコロッケ フレンチサラダ コーンチャウダー	パン、あぶら、さとう、 じゃがいも、こむぎこ、 バター、さといもコロッケ	牛乳、とり肉	キャベツ、にんじん、きゅうり、 とうもろこし、たまねぎ	610	23.7
21回	★星マークがついている野菜は所沢産を予定しています。変更になる場合もあります。6月に使用する地場産の野菜について、詳しくは給食日よりご覧ください。					平均栄養量	593	25.8

※ 献立は材料の関係で変更になる場合もあります。  
 ※ 献立表は食物アレルギー用の資料ではありませんので、使用されている食品がすべて書かれているわけではありません。  
 ※ ご心配な方はお問い合わせください。(柳瀬小学校 栄養教諭 TEL 04-2944-0742)  
 ※ この紙が不要になりましたら、「雑がみ」としてお出しください。「雑がみ」は貴重な資源です。

