

[6月給食献立表] 食材の購入の都合により、多少変更することもあります。小学部4～6年生の栄養価を記載しています。

日	献立名	牛乳	赤の仲間 血や肉になる	黄の仲間 熱や力の元になる	緑の仲間 体の調子を整える	調味料など	エネルギー たんぱく質 脂質
1 水	ポークカレー		豚肉, 赤みそ	はいが精米, なたね油, じゃがいも	玉葱, 人参, りんごピューレ	塩, こしょう, カレールウ, ウスターソース, カレー粉, みりん, 醤油	709 kcal
	豆ツナサラダ	○	大豆, ひよこ豆, ひじき, ツナフレーク油漬け	三温糖, オリーブ油	キャベツ	酢, 醤油, 塩, こしょう	27.7 g
							23.4 g
2 木	ごはん			はいが精米			616 kcal
	鯖の幽庵焼き	○	さわら		ゆず, ゆず果汁	醤油, みりん, 酒	34.3 g
	そら豆 具だくさんみそ汁		木綿豆腐, こんぶ, 麦みそ, かつおだし	じゃがいも, 板こんにやく	そら豆 人参, 玉葱, 大根, 葉ねぎ	塩	18.7 g
3 金	ごはん			はいが精米			612 kcal
	鶏肉のきのこだれがけ	○	鶏肉, こんぶ, かつおだし	三温糖, かたくり粉	ぶなしめじ, えのきたけ, 葉ねぎ, 生姜	塩, 酒, 醤油	29.1 g
	ワンタンスープ			ワンタンの皮	だいこん, 人参, 小松菜	鶏がらだし, 塩, こしょう, 醤油, みりん	21.1 g
6 月	牛丼		牛肉, こんぶ, かつおだし	はいが精米, しらたき, 三温糖	玉葱, 椎茸	醤油, 酒	619 kcal
	豆腐のみそ汁	○	絹ごし豆腐, こんぶ, 麦みそ, かつおだし		人参, もやし, 葉ねぎ		27.0 g
							19.0 g
7 火	ミニコッペパン		脱脂粉乳	強力粉, 三温糖, ショートニング			614 kcal
	きのこスパゲティ	○	ベーコン	スパゲティ, オリーブ油	ぶなしめじ, エリンギ, 舞茸, とうもろこし缶, にんにく	塩, こしょう, コンソメ	24.8 g
	ミネストローネ		ミックスビーンズ, ベーコン	じゃがいも, オリーブ油, 三温糖	人参, 玉葱, トマト缶, にんにく, パセリ	コンソメ, 鶏がらだし, 塩, こしょう	18.4 g
8 水	ごはん		こんぶ	はいが精米, 三温糖		醤油, 酒, みりん	667 kcal
	鯖のみそ煮	○	鯖, 白みそ	中ざら糖	生姜	酒, 醤油, みりん	34.3 g
	よしの汁		鶏肉, 絹ごし豆腐, こんぶ, かつおだし	かたくり粉	人参, 白菜, ねぎ, 干し椎茸	醤油, 塩	25.5 g
9 木	ごはん			はいが精米			673 kcal
	煮込みハンバーグ	○	合い挽肉, 豆乳	パン粉, 有塩バター, 薄力粉	玉葱	塩, こしょう, ナツメグ, ケチャップ, コンソメ, ウスターソース, みりん	30.3 g
	えだまめコーン のっぺい汁		木綿豆腐, こんぶ, かつおだし	なたね油 長芋, 板こんにやく, かたくり粉	えだまめ 枝豆, とうもろこし缶 大根, 人参, 葉ねぎ, ぶなしめじ	塩 塩, 醤油, 酒	25.0 g
10 金	ドリア		鶏肉, 牛乳, チーズ	はいが精米, オリーブ油, 薄力粉, 有塩バター	玉葱, 人参	ターメリック, 塩, こしょう, ワイン, コンソメ	694 kcal
	プチ星のコロッケ	○		プチ星のコロッケ, 米油			22.8 g
	コンソメスープ				キャベツ, 人参, 玉葱	鶏がらだし, 塩, こしょう, コンソメ, 醤油	27.2 g
13 月	中華丼		豚肉	はいが精米, なたね油, かたくり粉, ごま油	人参, 白菜, 玉葱, たけのこ, 干し椎茸, 生姜, きくらげ	オイスターソース, 酒, 醤油, 鶏がらだし, 塩, こしょう	612 kcal
	わかめスープ	○	わかめ		ねぎ, 大根, 人参, 生姜	鶏がらだし, 塩, こしょう, 醤油	26.2 g
	ヨーグルト		ソフトクリームヨーグルト				15.9 g
14 火	コッペパン		脱脂粉乳	強力粉, 三温糖, ショートニング			635 kcal
	グヤーシュ	○	牛肉	なたね油, じゃがいも	にんにく, 生姜, 玉葱, 人参, パプリカ, トマト缶, パセリ	ワイン, 塩, こしょう, コンソメ, 鶏がらだし, 濃厚ソース, ケチャップ, パプリカパウダー	26.9 g
	パプリカサラダ			三温糖, オリーブ油	パプリカ, キャベツ, きゅうり, とうもろこし缶	酢, 塩	23.3 g
	いちごジャム 【ハンガリーの献立】				いちごジャム		
15 水	ごはん			はいが精米			655 kcal
	鮭の南蛮漬 玉葱のみそ汁	○	トラウトサーモン 絹ごし豆腐, こんぶ, 麦みそ, かつおだし	薄力粉, かたくり粉, 米油, 三温糖	玉葱, ピーマン, パプリカ, とうがらし 玉葱, もやし, 葉ねぎ	塩, こしょう, みりん, 醤油, 酢, 鶏がらだし	35.1 g 21.4 g

[6月給食献立表] 食材の購入の都合により、多少変更することもあります。小学部4～6年生の栄養価を記載しています。

日	献立名	牛乳	赤の仲間 血や肉になる	黄の仲間 熱や力の元になる	緑の仲間 体の調子を整える	調味料など	エネルギー たんぱく質 脂質
16 木	豚みそキムチ丼	○	豚肉、麦みそ	はいが精米、なたね油、三温糖、かたくり粉、ごま油	にんにく、生姜、玉葱、白菜、白菜キムチ漬、もやし	酒、塩、こしょう、醤油、鶏がらだし、甜面醬	633 kcal
	春雨スープ		木綿豆腐、春雨	春雨	小松菜、人参、きくらげ	醤油、鶏がらだし、塩、みりん	27.8 g
	チーズ		型抜きチーズ				19.7 g
17 金	ごはん	○		はいが精米			681 kcal
	ペペロンチキンとそら豆		鶏肉	オリーブ油	そら豆、にんにく、とうがらし	酒、塩、こしょう	30.8 g
	カレーコンソメスープ		ベーコン	じゃがいも、オリーブ油	人参、玉葱、キャベツ、とうもろこし缶	鶏がらだし、コンソメ、塩、こしょう、カレー粉、酒、みりん、醤油	27.4 g
20 月	ごはん	○		はいが精米			649 kcal
	麻婆春雨		豚ひき肉	春雨、なたね油、ごま油	生姜、にんにく、干し椎茸、玉葱、ピーマン、パプリカ	塩、こしょう、鶏がらだし、豆板醬、醤油、酒、甜面醬	24.8 g
	中華スープ				チンゲン菜、もやし、人参	鶏がらだし、塩、こしょう、みりん	18.8 g
21 火	コッペパン	○	脱脂粉乳	強力粉、三温糖、ショートニング			663 kcal
	白身魚フライ		ホキ	薄力粉、パン粉、米油、タルタルソース		塩、こしょう	33.5 g
	キャベツソテー			なたね油	キャベツ、人参	塩、こしょう、醤油	23.4 g
22 水	コーンスープ	○			とうもろこし缶	鶏がらだし、塩、こしょう、醤油	
	ビビンバ		合挽肉、赤みそ	はいが精米、ごま油、三温糖	にんにく、豆もやし、人参、りんごピューレ	塩、こしょう、醤油、鶏がらだし	601 kcal
	小松菜スープ				小松菜、玉葱、人参、とうもろこし缶	鶏がらだし、塩、コンソメ、醤油	25.1 g
						20.9 g	
23 木	創立記念日						
24 金	わかめごはん	○	わかめごはんの素	はいが精米			615 kcal
	ラーメン		豚肉	中華麺、なたね油	人参、もやし、玉葱、きくらげ、とうもろこし缶	醤油、オイスターソース、鶏がらだし、塩、こしょう	22.1 g
	ゆで卵		ゆで卵				16.2 g
27 月	焼き餃子	餃子					
	ごはん	○		はいが精米			620 kcal
	カレイのゆずみそがけ		カレイ、白みそ	三温糖	ゆず果汁	塩、酒、みりん	34.6 g
切干大根のなます	なたね油、三温糖		切干大根、人参	酢、塩	13.2 g		
28 火	豚汁	豚肉、木綿豆腐、こんぶ、赤みそ、かつおだし	いたこんにやく	ごぼう、大根、人参、ねぎ			
	ぶどうゼリー			ぶどうゼリー			
	米粉パン	脱脂粉乳	シトギミックス、三温糖、ショートニング、オリーブ油				681 kcal
29 水	キーマカレー	合挽肉、赤みそ	なたね油、じゃがいも	にんにく、玉葱、人参、りんごピューレ、セイジ	塩、こしょう、カレールウ、ウスターソース、カレー粉、みりん	29.0 g	
	キャベツの昆布和え	塩昆布	いりごま	キャベツ、人参、えのきたけ	醤油、みりん、塩	28.3 g	
30 木	ごはん	○		はいが精米			592 kcal
	豚の生姜焼き		豚肉	なたね油、三温糖	玉葱、もやし、生姜	酒、醤油、みりん	30.9 g
	けんちんみそ汁		木綿豆腐、こんぶ、合わせみそ、かつおだし	じゃがいも、いたこんにやく	大根、人参、ねぎ、ごぼう		18.6 g
30 木	ゆかりふりかけ				ゆかりふりかけ		
	ジョア	ストロベリージョア					664 kcal
	ごはん	はいが精米				30.0 g	
30 木	とり天	鶏肉	薄力粉、米油	にんにく、生姜	醤油、酒、塩、酢	18.7 g	
	里芋とオクラの煮物	鶏ひき肉、こんぶ、かつおだし	里芋、三温糖、かたくり粉	オクラ、生姜、人参、干し椎茸	塩、酒、醤油		
	豆腐のお吸い物	木綿豆腐、こんぶ、かつおだし		大根、人参、葉ねぎ	醤油、塩		