

【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
3 げつ	ごはん			こめ 米			641 kcal
	野菜炒め	○	ぶたにく 豚肉	はちみつ	ピーマン, 人参, もやし, 玉葱, キャベツ, にんにく, 生姜	さけ, しお 酒, 塩, こしょう, 醤油	31.3 g
	わかめのみそ汁		わかめ, こんぶ, かつおだし, 麦みそ		人参, ぶなしめじ, ねぎ		17.8 g
	納豆		納豆				
4 か 火	アップルパン		脱脂粉乳	強力粉, 三温糖, ショートニング	りんご		601 kcal
	白身魚のマリネ	○	白身魚(メルルーサ)	三温糖	人参, 玉葱, ピーマン, とうがらし	しお 塩, こしょう, みりん, 醤油, こめず, 鶏がらだし	31.5 g
	春雨スープ		木綿豆腐	春雨	小松菜, きくらげ	しょうゆ, とり 醤油, 鶏がらだし, 塩, みりん	13.5 g
	みかんゼリー&みかんの缶詰				ダイスカットゼリー(みかん), みかん缶詰		
5 ずい 水	マカロニグラタン	○	鶏肉, 牛乳, チーズ	マカロニ, オリーブ油, 薄力粉, 有塩バター	玉葱, 人参, エリンギ, ほうれん草	しお 塩, こしょう, コンソメ	607 kcal
	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	とり 鶏がらだし, コンソメ, 塩, こしょう, カレー粉, 酒, みりん, 醤油	28.3 g
	ヨーグルト		ソファールプレーン				28.7 g
6 もく 木	ごはん			こめ 米			656 kcal
	酢豚	○	ぶたにく 豚ひれ肉	かたくりこ, こめ油, 三温糖	しょうが, 人参, 玉葱, ピーマン, しいたけ 椎茸, たけのこ	しょうゆ, さけ, す, とり 醤油, 酒, 酢, 鶏がらだし, ケチャップ	32.4 g
	中華スープ				小松菜, もやし, 人参	とり 鶏がらだし, 塩, こしょう, みりん	17.2 g
7 きん 金	かやくごはん	○	油揚げ, かつおだし	こめ, なたね油	人参, 干し椎茸	しょうゆ, みりん, 酒, 塩	680 kcal
	鯖の生姜煮		鯖, こんぶ, かつおだし	三温糖	しょうが, ねぎ	しょうゆ, さけ 醤油, 酒	33.8 g
	具たっぷりみそ汁		木綿豆腐, こんぶ, かつおだし, 麦みそ	じゃがいも, 板こんにゃく	人参, 玉葱, 葉ねぎ		26.4 g
10 げつ 月	ごはん			こめ 米			645 kcal
	鶏肉のきのこだれがけ	○	鶏肉, こんぶ, かつおだし	三温糖, 片栗粉	ぶなしめじ, えのきたけ, エリンギ, 葉ねぎ, 生姜	しお, さけ 塩, 酒	30.3 g
	かきたま汁		たまご 卵, かつおだし	かたくりこ 片栗粉	人参, 小松菜	しお, しょうゆ 塩, 醤油	22.5 g
11 か 火	コッペパン		脱脂粉乳	強力粉, 三温糖, ショートニング			662 kcal
	ポークビーンズ	○	ミックスビーンズ, 豚ひき肉	じゃがいも, なたね油, 三温糖	玉葱, 人参, トマト缶, トマトピューレ	ケチャップ, ウスターソース, しお 塩, こしょう	27.5 g
	玉葱サラダ			三温糖, オリーブ油	赤玉葱, キャベツ, 人参, とうもろこし缶, 玉葱	す, しお 酢, 塩, こしょう	22.2 g
12 ずい 水	ごはん			こめ 米			642 kcal
	焼きししゃも	○	ししゃも				33.2 g
	小松菜の煮浸し		がんもどき, こんぶ, かつおだし		小松菜, もやし	しょうゆ, さけ 醤油, 酒, みりん, 塩	20.4 g
	キャベツのみそ汁		こんぶ, かつおだし, 麦みそ		キャベツ, 人参, 葉ねぎ		
13 もく 木	ごはん			こめ 米			614 kcal
	豚肉のオイスターソース炒め	○	ぶたにく 豚肉	なたね油, 三温糖, ごま油	キャベツ, 玉葱, 人参, きくらげ	しお 塩, こしょう, 酒, 醤油, オイスターソース	33.0 g
	海藻スープ		海藻ミックス		しいたけ, 人参	とり 鶏がらだし, 塩, こしょう, みりん	17.0 g
	味付小魚		味付小魚(加工品)				
14 きん 金	厚揚げキムチ丼	○	ぶた 豚ひき肉, 生揚げ, 赤みそ	こめ, なたね油, 三温糖, 片栗粉, ごま油	にんにく, 生姜, 玉葱, 白菜キムチ漬け, 白菜	さけ, しお 酒, 塩, こしょう, 醤油, みりん, とり 鶏がらだし, 甜麺醬	630 kcal
	そら豆				そら豆	しお 塩	29.5 g
	もずくスープ		もずく	なが 長いも		とり 鶏がらだし, 醤油, 塩, こしょう	22.8 g

【6月給食献立表】^{が っ ぎゅう しょく こん だ て ひ ょう}食材の購入の都合により、^{しょくざい かいにゆう つごう たしやうへんこう}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。^{しょうがくぶ ねんせい えいようか きさい}

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
17 月	ごはん	○		こめ 米			644 kcal
	鯖の塩麹焼き		さば 鯖			しおこうじ 塩麹, 酒	32.4 g
	きんぴらごぼう		かつおだし	しらたき, なたね油, 三温糖, ごま油	にんじん 人参, ごぼう	しょうゆ 醤油, 酒, みりん	18.6 g
	のっぺい汁		もめん豆腐, こんぶ, かつおだし	ながいも, 板こんにやく, 片栗粉	にんじん 人参, 葉ねぎ, ぶなしめじ	しお 塩, 醤油, 酒	
18 火	ジョア	○	ジョア(ブルーベリー)				635 kcal
	ツナトマトペンネ		ベーコン, ツナフレーク油漬け	ペンネ, オリーブ油	にんにく, 玉葱, 人参, トマト缶	ケチャップ, 塩, こしょう, コンソメ	23.8 g
	コンソメスープ				はくさい, にんじん, たまねぎ 白菜, 人参, 玉葱	とり 鶏がらだし, コンソメ, しお 塩, こしょう, 醤油	17.6 g
	豆腐ドーナツ		絹ごし豆腐	ホットケーキミックス, なたね油, 米油, 粉砂糖			
19 水	ひき肉カレー	○	とりひき肉, 赤みそ	こめ 米, なたね油, じゃがいも	たまねぎ, にんじん 玉葱, 人参	しお 塩, カレールウ, カレー粉, ウスターソース, みりん, しょうゆ 醤油	665 kcal
	そら豆				まめ 大豆	しお 塩	24.5 g
	わかめスープ		わかめ		ねぎ, 人参, 生姜	とり 鶏がらだし, しお 塩, こしょう, しょうゆ 醤油	21.7 g
20 木	ごはん	○		こめ 米			679 kcal
	鮭の香味揚げ		さけ 鮭	かたくりこ, こめ, さんおんとう 片栗粉, 米油, 三温糖, ごま油	にんにく, しょうが 生姜	さけ, しょうゆ, す 酒, 醤油, 酢	32.8 g
	ツナと水菜の和え物		ツナフレーク油漬け	さんおんとう 三温糖	みずな 水菜, もやし	しお 塩, しょうゆ 醤油	22.1 g
	にゅうめん		こんぶ, かつおだし	そうめん	にんじん 人参	しょうゆ, しお 醤油, 塩, こしょう	
21 金	ごはん	○		こめ 米			648 kcal
	鶏じゃが		とり 鶏肉	なたね油, じゃがいも, しらたき, 三温糖	にんじん, たまねぎ 人参, 玉葱	さけ, しょうゆ 酒, 醤油, みりん	27.1 g
	豆腐のみそ汁		絹ごし豆腐, こんぶ, かつおだし, 麦みそ		にんじん 人参, もやし, 葉ねぎ		19.6 g
24 月	ごはん	○		こめ 米			648 kcal
	カレイの塩昆布焼き		カレイ, 塩昆布				37.8 g
	ひじきのマヨサラダ		ひじき, ツナフレーク油漬け	マヨネーズ	とうもろこし缶, 枝豆	しょうゆ 醤油	18.5 g
	豚汁		豚肉, 木綿豆腐, こんぶ, かつおだし, 赤みそ	いた 板こんにやく	ごぼう, 大根, 人参, ねぎ		
25 火	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			624 kcal
	ビーフストロガノフ		ぎゅうにく 牛肉	なたね油	にんにく, たまねぎ, にんじん 玉葱, 人参, ぶなしめじ, パセリ, トマトピューレ, パプリカパウダー	しお 塩, こしょう, ワイン, ケチャップ, こめ 米粉デミグラスソース, コンソメ, とり 鶏がらだし	30.8 g
	ポテトサラダ			じゃがいも	にんじん, たまねぎ 人参, 玉葱, レモン果汁, ピクルス	しお 塩, こしょう, コンソメ	21.5 g
26 水	とりそぼろ丼	○	とりひき肉	こめ, さんおんとう 米, 三温糖, なたね油	しょうが, たまねぎ 生姜, 玉葱	しょうゆ, さけ 醤油, 酒	619 kcal
	海藻ナムル		かいそう 海藻ミックス	ごま油	まめ 豆もやし, きくらげ	とり 鶏がらだし, しお 塩, しょうゆ 醤油	27.7 g
	けんちん汁		もめん豆腐, こんぶ, かつおだし	いた 板こんにやく	にんじん 人参, 葉ねぎ, ごぼう, 干し椎茸	しょうゆ, しお 醤油, 塩	18.8 g
27 木	たいめし	○	鯛, こんぶ, かつおだし	こめ 米	しょうが 生姜	さけ, しお, しょうゆ 酒, 塩, 醤油, みりん	624 kcal
	里芋とオクラの煮物		とりひき肉, こんぶ, かつおだし	きといも, さんおんとう, かたくりこ 里芋, 三温糖, 片栗粉	しょうが 生姜	さけ, しお, しょうゆ 酒, 塩, 醤油	28.9 g
	和風スープ		こんぶ, かつおだし		にんじん 人参, ねぎ, 小松菜, 干し椎茸	しお 塩, しょうゆ, みりん	15.2 g
28 金	きざみきつねうどん	○	とりにく, あがら 鶏肉, 油揚げ, こんぶ, かつおだし	うどん, なたね油	たまねぎ, にんじん 玉葱, ねぎ, 人参	さけ, しょうゆ, しお 酒, 醤油, 塩, みりん	614 kcal
	レモンサラダ		ツナフレーク油漬け	マヨネーズ, オリーブ油	みずな, にんじん 水菜, 人参, レモン, レモン果汁	しお 塩	25.3 g
	ブルーベリータルト			ブルーベリータルト(加工品)			