

令和7年6月分

日	曜	献立名		食 品 名			小学校			中学校		
		主食・おかず・牛乳	赤の仲間 血や肉や骨になるもの	緑の仲間 からだの調子を整えるもの	黄の仲間 エネルギーになるもの		カロリー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	カロリー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)
2	月	肉みそ丼	ぎゅうにゅう ぶたにく だいず みそ	にんじん たまねぎ ビーマン たけのこ しょうが	こめ あぶら さとう ごまあぶら かたくりこ		624	23.2	18.1	724	26.3	20.5
		かみなり汁	とうふ あぶらあげ さつまあげ	だいこん たまねぎ ほししいたけ ねぎ	ごまあぶら							
3	火	コッペパン	ぎゅうにゅう		パン		660	24.2	21.9	811	28.7	25.4
		パンネのクリーム煮	とりにく ぎゅうにゅう チーズ	たまねぎ にんじん エリンギ えだまめ	マカロニ ジャがいも こめこ パター							
4	水	野菜チップス		れんこん	さつまいも あぶら		605	22.2	16.1	695	25.4	17.9
		ごはん	ぎゅうにゅう		こめ							
5	木	鶏肉とこんにゃくのみそ煮	とりにく さつまあげ うずらたまご みそ	ごぼう にんじん たけのこ こんにゃく いんげん しょうが	さとう		618	29.0	22.5	749	34.7	25.7
		ワカメの酢の物	わかめ	キャベツ きゅうり	ごま さとう							
6	金	コッペパン	ぎゅうにゅう		パン		583	25.5	15.1	671	29.1	16.5
		サワラのマヨネーズ焼き れんこんサラダ	さわら	にんじん たまねぎ パセリ れんこん ブロッコリー とうもろこし	ノンエッグマヨネーズ さとう オニオンドレッシング							
7	土	コンソメスープ	とりにく	たまねぎ にんじん こまつな エリンギ	じゃがいも		603	23.5	14.5	698	26.9	15.9
		麦ごはん	ぎゅうにゅう		こめ おおむぎ							
8	月	イカの中巻炒め	いか ぶたにく	しょうが もやし たけのこ にんじん ヤングコーン たまねぎ チンゲンサイ	さとう ごまあぶら あぶら かたくりこ		583	25.5	15.1	671	29.1	16.5
		ひじきの単風和え	ひじき あぶらあげ	にんじん ほうれんそう	さとう ごま ごまあぶら							
9	火	麦ごはん	ぎゅうにゅう		こめ おおむぎ		603	23.5	14.5	698	26.9	15.9
		高野豆腐のそぼろ煮	こうどうふ ぶたにく だいず ちくわ	しょうが しめじ にんじん たまねぎ たけのこ グリンピース	あぶら さとう かたくりこ							
10	水	おひたし	かまぼこ	ほうれんそう はくさい	さとう		627	22.6	21.0	751	27.6	22.9
		コッペパン イチゴジャム	ぎゅうにゅう	イチゴジャム	パン							
11	木	揚げぎょうざ ブロッコリーサラダ	ぎょうざ	ブロッコリー きゅうり とうもろこし	あぶら かんきつドレッシング		610	23.2	16.2	684	25.0	17.2
		フォー	とりにく	たまねぎ ほししいたけ こまつな にんじん	クイティオ さとう ごまあぶら							
12	金	ごはん	ぎゅうにゅう		こめ		684	25.4	25.5	858	31.9	30.9
		イワシの梅煮 はくさいの和え物	いわしのうめに	はくさい こまつな にんじん	さとう							
13	土	豚汁	ぶたにく あぶらあげ みそ	にんじん だいこん たまねぎ こんにゃく ねぎ	さつまいも		624	22.1	15.7	720	25.2	17.6
		パイナップル	ぎゅうにゅう	パイナップル	パン							
14	日	和風ハンバーグ コーンサラダ	ハンバーグ	たまねぎ えのきたけ マッシュルーム しょうが とうもろこし キャベツ にんじん	さとう ごま ごまドレッシング		610	23.2	16.2	684	25.0	17.2
		鶏肉のスープ	とりにく	たまねぎ にんじん エリンギ こまつな								
15	月	ごはん	ぎゅうにゅう		こめ		624	22.1	15.7	720	25.2	17.6
		ブルコギ	ぎゅうにく	にんにく たまねぎ にんじん はくさい たけのこ にら	ごまあぶら はるさめ さとう ごま							
16	火	切り干し大根の和え物	ツナ	きりぼしだいこん ほうれんそう にんじん	さとう		600	20.0	13.8	694	22.6	15.3
		ごはん	ぎゅうにゅう		こめ							
17	水	麻婆豆腐	ぶたにく だいず	にんにく しょうが れんこん たまねぎ にんじん チンゲンサイ いんげん	ごまあぶら さとう かたくりこ		588	23.0	19.5	706	26.1	21.7
		パンサンスー	かまぼこ	きゅうり にんじん	はるさめ ごま さとう ごまあぶら							
18	木	コッペパン りんごジャム	ぎゅうにゅう	りんごジャム	パン		607	23.2	14.4	698	26.5	15.7
		ぶりフライ 添え野菜	ぶりフライ	キャベツ	あぶら							
19	金	押し麦入スープ	とりにく	たまねぎ にんじん こまつな	あぶら おおむぎ		591	23.7	17.9	734	29.0	20.4
		鹿肉カレー	ぎゅうにゅう しかにく スキムミルク	セロリ たまねぎ にんじん グリンピース にんにく りんご	こめ おおむぎ あぶら ジャがいも カレールウ							
20	土	フリルアイスサラダ		フリルアイスレタス ブロッコリー にんじん	ゆずかつおドレッシング		577	15.7	10.2	659	17.8	10.7
		小型コッペパン	ぎゅうにゅう		パン							
21	日	ワカメのスパゲティ	とりにく いか わかめ	たまねぎ にんじん えのきたけ にんにく	スパゲティ あぶら パター		591	23.7	17.9	734	29.0	20.4
		にんじんサラダ		にんじん きゅうり とうもろこし	イタリアンドレッシング							
22	月	山菜かきまぜ	ぎゅうにゅう たまご あぶらあげ かまぼこ	ゆず たけのこ ふき わらび いたどり にんじん	こめ さとう		577	15.7	10.2	659	17.8	10.7
		ふしめん汁	ちくわ	えのきたけ にんじん たまねぎ ねぎ	ふしめん							
23	火	すだちゼリー		すだちゼリー			622	17.6	21.0	747	20.1	25.3
		チャーハン	ぎゅうにゅう ぶたにく たまご	ほししいたけ にんじん たまねぎ ビーマン	こめ あぶら							
24	水	水餃子スープ	すいぎょうざ	にんじん チンゲンサイ たまねぎ えのきたけ	ごまあぶら		598	21.5	19.0	734	25.9	21.3
		大学芋			だいがくいも							
25	木	黒糖パン	ぎゅうにゅう		くろざとう パン		627	23.9	22.8	782	29.4	26.5
		ミートボールのケチャップ煮	ミートボール	にんじん たまねぎ しめじ ブロッコリー ヤングコーン トマト	じゃがいも さとう かたくりこ							
26	金	カリフラワーサラダ	カリフラワー	キャベツ とうもろこし	サウザンアイランドドレッシング		641	28.0	20.3	736	31.9	22.6
		ごはん	ぎゅうにゅう		こめ							
27	土	さばの塩焼き きゅうりのおかかあえ	さば かつおぶし	きゅうり キャベツ にんじん	さとう		625	21.5	18.6	720	24.3	21.0
		根菜みそ汁	とりにく みそ	たまねぎ こまつな だいこん ごぼう にんじん ねぎ								
28	日	小型コッペパン	ぎゅうにゅう		パン		577	19.5	12.3	662	22.4	13.3
		塩焼きそば	ぶたにく いか あおのり かつおぶし	キャベツ たまねぎ にんじん ねぎ しょうが にんにく	やきそばめん							
29	月	大根サラダ		だいこん ブロッコリー とうもろこし	ごまドレッシング		625	21.5	18.6	720	24.3	21.0
		麦ごはん	ぎゅうにゅう		こめ おおむぎ							
30	火	ひじきの炒り煮	とりにく だいず あぶらあげ ひじき がんも	こんにゃく にんじん たけのこ いんげん	さとう あぶら		577	19.5	12.3	662	22.4	13.3
		春雨の酢の物		にんじん きゅうり	はるさめ さとう ごま ごまあぶら							
31	水	ごはん のりの佃煮	ぎゅうにゅう のりのつくだに		こめ		577	19.5	12.3	662	22.4	13.3
		筑前煮	とりにく さつまあげ	こんにゃく にんじん れんこん ごぼう いんげん	さとう あぶら							
32	木	ごま和え		ほうれんそう はくさい にんじん	ごま さとう		577	19.5	12.3	662	22.4	13.3

物資の購入、その他の都合による変更をご了承ください。