



# 6月献立表



日曜	献立名	主な材料						学校給食摂取基準		
		主に体の組織をつくる		主に体の調子を整える		主にエネルギーになる		エネルギー kcal	たんぱく質 g	脂質 g
		あ	か	み	ど	き	い	ろ		
2月	ごはん ハッシュドポーク 和風ブロッコリーサラダ ショア(マスカット)	牛乳	ぶた肉 牛乳 ショア	にんじん ブロッコリー	たまねぎ しめじ グリル-ス きゅうり かりんとう とうもろこし マスカット果汁	ごはん 油 ドレッシング	651	23.2	18.6	
3火	スライスコッペパン フランクフルトのケチャップソースかけ イタリアンサラダ コーンポターージュ	牛乳	フランクフルト 牛乳 生クリーム	にんじん	きゅうり キャベツ たまねぎ とうもろこし	パン バター ドレッシング	693	25.8	27.6	
4水	ごはん いかメンチカツ(ソース) 切干し大根の中華いため くわわかめとはるさめのスープ	牛乳	いか ベーコン とり肉 牛乳 くわわかめ	にんじん こまつな	切干し大根 たまねぎ しいたけ キャベツ	ごはん パン粉 はるさめ 油 ごま油 でんぷん	622	19.0	16.7	
5木	バターロールパン インド煮 海そうサラダ さくらんぼゼリー	牛乳	ぶた肉 さつまあげ 牛乳 わかめ とさかのり	にんじん	たまねぎ グリル-ス キャベツ きゅうり さくらんぼ果汁	パン さとう じゃがいも 油 ドレッシング ごま	662	23.6	20.7	
6金	ごはん とり肉のマヨネーズいため ほうれん草のナムル チンゲンサイとたまごのスープ 青のり小魚	牛乳	とり肉 とうふ たまご 牛乳 かつお節 あおのり	ほうれん草 にんじん チンゲンサイ	たまねぎ ねぎ もやし	ごはん さとう 油 マヨネーズ ごま油 ごま	717	30.8	26.3	
9月	ごはん 五目肉じゃが キャベツの塩こんぶあえ とうふ(しょうゆ)	牛乳	ぶた肉 とうふ みそ 牛乳 こんぶ	にんじん	ごぼう えだまめ キャベツ きゅうり	ごはん じゃがいも 油 ごま油 さとう	633	24.0	15.1	
10火	ミニパンフキンコッペパン ペンネミートソース チキンナゲット 2こ えだまめのマリネ	牛乳	ぶた肉 とり肉 牛乳 チーズ	かぼちゃ にんじん	たまねぎ グリル-ス きゅうり えだまめ キャベツ とうもろこし	パン ペンネマカロニ 油 ドレッシング	681	30.5	20.8	
11水	ごはん ホイコーロー 中華スープ オレンジ	牛乳	ぶた肉 みそ とり肉 とうふ 牛乳	にんじん こまつな	キャベツ たまねぎ もやし しいたけ オレンジ	ごはん 油 ごま油	633	26.8	19.2	
12木	バーガーパン コロケ(ソース) えびボールスープ ピーチゼリーよせ	牛乳	えび ぶた肉 牛乳	にんじん ほうれん草	たまねぎ みかん パイナップル もも	パン パン粉 じゃがいも はるさめ さとう 油	709	22.3	21.8	
13金	ごはん モロのケチャップあえ きゅうりともやしのサラダ かんぴょうとたまごのみそ汁 レモンカスターダルト	牛乳	モロ たまご みそ 牛乳	にんじん ほうれん草	もやし きゅうり かんぴょう レモン果汁	ごはん さとう 油 ごま油 ごま	686	23.4	19.3	
16月	ごはん ぶた肉のうま煮 もやしのナムル 大根ととうふのみそ汁	牛乳	ぶた肉 とうふ みそ 牛乳 わかめ	にんじん には にんじん	たまねぎ もやし 大豆もやし だいこん ねぎ	ごはん さとう 油 ごま油	663	25.8	22.4	
17火	ココアコッペパン とり肉のマーマレードソースかけ グリーンサラダ ワンタンスープ	牛乳	とり肉 ぶた肉 牛乳	アスパラガス にんじん こまつな	キャベツ きゅうり たまねぎ もやし いよかん果汁 ゆず果汁 夏みかん果汁	パン さとう 油 ドレッシング でんぷん ワンタンの皮	609	27.6	23.0	
18水	ごはん あじのねぎ塩焼き ひじきの五目豆 かきたま汁	牛乳	あじ ぶた肉 大豆 ちくわ 油あげ たまご とうふ 牛乳 ひじき	にんじん ほうれん草	ねぎ たまねぎ	ごはん さとう 油 ごま油 でんぷん	609	28.8	16.2	
19木	ミニ米粉パン 煮こみうどん ちくわのいそべあげ コーン入りおひたし	牛乳	とり肉 油あげ なると ちくわ 牛乳 あおのり	にんじん こまつな ほうれん草	ねぎ もやし とうもろこし	米粉パン うどん 油 天ぷら粉	629	28.8	20.6	
20金	もち麦ごはん ポークカレー 華風サラダ 県産ヨーグルト	牛乳	ぶた肉 牛乳 ヨーグルト	にんじん	たまねぎ キャベツ きゅうり もやし	ごはん もち麦 じゃがいも はるさめ さとう 油 ごま油	687	20.1	18.3	
23月	ごはん いわしの梅煮 小松菜のごまあえ のっぺい汁	牛乳	いわし とり肉 とうふ 牛乳	こまつな にんじん	もやし だいこん しめじ ねぎ	ごはん さとう 油 ごま油 さといも でんぷん	606	23.0	18.0	
24火	◆日本めくぐり~長崎県~◆ ミニ黒コッペパン 長崎ちゃんぽん あげぎょうざ 2こ くわわかめ中華サラダ	牛乳	ぶた肉 えび かまぼこ さつまあげ 牛乳 くわわかめ	にんじん には	キャベツ もやし ねぎ とうもろこし きゅうり	パン 中華めん さとう 油 ドレッシング ごま ぎょうざの皮	660	26.8	23.4	
25水	ごはん おかかふりかけ たまごやき 野菜のあさづけ ちゃんこ汁	牛乳	たまご とうふ とり肉 ぶた肉 油あげ 牛乳	にんじん	キャベツ きゅうり だいこん ねぎ	ごはん	603	22.5	17.3	
26木	スライスコッペパン スラッピージョー マカロニと野菜のスープ レモンゼリーよせ	牛乳	ぶた肉 とり肉 大豆 牛乳 ワインナー	にんじん	たまねぎ しめじ キャベツ みかん パイナップル レモン果汁	パン さとう 油 マカロニ バター	647	27.1	19.1	
27金	ごはん 和風たまねぎソースハンバーグ ほうれん草のいそかあえ じゃがいものみそ汁	牛乳	とり肉 ぶた肉 みそ 牛乳 わかめ のり	ほうれん草 にんじん	たまねぎ もやし	ごはん じゃがいも さとう	602	21.6	16.0	
30月	ごはん マーボードウフ はるまき チョレギサラダ	牛乳	ぶた肉 とうふ 大豆 みそ 牛乳 のり	にんじん	ねぎ きゅうり キャベツ たまねぎ	ごはん さとう 油 でんぷん キャベツ はるまきの皮 ごま ごま油	768	24.8	28.0	

※食材料購入の都合により、献立を一部変更する事があります。

※食べ物をおいしく、ご家庭でも、よくかんで食べることをご指導ください。  
また、給食で使用している魚は大きな骨は取り除いていますが、小骨が残っている場合もあります。気をつけて食べましょう。



◆日本めくぐり◆  
6月24日(火)  
ながさきけん  
長崎県

※ 5月分の給食費口座振替日は 6月9日です。未納とならないよう前日までにご登録の口座へご入金をお願いします。