



# 6月 給食予定献立表



吉川学校給食共同調理場

日付	こ  ん  だ  て  め  い	お も  な  ざ い り ょ う						エネルギー (kcal) タンパク(g)
		体をつくるものになる(赤)		体の調子を整えるものになる(緑)		エネルギーのもとになる(黄)		
3 (月)	むぎ 麦ごはん ぎゅうにゅう 牛乳 とりにく 鶏肉のハーブ焼き や 野菜スープ くき 茎わかめのサラダ	牛乳 とりにく	くきわかめ ベーコン	にんにく バジル キャベツ もやし	にんじん たまねぎ しめじ パセリ	こめ さとう	むぎ じゃがいも	614 23.9
4 (火)	むぎ 麦ごはん ぎゅうにゅう 牛乳 いわしのみりん干し ぼ ごもくまめ とうふ ひらてん こんぶ じる 五目豆 豆腐のすまし汁	牛乳 だいず ひらてん とうふ	いわし とりにく こんぶ	にんじん ごぼう しいたけ たまねぎ	えのきたけ ねぎ	こめ こんにやく ふ	むぎ さとう	674 35.2
5 (水)	あ ココア揚げパン ぎゅうにゅう 牛乳 ミネストローネ チーズサラダ	牛乳 ベーコン	チーズ	たまねぎ にんじん キャベツ トマト缶	セロリー にんにく きゅうり	コッペパン ミルクココア あぶら	じゃがいも マカロニ さとう	633 19.9
6 (木)	むぎ 麦ごはん ぎゅうにゅう 牛乳 八宝菜 6月は食育月間です! き ぼ だいこん ちゅうか あ 切り干し大根の中華和え プルーン	牛乳 えび うずらたまご	ぶたにく いか ツナ	しょうが はくさい たまねぎ にんじん	しいたけ チンゲンサイ きりぼしだいこん きゅうり プルーン	こめ かたくりこ ごまあぶら	むぎ さとう	631 30.4
7 (金)	ぎゅうにゅう 牛乳 ドレッシングサラダ ヨーグルト	牛乳 だいず ヨーグルト	とりにく ひよこまめ	たまねぎ にんじん にんにく すりおろしりんご	キャベツ とうもろこし ブロッコリー	こめ じゃがいも わふうたまねぎドレッシング	むぎ あぶら	766 28.9
10 (月)	たんたんめん ぎゅうにゅう 牛乳 ナムル 吉川小なし あまなつゼリー	牛乳 みそ	ぶたにく あかみそ	たまねぎ にんじん なす たけのこ チンゲンサイ	ねぎ きくらげ しょうが にんにく ほうれんそう もやし キャベツ	中華めん ごま あまなつゼリー	ごまあぶら さとう	671 30.9
11 (火)	むぎ 麦ごはん ぎゅうにゅう 牛乳 タコボールと野菜の煮物 にももの こんぶ和え きびだんご	牛乳 あつあげ	タコボール こんぶ	にんじん しいたけ いんげん	こまつな キャベツ	こめ じゃがいも さとう	むぎ こんにやく きびだんご	626 22.6
12 (水)	ぎゅうにゅう 牛乳 オムレツ 吉川小なし ポトフスープ	牛乳 オムレツ	とりにく ウインナー	たまねぎ にんじん グリーンピース とうもろこし	マッシュルーム キャベツ ブロッコリー	こめ バター	むぎ じゃがいも	628 24.6
13 (木)	むぎ 麦ごはん ぎゅうにゅう 牛乳 かつお たつた あ 鰹の竜田揚げ やさい にももの ひじきの五目和え にらの味噌汁	牛乳 ひじき とうふ みそ	かつお ちりめん あぶらあげ わかめ	ほうれんそう にんじん もやし	たまねぎ にら	こめ あぶら ごまあぶら	むぎ さとう ふ	607 32.0
14 (金)	むぎ 麦ごはん ぎゅうにゅう 牛乳 とり 鶏のさっぱり煮 に のっぺい汁	牛乳 あぶらあげ	とりにく	いんげん にんにく しょうが だいこん	ごぼう にんじん えのきたけ ねぎ	こめ さとう こんにやく かたくりこ	むぎ さといも ごまあぶら	649 26.7
17 (月)	や にくどん ぎゅうにゅう 牛乳 じゃがいもの味噌汁 みそしる れいとう 冷凍パイ	牛乳 ぶたにく みそ	ぎゅうにく とうふ	たまねぎ にんじん キャベツ パイン はくさいキムチ	しいたけ にんにく しょうが ねぎ えのきたけ	こめ あぶら やきにくのたれ	むぎ じゃがいも	672 24.7
18 (火)	むぎ 麦ごはん ぎゅうにゅう 牛乳 ぶたにく 豚肉とキャベツの味噌炒め みそした ごもく 五目スープ マーラーカオ	牛乳 みそ	ぶたにく とりにく	にんじん ピーマン キャベツ たまねぎ	たけのこ もやし きくらげ にんにく エリンギ チンゲンサイ	こめ さとう はるさめ	むぎ ごまあぶら マーラーカオ	694 27.0
19 (水)	ぎゅうにゅう 牛乳 ミンチカツ 吉川小なし グリーンサラダ まめ 豆のスープ	牛乳 ベーコン	ミンチカツ	ブロッコリー にんじん とうもろこし アスパラ	キャベツ たまねぎ いんげん パセリ	レーズンパン あぶら	さとう じゃがいも	698 25.6
20 (木)	むぎ 麦ごはん ぎゅうにゅう 牛乳 しん 新じゃがのそぼろ煮 に キャベツとハムのサラダ	牛乳 ハム	ぶたにく	にんじん たまねぎ たけのこ いんげん	キャベツ きゅうり ほうれんそう とうもろこし	こめ じゃがいも さとう ごま	むぎ こんにやく ごまあぶら あぶら	620 21.8
21 (金)	むぎ 麦ごはん ぎゅうにゅう 牛乳 ままかりの南蛮漬け なんばんづ にくだんご 肉団子のお汁 する つくだに のり佃煮	牛乳 にくだんご	ままかり のりつくだに	たまねぎ にんじん ピーマン	しめじ ほうれんそう	こめ かたくりこ さとう	むぎ あぶら	642 24.4
24 (月)	わふう 和風きのこスパゲティ ぎゅうにゅう 牛乳 やさい 野菜のレモン酢和え ムース	牛乳 いか ベーコン	えび ほたて	たまねぎ にんじん しめじ えのきたけ	マッシュルーム にんにく キャベツ とうもろこし	ソフトめん かたくりこ ムース	あぶら さとう	626 28.9
25 (火)	むぎ 麦ごはん ぎゅうにゅう 牛乳 まーぼーどうふ 麻婆豆腐 歯をたいせつに はるさめ 春雨サラダ	牛乳 とうふ みそ	ぶたにく あかみそ ハム	しょうが にんにく たまねぎ にんじん たけのこ	しいたけ ねぎ キャベツ きゅうり とうもろこし	こめ ごまあぶら はるさめ	むぎ さとう かたくりこ	677 27.8
26 (水)	はん ぎゅうにゅう 牛乳 ししゃもフリッター とうふ 豆腐となめこの味噌汁 みそしる わかめ	牛乳 ひじき ししゃも わかめ	とりにく あぶらあげ とうふ みそ	にんじん ごぼう グリーンピース	なめこ たまねぎ もずく	こめ あぶら	むぎ さとう	657 26.0
27 (木)	ぎゅうにゅう 牛乳 ミートボールと大豆のトマト煮 だいず に てっこつ 鉄骨サラダ	牛乳 ウインナー ちりめん	にくだんご だいず ひじき	たまねぎ にんじん マッシュルーム いんげん	トマト缶 キャベツ きゅうり カリフラワー	こめ あぶら	じゃがいも さとう	640 25.4
28 (金)	カミカミ献立 吉川小なし ごぼうとちくわのごまだれ丼 どん ぎゅうにゅう 牛乳 すまし汁 じる 小魚アーモンド	牛乳 とうふ こぎかなアーモンド	ちくわ わかめ	ごぼう しょうが チンゲンサイ にんじん	もやし たまねぎ えのきたけ しめじ	こめ あぶら ごま	むぎ さとう かたくりこ	631 22.3