

# 6月 給食カレンダー

日	曜日	牛乳	献立	あか	きいろ	みどり	エネルギー (kcal) たんぱく質 (g)
				血や肉に なる食品	熱や力の元 になる食品	体の調子を 整える食品	
2	火		チーズパン 初台ミルクシチュー ツナ入り豆腐サラダ カフェオレゼリー しぼり味めくじ給食	牛乳 鶏肉 粉チーズ 木綿豆腐 ツナ油揚げ アガー 生クリーム	チーズパン ジャがいも 有塩バター 薄力粉 三温糖 砂糖	にんじん 玉葱 はくさい ホールコーン キャベツ きゅうり	607 25.3
3	水		焼き肉チャーハン パンサンスー ワンタンスープ	牛乳 豚肉 鶏肉 たまご	米 麦 三温糖 白いりごま 白すりごま ごま油 ワンタンの皮	しょうが にんにく ねぎ にんじん ごまつな もやし 玉葱 きゅうり たけのこ (水煮)	618 28.1
4	木		 ごはん いかと大豆の甘辛あげ かみかみサラダ 小松菜とじゃがいものみそ汁	牛乳 いか 大豆 じゃこ するめいか 油揚げ 赤みそ 白みそ カットわかめ	米 薄力粉 でんぷん 三温糖 白すりごま ごま油 油 ジャがいも	しょうが ごぼう ごまつな だいこん にんじん きゅうり 玉葱	659 30.3
5	金		チキンクリームライス 枝豆とポテトのサラダ パイン	牛乳 鶏肉 あさり (水煮)	米 麦 ジャがいも 有塩バター 薄力粉 三温糖 ごま油	にんじん 玉葱 マッシュルーム (水煮) キャベツ ホールコーン ビーマン きゅうり えだまめ冷凍 パイン	620 20.6
8	月		パンキンパン ブルガリアのムスカ ポプチョルバ ブルガリアヨーグルト (いちご) コラボ給食~ブルガリア大使館~	牛乳 豚肉 ヨーグルト たまご ウィンナー いんげん豆 ブルガリアヨーグルト (いちご)	パンキンパン ジャがいも オリーブ油	玉葱 トマトピューレ にんじん キャベツ ビーマン ねぎ セロリ	634 30.5
9	火		キムチチャーハン ししゃものフライ キャベツと肉団子のスープ煮	牛乳 豚肉 ししゃも 鶏肉 たまご	米 麦 白すりごま 薄力粉 パン粉 (乾) 油 でんぷん はるさめ (乾)	にんじん キムチ ビーマン ねぎ しょうが たけのこ (水煮) 干し椎茸 キャベツ	610 26.3
10	水		五目あかけ焼きそば バイクドポテト カルピスフルーツポンチ	牛乳 豚肉 いか あさり (水煮) えび ベーコン ピザ用チーズ カルピス	中華めん ごま油 でんぷん ジャがいも エッグクアアマヨネーズ	にんにく しょうが 玉葱 にんじん たけのこ (水煮) きくらげ (乾) もやし キャベツ チンゲンサイ みかん缶 黄桃缶 パイン缶	603 25.4
11	木		ねぎ塩豚丼 もやしの梅肉あえ ビーフンスープ	牛乳 豚肉 鶏肉 ベーコン	米 麦 でんぷん 白いりごま ごま油 三温糖 白すりごま ビーフン	にんにく しょうが ねぎ 練り梅 ごまつな もやし にんじん えのきだけ 玉葱 いら レモン果汁 たけのこ (水煮)	584 22.4
12	金		ごはん きんぴらコロッケ 浅漬け 豆腐とわかめのみそ汁	牛乳 豚肉 絹ごし豆腐 油揚げ 赤みそ 白みそ カットわかめ	米 ジャがいも 三温糖 薄力粉 生パン粉 パン粉 (乾) 油 白いりごま	ごぼう 玉葱 しょうが にんじん ねぎ キャベツ きゅうり ごまつな	623 21.1
15	月		シーフードビラフ タンドリーチキン コーンチャウダー	牛乳 鶏肉 あさり (水煮) いか えび ヨーグルト ベーコン レンズまめ	米 麦 薄力粉 ジャがいも 有塩バター	玉葱 にんじん マッシュルーム (水煮) ホールコーン ビーマン にんにく クリームコーン	668 30.8
16	火		ツナおろしスバゲティ ジャがいも入りサラダ おからココアマフィン	牛乳 ツナ油揚げ 刻みり たまご おから	スバゲティ オリーブ油 三温糖 ジャがいも ごま油 無塩バター 薄力粉	にんにく しょうが レモン果汁 キャベツ にんじん きゅうり 玉葱 だいこん ホールコーン	675 24.1
17	水		こぎつねごはん もやしのチャプチェ風 丸ごとわかめスープ フルーツゼリー 6月の誕生日給食	牛乳 鶏肉 油揚げ たまご わかめ めかぶわかめ	米 麦 三温糖 はるさめ (乾) でんぷん 白いりごま 上白糖 ごま油	しょうが にんにく にんじん もやし いら たけのこ (水煮) きくらげ (乾) 玉葱 干し椎茸 紫ねぎ パイン缶 みかん缶 黄桃缶	574 20.0
18	木		モンティクリスト トマトシチュー マカロニサラダ	牛乳 ハム チーズ たまご 豚肉 いんげん豆	食パン 有塩バター 三温糖 ジャがいも 薄力粉 マカロニ	にんにく しょうが 玉葱 にんじん しめじ ホールトマト缶 トマトピューレ キャベツ きゅうり ホールコーン	618 28.5
19	金		ごはん チキン南蛮 切干大根のサラダ 八杯汁 郷土料理 宮崎県	牛乳 鶏肉 しらす 絹ごし豆腐 油揚げ たまご	米 三温糖 薄力粉 油 こんにゃく エッグクアアマヨネーズ でんぷん ごま油	らっきょう (甘酢漬け) 切干大根 キャベツ しいたけ ごぼう にんじん ねぎ ごまつな	627 27.1
20	土	ストロ ベリー ジョア	キーマカレーライス 小松菜とひじきのサラダ メロン	ジョア (ストロベリー) 豚肉 鶏肉 大豆 干しひじき	米 麦 ジャがいも 有塩バター 薄力粉 白すりごま 三温糖 ごま油	玉葱 にんにく しょうが にんじん ビーマン ホールトマト缶 ごまつな もやし えだまめ冷凍 メロン	572 20.2
23	火		たこめし 厚焼き卵 大根ときゅうりのキムチ風 そうめん汁 夏至メニュー	牛乳 たこ 鶏肉 干しひじき たまご 油揚げ	米 もち米 三温糖 ごま油 そうめん	しょうが 玉葱 にんじん だいこん きゅうり にんにく 干し椎茸 ごまつな	586 26.1
24	水		スバゲティスカトーレ バジルサラダ レモンジャムのチーズケーキ	牛乳 ベーコン いか あさり (水煮) えび クリームチーズ 生クリーム	スバゲティ オリーブ油 薄力粉 ジャがいも 三温糖 上白糖	にんにく セロリ 玉葱 にんじん ホールトマト缶 きゅうり 黄ハブリカ バジル レモンジャム	634 26.2
25	木		ごはん あじの香味だれ 生揚げと野菜の煮付け おかかあえ	牛乳 あじ 生揚げ かつお節	米 でんぷん 薄力粉 油 三温糖 こんにゃく ジャがいも	キャベツ もやし にんじん さやいんげん ねぎ 干し椎茸 玉葱 たけのこ (水煮)	603 26.1
26	金		ビビンバ トックスープ 小玉ずいか	牛乳 豚肉 鶏肉 赤みそ 絹ごし豆腐 たまご	米 麦 三温糖 白いりごま トック ごま油	にんにく しょうが ぜんまい (ゆで) もやし にんじん ほうれんそう もやし ねぎ ごまつな ずいか	635 24.6
29	月		コーン茶飯 魚のスパイス焼き 韓国風肉じゃが おひたし	牛乳 ホキ 豚肉 大豆 焼き竹輪	米 しらす じゃがいも ごま油 三温糖 白いりごま	とうもろこし しょうが にんにく 玉葱 にんじん いら キャベツ もやし えのきだけ	570 28.2
30	火		衣笠丼 湯葉いりすまし汁 水無月 郷土料理:京都府	牛乳 たまご ゆば (乾) 油揚げ 絹ごし豆腐 小豆	米 麦 三温糖 上新粉 薄力粉 でんぷん 上白糖	玉葱 にんじん 干し椎茸 ねぎ たけのこ (水煮) しめじ みつば	651 24.6

\* 学校行事や食材購入等の都合により、献立を変更する場合があります。

\* エネルギーとたんぱく質は3・4年生の栄養価です。1・2年生は×0.8、5・6年生は×1.2の栄養価です。