

松茂町幼稚園, 小・中学校6月分予定献立表

日	曜日	献立名				材料名(食品名)			栄養価	
		主食	ミルク	てんかぶつ	おかず	あか	みどり	きいろ	エネルギー(kcal)	たんぱく質(g)
						血や肉, 骨になる	体の調子をととのえる	熱や力のもとになる	上段:小 下段:中	上段:小 下段:中
1	火	ごはん	牛乳		チキンカレー コールスローサラダ	牛乳 鶏肉・脱脂粉乳 チキンハム	たまねぎ・にんじん グリーンピース・キャベツ コーン・ブロッコリー	米 じゃがいも カレールウ・ドレッシング	703 858	22.1 26.8
2	水	ごはん	牛乳		豚肉とれんこんの ピリ辛炒め 揚げ春巻き	牛乳 豚肉・平天 揚げ春巻き	れんこん・にんじん こんにゃく・たけのこ ごぼう・さやいんげん	米 砂糖 ごま・油	698 827	22.3 26.2
3	木	コッペパン	牛乳	メープルジャム	ミートボール にらたまスープ	牛乳・ミートボール ベーコン・とうふ たまご	にら・たけのこ たまねぎ コーン	パン ジャム	580 760	23.2 30.9
4	金	ごはん	牛乳		若鶏とこんにゃくの みそ煮 すだち酢あえ	牛乳・鶏肉 厚揚げ・みそ しらす干し	こんにゃく・にんじん ごぼう・さやいんげん キャベツ・きゅうり・すだち	米 じゃがいも 砂糖	641 791	24.8 30.1
7	月	ごはん	牛乳		さばのみぞれ煮 じゃがいものみそ汁	牛乳・さばのみぞれ煮 とうふ・油あげ みそ・白みそ	たまねぎ にんじん こまつな	米 じゃがいも	667 841	24.0 29.8
8	火	ごはん	牛乳		いかのフリッター 大豆入りきんぴらごぼう	牛乳 いかのフリッター 豚肉・だいず・平天	ごぼう・こんにゃく にんじん・たけのこ ピーマン	米・油 砂糖・ごま ごま油	707 877	26.2 31.8
9	水	ごはん	牛乳		キムチどんぶり ワンタンスープ ブルーベリーゼリー	牛乳・豚肉 焼き豚・干しわかめ ワンタン	はくさい・もやし・にら たけのこ・にんじん・チンゲンサイ コーン・たまねぎ	米・砂糖 ごま油 ゼリー	649 795	23.4 28.6
10	木	切り目つき コッペパン	牛乳		カレーそばろ パンブキンポターージュ	牛乳 豚ひき肉 ベーコン	たまねぎ・にんじん トマト・かぼちゃ パセリ	パン カレールウ 生クリーム	692 868	25.6 31.2
11	金	ごはん	牛乳		筑前煮 ツナのゆずあえ	牛乳・鶏肉 厚揚げ・ちくわ ツナ	こんにゃく・にんじん・ごぼう たけのこ・えだまめ・キャベツ きゅうり・コーン・ゆず	米 砂糖	655 807	27.0 33.2
14	月	ごはん	牛乳		大豆とちりめんの揚げ煮 かぼちゃのそばろ煮	牛乳 だいず・しらす干し 鶏ひき肉	かぼちゃ・こんにゃく たまねぎ・にんじん グリーンピース	米・でん粉 油・砂糖 ごま・じゃがいも	708 878	27.1 33.3
15	火	ごはん	牛乳		マーボー豆腐 海そうサラダ	牛乳・とうふ 豚ひき肉・みそ 赤だしみそ・干しわかめ	ねぎ・たまねぎ にんじん・たけのこ きゅうり・キャベツ・コーン	米・砂糖 でん粉・油 ドレッシング	667 823	25.8 31.3
16	水	ごはん	牛乳		鶏肉のレモン風味 すまし汁	牛乳 鶏肉 かまぼこ・とうふ	レモン・にんじん たまねぎ・干しいたけ ねぎ・こまつな	米 でん粉 砂糖・油	688 849	25.6 31.0
17	木	コッペパン	牛乳	マーマレード ジャム	チーズオムレツ チンゲンサイの 米粉シチュー	牛乳 チーズオムレツ 鶏肉	たまねぎ にんじん チンゲンサイ	パン・ジャム じゃがいも・バター 米粉・生クリーム	654 799	26.2 31.8
18	金	ごはん	牛乳		親子どんぶり 和風サラダ ヨーグルト	牛乳・鶏肉 かまぼこ・たまご チキンハム・ヨーグルト	たまねぎ・にんじん・干しいたけ ねぎ・キャベツ・きゅうり もやし・こまつな	米 砂糖 ドレッシング	667 803	28.5 33.9
21	月	ごはん	牛乳		れんこんしゅうまい 韓国風すきやき	牛乳 れんこんしゅうまい 豚肉・厚揚げ	たまねぎ・にんじん・はくさい ねぎ・干しいたけ こんにゃく・りんごピューレ	米 砂糖 ごま	662 833	26.6 33.1
22	火	ごはん	牛乳		ひじきのかきあげ 厚揚げとじゃがいもの うま煮	牛乳 ひじきのかきあげ 厚揚げ・鶏ひき肉	こんにゃく たまねぎ にんじん・えだまめ	米 油 じゃがいも・砂糖	720 866	20.8 24.9
23	水	ごはん	牛乳		鮭のピリ辛焼き 具だくさんみそ汁 チーズ	牛乳・さけ・とうふ 油あげ・干しわかめ みそ・白みそ・チーズ	干しいたけ にんじん ごぼう・こまつな	米 砂糖 じゃがいも	647 771	31.7 36.7
24	木	小型 チーズパン	牛乳		ポークビーンズ フルーツゼリー	牛乳・チーズ 豚肉・だいず うずら卵	たまねぎ・にんじん さやいんげん・トマト ミカン・パイン・もも	パン 油・じゃがいも 砂糖・ゼリー	674 856	26.2 32.4
25	金	ごはん	牛乳		れんこんの炒め煮 キャベツのゴマネーズ	牛乳 平天・豚肉 ちくわ	れんこん・こんにゃく にんじん・えだまめ ほうれんそう・キャベツ	米・砂糖・油 マヨネーズ(乳卵不使用) ごま	664 819	23.6 28.5
28	月	ごはん	牛乳	しそかつお ふりかけ	はんぺんの磯辺あげ 吉野汁	牛乳・はんぺん あおのり 油あげ	だいこん にんじん こんにゃく・ねぎ	米 米粉・天ぷら粉・油 さといも・でん粉	629 762	20.9 23.0
29	火	ごはん	牛乳	味付けのり (ハモ風味)	切り干し大根の卵とじ いかにのさっぱり和え	牛乳・鶏肉 平天・たまご いかに・のり	切り干しだいこん・にんじん 干しいたけ・ごぼう・ほうれんそう キャベツ・もやし・きゅうり	米 砂糖	619 762	25.7 31.2
30	水	ごはん	牛乳		豚肉のみそ煮 ブロッコリーサラダ 冷凍みかん	牛乳・豚肉 厚揚げ・みそ ささみ	こんにゃく・にんじん・たけのこ さやいんげん・きゅうり・キャベツ ブロッコリー・みかん	米 じゃがいも 砂糖・ドレッシング	669 814	24.6 29.6

※材料その他の理由による変更をご了承ください。

小学校中学年基準	650	24.0
中学校 基準	830	30.0