

日	曜	献立名	主な材料と体内での働き						栄養価 エネルギー (kcal) / 食塩相当量 (g)	日	曜	献立名	主な材料と体内での働き						栄養価 エネルギー (kcal) / 食塩相当量 (g)						
			おもに体の組織を作る		おもに体の調子を整える		おもにエネルギーになる						調味料他	おもに体の組織を作る		おもに体の調子を整える		おもにエネルギーになる		調味料他					
			1群 たんぱく質	2群 無機質	3群 カロテン	4群 ビタミン・その他	5群 炭水化物	6群 脂質						1群 たんぱく質	2群 無機質	3群 カロテン	4群 ビタミン・その他	5群 炭水化物			6群 脂質				
8	月	みとちゃん米パン					みとちゃん米パン		763	22	月	コッペパン チョコクリーム					コッペパン ◇チョコクリーム								
		MITOごはん										MITOごはん													
		牛乳		牛乳								牛乳		牛乳											
		ハンバーグおろしソース	◇ハンバーグ			だいこん ◇ソテーオニオン にんにく えのきたけ	さとう	しょうゆ 本みりん こしょう					みとちゃんごぼうメンチカツ	◇みとちゃんごぼうメンチカツ				油	中濃ソース						
ブロッコリーとコーンのサラダ			ブロッコリー		きゅうり たまねぎ とうもろこし	◇クルトン	油	酢 塩 こしょう		大根サラダ				だいこん きゅうり キャベツ		油	酢 塩 こしょう								
9	火	ごはん					ごはん		900	23	火	ごはん					ごはん								
		牛乳		牛乳								牛乳		牛乳											
		麻婆豆腐(ドライ納豆入り)	豆腐 ぶた肉 だいず ◇ドライ納豆			にんじん いら		しょうが にんにく ねぎ たけのこ たまねぎ 干しいたけ				さとう でんぶん	油 ごま油	甜麴醬 豆板醬 しょうゆ 酒 中華だし 塩 こしょう		肉じゃが	ぶた肉		にんじん いんげん	たまねぎ たけのこ	じゃがいも こんにゃく さとう	油	しょうゆ みりん		
		シューマイ(2個)	◇シューマイ												納豆	◇納豆									
10	水	ポークカレーライス	ぶた肉			にんじん		たまねぎ グリーンピース しょうが にんにく	じゃがいも	油	カレールー カレーフレーク ケチャップ こしょう トマトピューレ ウスターソース フルーツチャツネ		937	24	水	ごはん					ごはん				
		(ごはん)																							
		牛乳		牛乳																					
		ミルクレーブ								◇ミルクレーブ		ごはん							ごはん						
11	木	黒パン					黒パン		912	25	木	ごはん					ごはん								
		牛乳		牛乳								牛乳		牛乳											
		アジのレモン風味フライ	◇アジのレモン風味フライ										油												
		パスタミートソース	ぶた肉 ベーコン			にんじん ピーマン		しょうが にんにく たまねぎ ズッキーニ				マカロニ	オリーブ油	トマトピューレ ケチャップ 塩 こしょう		春巻き	◇春巻き					油			
12	金	ごはん					ごはん		740	26	金	ごはん					ごはん								
		牛乳		牛乳																					
		いかのねぎソースかけ	◇いかでん粉付き					ねぎ しょうが				さとう	油	しょうゆ みりん		ツナそばろご飯	まぐろ だいず ◇いり玉子				しょうが グリーンピース	さとう 油	しょうゆ 酒		
		ナムル	とり肉			こまつな		もやし きゅうり				はるさめ さとう	ごま ごま油	酢 しょうゆ ラー油		(ごはん)					ごはん				
15	月	コッペパン いちごジャム					コッペパン ◇いちごジャム		783	29	月	バターロールパン	MITOごはん				バターロールパン								
		牛乳		牛乳								牛乳		牛乳											
		オムレツのトマトソース	◇オムレツ					たまねぎ しめじ					油	トマトピューレ ケチャップ こしょう デミグラスソース 白ワイン 中濃ソース		ミートボールのクリーム煮	◇ミートボール みそ	牛乳 粉チーズ	にんじん ほうれんそう	たまねぎ にんにく	じゃがいも 小麦粉	バター 油	白ワイン コンソメ 塩 こしょう 粒マスタード		
		ジャーマンポテト	ベーコン			にんじん パセリ		たまねぎ				じゃがいも	バター 油	塩 こしょう		みとちゃん梅ゼリー					◇みとちゃん梅ゼリー				
16	火	ごはん					ごはん		778	30	火	ごはん					ごはん								
		牛乳		牛乳								牛乳		牛乳											
		豚肉と野菜の生姜炒め	ぶた肉			ピーマン		たまねぎ たけのこ しょうが				さとう でんぶん	油	しょうゆ 酒		ししゃものから揚げ(2個)	◇ししゃものから揚げ					油			
		ひじきと枝豆のサラダ		ひじき		にんじん		キャベツ えだまめ きゅうり とうもろこし						◇棒々鶏ドレッシング		こんにゃくの味噌煮	ぶた肉 生揚げ ちくわ みそ	にんじん いんげん	たけのこ 干しいたけ	こんにゃく さいとも さとう	油	みりん			
17	水	ごはん					ごはん		774	※材料の都合により、献立内容が変更になる場合があります。 ※◇マークの食品は加工品です。ベーコン、ハムは乳・卵抜きのお肉アレルギー対応品を使用しています。 ※この献立表には微量の食品及び調味料は記載されておりません。 ※給食で使用するパンは小麦粉・マーガリン・砂糖・塩・イースト・脱脂粉乳を基本に作られています。また、はちみつや黒砂糖などの副材料を加えたパンもあります。	栄養素	エネルギー	たんぱく質	脂肪	カルシウム	マグネシウム	鉄	ビタミンA	ビタミンB1	ビタミンB2	ビタミンC	食塩相当量	食物繊維		
		牛乳		牛乳								単位	kcal	g	%	mg	mg	mg	μgRE	mg	mg	mg	g	g	
		さわらの竜田揚げ	◇さわらの竜田揚げ									油	今月の平均栄養量	815	30.3 (15%)	25	351	88	3.1	314	0.8	0.8	28	2.2	4.9
18	木	ねりごま和え	とり肉			にんじん こまつな		もやし キャベツ	さとう	ねりごま ごま	しょうゆ		学校給食摂取栄養量	830	摂取エネルギー 全体の13~20%	摂取エネルギー 全体の20~30%	450	120	4.0	300	0.5	0.6	30	2.5未満	6.5以上
		ポークジンジャースパゲッティ	ぶた肉 ゼラチン			にんじん こまつな		たまねぎ しめじ にんにく しょうが	スパゲッティ	油	コンソメ しょうゆ 酒 みりん		《6月の献立について》	配膳の過程での感染を防止するため、速やかに提供できる献立としております。また、主食(ご飯、パン等)やおかずについては量を増やすなど、適切な栄養摂取ができるよう配慮しています。											
		手作りココア蒸しパン	豆乳							◇米粉パンケーキミックス ミルクココア		6月は 食育月間	毎日たべている「食」について、家族で話しあってみましょう。												
19	金	ごはん					ごはん		802	※材料の都合により、献立内容が変更になる場合があります。 ※◇マークの食品は加工品です。ベーコン、ハムは乳・卵抜きのお肉アレルギー対応品を使用しています。 ※この献立表には微量の食品及び調味料は記載されておりません。 ※給食で使用するパンは小麦粉・マーガリン・砂糖・塩・イースト・脱脂粉乳を基本に作られています。また、はちみつや黒砂糖などの副材料を加えたパンもあります。	ごはん					ごはん									
		牛乳		牛乳							牛乳		牛乳												
		鮭の照り焼き	◇鮭の照り焼き																						
大豆の磯煮	だいず とり肉 油揚げ			ひじき		にんじん		たけのこ グリーンピース	じゃがいも こんにゃく さとう	油	しょうゆ みりん														

