

6月分献立予定表

| 日・曜 | 献立 | 材料と体内での働き | | | | 小学校 | 中学校 |
|---------|---|---|---|--|---|---------------------------------|---------------------------------|
| | | 熱や力になる | 血や肉になる | 体の調子をととのえる | 調味料 (その他) | エネルギー/たんぱく質/脂質/塩分 | エネルギー/たんぱく質/脂質/塩分 |
| 1 木 | サンマーマン(ホットラーメン、サンマーマンスープ) 牛乳 大根のナムル たこ焼き | ホットラーメン でんぶん 油 ごま油 | 牛乳 鶏肉 | もやし キャベツ にんじん 大根 | オイスターソース 醤油ラーメンスープ 塩 鶏だし しょうゆ こしょう たこdeたこ焼 | 602kcal/28.7g 15g/3.8g | 785kcal/36.2g 17.1g/4.6g |
| 2 金 | 中華丼(麦ごはん、中華丼の具) 牛乳 みそポテト | 米 おおむぎ 油 ごま油 でんぶん じゃがいも あぶら | 牛乳 鶏肉 うずらたまご 板なし蒲鉾(白) | にんじん たまねぎ キャベツ | 中華スープ オイスターソース しょうゆ 酒 白みそ 三温糖 みりん | 703kcal/26.8g 24.3g/2.5g | 923kcal/33.5g 29.5g/3.4g |
| 5 月 | ごはん 牛乳 スタミナ納豆 じゃがいものみそ汁 | 米 ごま油 じゃがいも | 牛乳 鶏ひき肉 なっとう きざみ揚げ 豆腐 | ねぎ にんにく しょうが | 赤みそ しょうゆ みりん 酒 白みそ いりこだし かつおだし | 553kcal/26.3g 19.7g/1.9g | 721kcal/33.1g 23.5g/2.5g |
| 6 火 | コッペパン 牛乳 鮭のマヨネーズ焼き ミネストローネ | コッペパン マヨネーズ じゃがいも トマトルウ 油 | 牛乳 さけ ウインナー 蒸し大豆 | にんじん たまねぎ キャベツ にんにく | 赤みそ しょうゆ コンソメ トマトピューレ | 595kcal/33.1g 24.9g/2.8g | 776kcal/38.9g 30.3g/3.9g |
| 7 水 | 麦ごはん 牛乳 たまねぎたっぷりポークカレー コールスローサラダ 【地場産デー ～二宮町のたまねぎを使用した献立①～】 | 米 おおむぎ じゃがいも 油 カレールウ マヨネーズ | 牛乳 豚肉 | にんじん たまねぎ にんにく しょうが ソニオン キャベツ コーン | ウスターソース ケチャップ カレー粉 こしょう | 624kcal/20.6g 21.1g/2g | 817kcal/25.7g 25.3g/2.7g |
| 8 木 | 五目うどん(ソフトめん、五目うどん汁) 牛乳 ちくわのゆかり揚げ | ソフトめん てんぷらこ 油 | 牛乳 きざみ揚げ ちくわ | にんじん たまねぎ ごまつな ゆかり | かつおだし しょうゆ みりん ざらめ | 538kcal/22.1g 12.5g/1.9g | 743kcal/30.6g 14.6g/2.9g |
| 9 金 | 麦ごはん 牛乳 鶏のから揚げ青じそ風味 塩こぶキャベツ 厚揚げのみそ汁 | 米 おおむぎ ごめ油 でんぶん ごま油 | 牛乳 鶏肉 なまあげ | しょうが えのきたけ キャベツ にんじん しおこんぶ | 酒 青じそドレッシング こしょう 塩 白みそ 赤みそ かつおだし こんぶだし | 618kcal/29.6g 21.3g/2.8g | 809kcal/38g 25.7g/3.1g |
| 12 月 | ごはん 牛乳 さばのカレー風味焼き 豆腐とキャベツのみそ汁 | 米 油 | 牛乳 さば 豆腐 きざみ揚げ | にんじん キャベツ | カレー粉 しょうゆ 塩 かつおだし こんぶだし 白みそ 赤みそ | 584kcal/24.9g 28.3g/1.9g | 712kcal/28.1g 29.9g/2.3g |
| 13 火 | 黒パン コーヒー牛乳 鶏肉のハヤシソース ブロッコリーサラダ | 黒パン じゃがいも 油 ハヤシルウ デミグラスソース | コーヒー牛乳 鶏肉 | たまねぎ ソニオン ブロッコリー コーン | トマトピューレ ケチャップ ウスターソース コンソメ イタリアンドレッシング | 576kcal/25.2g 14.9g/2.7g | 779kcal/33.7g 19.2g/3.7g |
| 14 水 | タコライス(麦ごはん、タコライスの具) 牛乳 野菜のコンソメスープ | 米 おおむぎ 油 でんぶん じゃがいも | 牛乳 鶏ひき肉 大豆ミート チーズ | にんにく たまねぎ カットマト キャベツ にんじん | 酒 こしょう チリパウダー ケチャップ ウスターソース カレー粉 塩 ざらめ コンソメ 鶏だし | 570kcal/23.9g 16.6g/1.8g | 748kcal/29.6g 19.7g/2.4g |
| 15 木 | 塩ラーメン(ホットラーメン、塩ラーメンスープ) 牛乳 チーズはんぺんフライ | ホットラーメン 油 | 牛乳 鶏肉 チーズはんぺんフライ | にんじん もやし キャベツ | しおラーメンスープ 鶏だし 塩 こしょう | 612kcal/29.2g 18.9g/2.8g | 826kcal/38g 23g/3.6g |
| 16 金 | 麦ごはん 牛乳 豆カレー フルーツあえ | 米 おおむぎ じゃがいも 油 カレールウ ナタデココ カットゼリー | 牛乳 鶏ひき肉 白いんげん豆 蒸し大豆 | にんじん たまねぎ にんにく しょうが ソニオン みかん りんご | トマトピューレ ケチャップ カレー粉 ウスターソース | 632kcal/22.9g 17.2g/1.7g | 830kcal/28.6g 20.3g/2g |
| 19 月 | きんぴら鶏丼(ごはん、きんぴら鶏丼の具) 牛乳 荳わかめのみそ汁 【食育の日献立～噛み噛み献立～】 | 米 油 でんぶん | 牛乳 鶏肉 豆腐 きざみ揚げ 荳わかめ | つきこんやく ごぼう にんじん 切干大根 たまねぎ | しょうゆ ざらめ みりん 酒 かつおだし こんぶだし 赤みそ 白みそ | 553kcal/27g 15.1g/2.6g | 720kcal/33.8g 17.6g/3.1g |
| 20 火 | 揚げパン(シュガー) 牛乳 バジルチキン オニオンスープ 【地場産デー ～二宮町のたまねぎを使用した献立②～】 | コッペパン ごめ油 油 | 牛乳 ベーコン | ソニオン にんじん たまねぎ | グラニュー糖 バジルチキン コンソメ 塩 こしょう | 603kcal/20.9g 27.9g/3.2g | 774kcal/25.5g 32.7g/4.3g |
| 21 水 | 麦ごはん 牛乳 アジフライ(小袋ソース) 根菜サラダ 大根のみそ汁 | 米 おおむぎ ごめ油 | 牛乳 アジフライ ひじき 鶏ささみチャック 冷凍わかめ きざみ揚げ | 枝豆 にんじん ごぼう 大根 | 小袋ソース ごまドレッシング かつおだし こんぶだし 赤みそ 白みそ | 588kcal/26.5g 19g/2.6g | 733kcal/30.7g 20.7g/2.9g |
| 22 木 | サラダうどん (ソフトめん、サラダうどんの具、めんつゆ) 牛乳 鶏のから揚げ | ソフトめん ごめ油 でんぶん | 牛乳 シーチキン 板なし蒲鉾(白) 錦糸玉子 冷凍わかめ 鶏肉 | にんじん きゅうり もやし にんにく しょうが | ストレートつゆ 酒 しょうゆ 塩 こしょう | 610kcal/34g 13.4g/3.9g | 813kcal/44.6g 15.5g/4.3g |
| 23 金 | 麦ごはん 牛乳 甘酢チキン 豚汁 | 米 おおむぎ 油 でんぶん ごま油 | 牛乳 鶏肉 豚肉 豆腐 きざみ揚げ | にんじん 大根 こんにやく ごぼう | ざらめ しょうゆ 酢 ケチャップ かつおだし 白みそ 赤みそ みりん | 625kcal/30.7g 20.8g/1.8g | 827kcal/39.7g 25.1g/2.5g |
| 26 月 | ごはん 牛乳 鶏肉のしょうが炒め 具だくさんみそ汁 | 米 油 でんぶん じゃがいも ごま油 | 牛乳 鶏肉 豆腐 きざみ揚げ | たまねぎ しょうが にんじん キャベツ | 酒 ざらめ しょうゆ かつおだし いりこだし 赤みそ 白みそ | 555kcal/26.7g 15.2g/2.2g | 723kcal/33.1g 17.4g/2.7g |
| 27 火 | コッペパン 牛乳 メンチカツ(小袋ソース) ポトフ | コッペパン 油 じゃがいも | 牛乳 メンチカツ ウインナー レンズ豆 | にんじん たまねぎ キャベツ | 小袋ソース 鶏だし コンソメ こしょう | 557kcal/22.6g 22.1g/3.1g | 761kcal/30.4g 28.2g/4.3g |
| 28 水 | 麦ごはん 牛乳 麻婆豆腐 ほうれん草のごまサラダ | 米 おおむぎ ごま油 でんぶん | 牛乳 鶏ひき肉 豆腐 鶏ささみチャック | たまねぎ にんにく しょうが ほうれん草 キャベツ にんじん | トウバンジャン 中華スープ しょうゆ 赤みそ ざらめ ごまドレッシング | 639kcal/25.2g 20.3g/2.6g | 837kcal/31.5g 24.2g/3.4g |
| 29 木 | きつねうどん(ソフトめん、きつねうどん汁) 牛乳 キャベツとちくわのごまあえ | ソフトめん ごま | 牛乳 冷凍わかめ きざみ揚げ 鶏肉 なると ちくわ | たまねぎ にんじん キャベツ もやし | かつおだし しょうゆ みりん ざらめ 三温糖 | 580kcal/27.5g 15g/3.1g | 770kcal/35.4g 17.5g/3.8g |
| 30 金 | 麦ごはん 牛乳 鶏肉のにんにくみそ焼き ひじきの煮物 青のりのみそ汁 | 米 おおむぎ 油 | 牛乳 鶏肉 ひじき こうやどうふ 蒸し大豆 あおり 豆腐 | しょうが にんにく にんじん 枝豆 たまねぎ | 赤みそ しょうゆ 酒 三温糖 みりん かつおだし ざらめ こんぶだし 白みそ | 596kcal/30.3g 18.3g/2.9g | 790kcal/38.9g 21.8g/3.7g |

※ 材料などの都合により、献立を一部変更することもあります。
 ※ 栄養価は中学年(3, 4年生)を表示してあります。低学年(1, 2年生)は0.9倍、高学年(5, 6年生)は1.1倍、中学生は1.3倍になります。
 ※ 食材料費は給食費でまかなわれています。
 ※ 給食で使用しているウインナーは、無添加のものを使用しているため、まれに表面が黒くなる場合があります。