

6月予定献立表

木本共同調理場



日	主食	牛乳	おかず	赤の仲間 血や肉になる	黄の仲間 熱や力の元になる	緑の仲間 体の調子を整える	1人分 たんぱく質 脂質 カルシウム
1木	チキンライス		ポトフ	鶏肉,ベーコン,ウィンナー,豚肉	米,キャノーラ油,じゃがいも	玉葱,にんじん,ピーマン,キャベツ,セロリー	648 kcal 19.0 g 19.8 g 55 mg
2金	ごはん(少なめ)	○	ミートソーススパゲティ 野菜スープ	豚肉,牛肉	米,スパゲッティ, キャノーラ油,小麦粉	にんにく,しょうが,セロリー, 玉葱,にんじん,はくさい, チンゲン菜,とうもろこし	776 kcal 25.9 g 22.6 g 298 mg
5月	ごはん	○	じゃがいもと厚揚げのそぼろに ツナサラダ	豚肉,厚揚げ,ツナ	米,キャノーラ油,じゃがいも, 三温糖,マヨネーズ	にんじん,キャベツ,きゅうり	823 kcal 27.4 g 30.7 g 381 mg
6火	ごはん		さごしの竜田揚げ ゆでブロッコリー 大根と油揚げの味噌汁	さごし,油揚げ,豆腐,みそ	米,かたくり粉,コーン油	しょうが,ブロッコリー, だいこん,にんじん,えのきたけ	684 kcal 27.0 g 23.5 g 91 mg
7水	ひじきごはん	○	キャベツのごまネーズ和え けんちん汁	鶏肉,ひじき,油揚げ,豆腐	米,キャノーラ,三温糖, マヨネーズ,ごま,こんにゃく	にんじん,キャベツ,きゅうり, だいこん,葉ねぎ,ぶなしめじ	770 kcal 27.3 g 30.8 g 408 mg
8木	ごはん		美熊野牛ハンバーグ キャベツスープ	牛肉,豚肉	米,パン粉	玉葱,キャベツ,にんじん, とうもろこし	760 kcal 30.8 g 29.8 g 47 mg
9金	ごはん	○	カレー肉じゃが ばんさんすう	豚肉,ハム	米,キャノーラ,じゃがいも, 三温糖,マロニー,ごま油	にんじん,玉葱,キャベツ, きゅうり	846 kcal 24.8 g 29.6 g 275 mg
12月	ごはん	○	キャベツと厚揚げの味噌炒め 大根サラダ	厚揚げ,豚肉,みそ,竹輪	米,三温糖,ごま油,キャノーラ油, かたくり粉,マヨネーズ	にんじん,キャベツ,玉葱, ピーマン,しょうが,だいこん, きゅうり	843 kcal 27.0 g 38.4 g 402 mg
13火	ごはん		さばの塩焼き 甘酢和え 豚汁	さば,豚肉,豆腐,みそ	米,三温糖,じゃがいも	だいこん,にんじん,きゅうり, 玉葱,ごぼう,葉ねぎ	667 kcal 28.5 g 21.8 g 77 mg
14水	ごはん	○	コーンクリームシチュー ハムサラダ	牛乳,鶏肉,ハム	米,じゃがいも,キャノーラ油, 小麦粉,バター	にんじん,玉葱,とうもろこし, キャベツ,きゅうり	861 kcal 27.2 g 33.1 g 335 mg
15木	ドライカレー		青のりポテトビーンズ	豚肉,大豆,あおのり	米,キャノーラ油,じゃがいも, かたくり粉,コーン油	玉葱,にんじん,ピーマン,にんにく	727 kcal 23.9 g 23.8 g 74 mg
16金	ごはん	○	肉豆腐 マカロニサラダ	豆腐,豚肉,ハム	米,三温糖,キャノーラ油, マカロニ,マヨネーズ	玉葱,葉ねぎ,にんじん, エリンギ,ごぼう,きゅうり	868 kcal 30.3 g 36.5 g 371 mg
19月	ふわふわ卵どんぶり	○	大根のさっぱりサラダ	たまご,鶏肉,豆腐,ツナ	米,キャノーラ油,三温糖, かたくり粉,ごま油	玉葱,にんじん,チンゲンツァイ, だいこん,きゅうり,しょうが	767 kcal 31.8 g 24.8 g 335 mg
20火	ビビンバ		豆腐の中華スープ	豚肉,豆腐,わかめ	米,三温糖,キャノーラ油, ごま,ごま油,かたくり粉	にんにく,ほうれんそう, にんじん,もやし,葉ねぎ	640 kcal 18.3 g 21.6 g 94 mg
21水	カレーライス	○	福神漬 フルーツヨーグルトあえ	豚肉,ヨーグルト	米,キャノーラ油,じゃがいも, バター,小麦粉	にんにく,セロリー,玉葱, にんじん,大根(福神漬), みかん,パイナップル	859 kcal 24.9 g 23.0 g 326 mg
22木	ごはん		かき揚げ ワンタンスープ	ベーコン,豚肉	米,さつまいも,小麦粉, かたくり粉,コーン油,ワンタンの皮	にんじん,玉葱,ごぼう, しょうが,葉ねぎ,キャベツ	663 kcal 14.2 g 19.5 g 59 mg
23金	ごはん	○	ポークビーンズ コールスローサラダ	ウィンナー,豚肉,大豆	米,キャノーラ油,じゃがいも, 三温糖,マヨネーズ	玉葱,にんじん,トマト キャベツ,きゅうり	821 kcal 25.2 g 33.5 g 313 mg
26月	ごはん	○	回鍋肉 中華風サラダ	豚肉,みそ,ツナ	米,キャノーラ油,三温糖, ごま油,かたくり粉,マロニー	キャベツ,ピーマン,赤ピーマン, 玉葱,しょうが,にんにく, にんじん,きゅうり	764 kcal 23.8 g 28.6 g 308 mg
27火	ごはん	○	八宝菜 大豆とじゃこの揚げ煮	豚肉,うずら卵,大豆,しらす	米,キャノーラ油,かたくり粉, ごま油,三温糖,コーン油	にんじん,チンゲン菜はくさい, 玉葱,たけのこ	811 kcal 35.8 g 28.5 g 365 mg
28水	期末テスト 給食なし						
29木	期末テスト 給食なし						
30金	ごはん	○	しいらのトマトソース チンゲン菜のスープ ヨーグルト	しいら,豚肉,ヨーグルト	米,キャノーラ油,三温糖	にんにく,玉葱,はくさい, にんじん,チンゲン菜,とうもろこし	783 kcal 35.7 g 22.8 g 406 mg

*材料・仕入れの都合等で献立を変更する場合があります。ご了承ください。

6/8のハンバーグの牛ミンチは岡田精肉店さんより寄付していただきます!