



# 2019年6月分献立予定表

エネルギー量とたんぱく質量:上段は小学生・下段は中学生

日	こ  ん  だ  て  め  い	お も  な  ぎ  い  り  よ  う			エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)
		ちやにくになる	ねつやちからになる	からだのちょうしをととのえる		
3 (月)	ごはん・牛乳	牛乳	ごはん		638 770	27.4 30.7
	さんまのおかか煮	さんま・かつお節	さとう			
	きゅうりとささみのサラダ (ボトルごまドレッシング)	とり肉	ごま・(ゴマドレッシング)	きゅうり・もやし・にんじん・小松菜		
	かみなり汁	とうふ	サラダ油	大根・にんじん・長ねぎ・しめじ・ごぼう		
4 (火)	ソフトめん・牛乳	牛乳	小麦粉		683 907	22.9 29.4
	カレーうどん汁	ぶた肉・油あげ	小麦粉・サラダ油 三温糖・じゃがいも・でんぷん	玉ねぎ・にんじん・いんげん 		
	ごぼうと大豆のあげ煮	大豆	サラダ油・でんぷん さとう・ザラメ・ごま	ごぼう 		
	フルーツナタデココ		ナタデココ	パインアップル・黄桃・みかん 		
5 (水)	ごはん・牛乳	牛乳	ごはん		604 783	21.1 26.9
	とり肉のからあげ (小2個・中3個)	とり肉	サラダ油・小麦粉 でんぷん・さとう			
	かまぼこの土佐あえ	かまぼこ・かつお節	ごま油・さとう	キャベツ・きゅうり・小松菜・にんじん		
	くきわかめのスープ	とうふ・くきわかめ	でんぷん	大根・長ねぎ・とうもろこし・えのき茸		
6 (木)	ごはん・牛乳	牛乳	ごはん		613 777	23.4 28.7
	ビビンバの具	牛肉・ぶた肉	サラダ油・ごま油・さとう	切り干し大根・しょうが 		
	ナムル		ごま油・ごま・さとう	にんじん・ほうれん草・大豆もやし		
	中華スープ	なると	サラダ油	玉ねぎ・チンゲン菜・にんじん・もやし		
7 (金)	丸パン・牛乳	牛乳・脱脂粉乳	小麦粉・マーガリン・さとう		600 791	24.1 30.6
	カミカミタコメンチ	たこ・たら	サラダ油・さとう	キャベツ・しょうが 		
	アスパラガスと枝豆の ツナサラダ	まぐろ水煮	(塩ドレッシング)	キャベツ・アスパラガス・枝豆・にんじん		
	具だくさんコーンスープ	ウインナー・牛乳	サラダ油・じゃがいも	玉ねぎ・とうもろこし・にんじん カリフラワー・パセリ 		
10 (月)	ごはん・牛乳	牛乳	ごはん		616 775	25.1 30.2
	いかのチリソース	いか	サラダ油・でんぷん・さとう	トマト(ケチャップ)・しょうが 		
	五目きんぴら		サラダ油・三温糖・ごま	ごぼう・こんにゃく・にんじん・枝豆 		
11 (火)	中華めん・牛乳	牛乳	小麦粉		647 889	23.2 30.6
	しょうゆラーメンスープ	とり肉	サラダ油・ごま・ごま油	玉ねぎ・大根・にんじん・長ねぎ・しょうが		
	肉ぎょうざ(小2個・中3個)	ぶた肉・とり肉	サラダ油・小麦粉	玉ねぎ・にんにく・しょうが		
	しょうがあえ	かまぼこ	さとう	小松菜・もやし・しょうが		
12 (水)	ごはん・牛乳	牛乳	ごはん		602 735	28.5 32.4
	あじの一夜干し	あじ	サラダ油			
	ひじきとコーンのいため煮	ひじき・まぐろ水煮	サラダ油・三温糖	キャベツ・とうもろこし・にんじん		
	えのきのかきたま汁	鶏卵	でんぷん	玉ねぎ・にんじん・えのき茸・ほうれん草		
13 (木)	ごはん・牛乳	牛乳	ごはん		595 754	23.7 29.2
	スタミナ焼き	ぶた肉	サラダ油・ごま油 三温糖・ごま	玉ねぎ・にんにく		
	キャベツのおかかあえ	かつお節		キャベツ・にんじん		
	かんぴょうのスープ			もやし・にんじん・長ねぎ・しめじ 小松菜・かんぴょう		
14 (金)	ミルクパン・牛乳	牛乳・脱脂粉乳	小麦粉・マーガリン・さとう		652 842	22.9 28.3
	フランクフルト	ぶた肉	サラダ油・三温糖	トマト(ケチャップ)・りんご(アップルソース)		
	チンゲン菜のソテー		サラダ油	玉ねぎ・キャベツ・チンゲン菜・もやし にんじん・にんにく		
	ABCスープ		サラダ油・じゃがいも マカロニ	白菜・にんじん・アスパラガス マッシュルーム・にんにく		
17 (月)	ごはん・牛乳	牛乳	ごはん		602 760	22.3 27.1
	赤魚の竜田あげ	赤魚	サラダ油・でんぷん	しょうが		
	のっぺ	こんぶ	サラダ油・三温糖・里芋	大根・こんにゃく・にんじん・枝豆		
	飛鳥汁	とり肉・豆乳・みそ	サラダ油	白菜・長ねぎ・にんじん・ごぼう もやし・小松菜・しょうが		

歯と口の健康週間



今月の玉ねぎは高萩産です。 ※太字は高萩産です。

日	こ  ん  だ  て  め  い	お も  な  ざ い  り  ょ う			エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)
		ちやにくになる	ねつやちからになる	からだのちょうしをととのえる		
18 (火)	ソフトめん・牛乳	牛乳	小麦粉		633 856	22.9 29.8
	とり南蛮汁	とり肉・生あげ	サラダ油・でんぷん・ごま	大根・長ねぎ・ごぼう		
	ちくわのいそべあげ (小2個・中3個)	ちくわ・あおさ	サラダ油・小麦粉			
	春雨サラダ		春雨・さとう・ごま油・ごま	キャベツ・にんじん・ほうれん草		
19 (水)	ごはん・牛乳	牛乳	ごはん		699 879	23.6 28.5
	あんかけオムレツ	鶏卵	でんぷん・サラダ油・さとう			
	あげじゃがいものそぼろ煮	とり肉・大豆	じゃがいも・サラダ油 三温糖	玉ねぎ・にんじん・こんにやく・たけのこ 干しいたけ・しょうが		
	野菜のこんぶあえ	こんぶ	ごま油・ごま	白菜・にんじん		
20 (木)	ごはん・牛乳	牛乳	ごはん		666 873	22.4 28.5
	ししゃもフリッター (小2尾・中3尾)	ししゃも・あおさ	サラダ油・小麦粉	しょうが		
	とり肉とキャベツの ホイコーロー	とり肉・みそ	サラダ油・でんぷん・さとう	キャベツ・にんじん・ピーマン・にんにく・しょうが		
	春雨スープ	ウインナー	サラダ油・春雨 ごま・ごま油	長ねぎ・もやし・チンゲン菜・とうもろこし		
21 (金)	小型コッペパン・牛乳	牛乳・脱脂粉乳	小麦粉・マーガリン・さとう		641 832	26.5 34.1
	チキンナゲット (小2個・中3個)	とり肉	サラダ油・小麦粉			
	ミートソーススパゲッティ	ぶた肉・大豆	サラダ油・スパゲッティ	玉ねぎ・にんじん・ピーマン マッシュルーム・グリーンピース・トマト(ケチャップ)		
	海そうサラダ (ボトル和風ドレッシング)	わかめ・とさかのり	マロニー (和風ドレッシング)	キャベツ・きゅうり・ほうれん草・とうもろこし		
24 (月)	ごはん・はっこう乳	はっこう乳	ごはん		626 783	24.8 30.1
	いわしのかばやき	いわし	サラダ油・でんぷん 三温糖・ザラメ	しょうが		
	ごま酢あえ		ごま・さとう	小松菜・もやし・にんじん・アスパラガス		
	あおさ汁	とうふ・あおさ		大根・にんじん・長ねぎ えのき茸・しょうが		
25 (火)	ソフトめん・牛乳	牛乳	小麦粉		645 825	24.0 30.4
	ピリ辛肉うどん汁	ぶた肉	さとう(キムチ)・ごま	もやし・にんじん・長ねぎ・白菜・にら・大根		
	ブロッコリーのチーズサラダ	チーズ	(イタリアンドレッシング)	キャベツ・ブロッコリー・にんじん		
	ブルーベリークレープ	豆乳	米粉・さとう	ブルーベリー		
26 (水)	麦入りごはん・牛乳	牛乳	ごはん・押し麦		685 870	20.3 24.8
	チキンカレー	とり肉	じゃがいも・小麦粉 サラダ油	玉ねぎ・にんじん・グリーンピース・トマト・りんご メロン(フルーツチャツネ)		
	オーシャンサラダ	かに風味かまぼこ ひじき・わかめ	ごま油・ごま・さとう	キャベツ・きゅうり・とうもろこし		
	フルーツカクテル			黄桃・パインアップル・みかん・りんご(ゼリー)		
27 (木)	ごはん・牛乳	牛乳	ごはん		606 757	27.4 33.0
	さわら西京焼き	さわら・みそ	サラダ油・さとう			
	いりどり	とり肉・さつまあげ	サラダ油・三温糖	にんじん・たけのこ・こんにやく 干しいたけ・いんげん		
	すまし汁		麩	大根・しめじ・水菜・にんじん 長ねぎ・しょうが		
28 (金)	バターパン・牛乳	牛乳・脱脂粉乳	小麦粉・マーガリン・さとう		694 966	21.5 28.3
	ポテトカップグラタン	豆乳	じゃがいも・サラダ油・米粉	玉ねぎ・にんじん・とうもろこし・ほうれん草		
	肉団子のトマト煮	とり肉・ぶた肉・大豆	サラダ油・パン粉 でんぷん・さとう	キャベツ・玉ねぎ・トマト・ズッキーニ ピーマン・にんにく		
	カリフラワーサラダ		(にんじんだレッシング)	キャベツ・カリフラワー・きゅうり とうもろこし・にんじん		
	★★ 平均 ★★				637 821	23.9 29.6

\* 材料の都合により献立を変更する場合がありますので、ご了承ください。

17日・・・日本の味めぐり ～奈良『赤魚の竜田あげ』・『のっぺ』・『飛鳥汁』～

「ちはやぶる 神代もきかず 竜田川 からくれなゐに 水くるとは」 在原業平朝臣 『古今集』

竜田あげは、この句に読まれている奈良県の竜田川の紅葉の様子が由来という説があります。また、飛鳥汁は奈良県で飛鳥時代に食べられた料理ともいわれています。中学校の修学旅行に合わせて、奈良県の料理を取り入れました。

