



令和8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	からだのちようしをととのえる		
1 (月)	ごはん・牛乳	牛乳	ごはん		627 811	23.4 29.8
	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			
	五目きんぴら	さつまあげ	さとう・サラダ油	ごぼう・にんじん・しらたき・枝豆		
	さやえんどうのみそ汁	油あげ・みそ		さやえんどう・大根・ 玉ねぎ ・にんじん		
2 (火)	中華めん・牛乳	牛乳	中華めん		642 822	24.2 29.7
	タンメンスープ	ぶた肉・なると	サラダ油・ごま油・さとう	キャベツ・ 玉ねぎ ・長ねぎ・にら		
	肉まん	豚肉・大豆	小麦粉・さとう・でんぷん パン粉・ごま油	玉ねぎ・たけのこ・しょうが・にんにく		
	ナムル	とり肉	ごま・さとう・サラダ油・ごま油	もやし・にんじん・ほうれん草		
3 (水)	ごはん・牛乳	牛乳	ごはん		633 826	20.2 25.6
	肉団子(小2個・中3個)	とり肉・大豆	パン粉・サラダ油・さとう でんぷん	ごぼう・玉ねぎ・にんじん・れんこん・長ねぎ		
	ビーフン炒め	ハム	ごま油・ビーフン	キャベツ・にんじん・小松菜・にんにく・しょうが		
	ワンタンスープ		ワンタン	玉ねぎ・もやし・にんじん・長ねぎ・チンゲンサイ		
4 (木)	ごはん・牛乳	牛乳	ごはん		646 794	21.7 26.4
	かみかみイカメンチカツ	いか・大豆	パン粉・さとう・小麦粉 サラダ油・でんぷん	キャベツ・にんじん・しょうが・にんにく		
	もやしのサラダ		サラダ油	もやし・ほうれん草・にんじん・とうもろこし		
	にらたま汁	鶏卵・とうふ	でんぷん	玉ねぎ ・にんじん・にら		
5 (金)	バターパンはっこう乳(プレーン)	はっこう乳	バターパン		610 841	21.6 28.8
	フランクフルト	フランクフルト	サラダ油・さとう	トマト		
	コーンサラダ		コーンクリームドレッシング	キャベツ・にんじん・きゅうり・とうもろこし ヤングコーン		
	クリームシチュー	とり肉・牛乳	じゃがいも・サラダ油 小麦粉	玉ねぎ ・にんじん・しめじ・ブロッコリー		
8 (月)	ごはん・牛乳	牛乳	ごはん		634 795	24.0 29.1
	さばの塩焼き	さば	サラダ油			
	カリカリ梅あえ	かつお節	ごま	うめ・しそ・きゅうり・もやし・ほうれん草		
	あつあげのみそ汁	あつあげ・みそ		大根・ 玉ねぎ ・にんじん・小松菜		
9 (火)	ごはん・牛乳	牛乳	ごはん		603 786	19.2 23.8
	春巻き	ぶた肉	サラダ油・春雨・でんぷん 小麦粉・さとう	キャベツ・玉ねぎ・にんじん		
	チンジャオロースー	ぶた肉	サラダ油・さとう・ごま油	玉ねぎ ・ピーマン・たけのこ・しょうが		
	くきわかめのスープ	くきわかめ・とうふ	サラダ油	大根・にんじん・えのきたけ・長ねぎ		
10 (水)	ごはん・牛乳	牛乳	ごはん		701 892	25.4 31.6
	照り焼きハンバーグ	とり肉・ぶた肉	サラダ油・でんぷん・さとう	玉ねぎ ・トマト		
	切干し大根サラダ	まぐろ	ノンエッグマヨネーズ	切干し大根・きゅうり・にんじん		
	もやしと油あげのみそ汁	油あげ・みそ		もやし・キャベツ・にんじん・しめじ・長ねぎ		
11 (木)	ごはん・牛乳	牛乳	ごはん		638 803	23.6 28.6
	ツナごはんの具	まぐろ	サラダ油・さとう・ごま	にんじん		
	厚焼き卵	鶏卵	さとう・でんぷん			
	じゃがいもとわかめのみそ汁	わかめ・みそ	じゃがいも	玉ねぎ ・長ねぎ		
12 (金)	コッペパン・牛乳	牛乳	コッペパン		613 818	21.8 29.2
	チョコレートクリーム		チョコレートクリーム			
	レモンハーブチキン	とり肉	サラダ油・でんぷん	レモン・パセリ		
	フルーツカクテル		カクテルゼリー	みかん・黄桃・パインアップル		
	ミネストローネ	ウインナー・大豆	オリーブ油・さとう・じゃがいも	にんじん・キャベツ・トマト・にんにく		
15 (月)	ごはん・牛乳	牛乳	ごはん		603 782	20.0 25.0
	蒸しぎょうざ(小2個・中3個)	ぶた肉・とり肉・大豆	小麦粉・サラダ油・ごま油 でんぷん・さとう	キャベツ・玉ねぎ・にら		
	パンパンジーサラダ	とり肉	パンパンジードレッシング ごま	きゅうり・にんじん・キャベツ		
	春雨スープ	とうふ	サラダ油・春雨	にんじん・もやし・小松菜・長ねぎ		

歯と口の健康週間

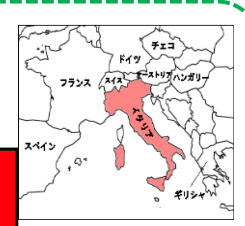


* 材料の都合により献立を変更する場合がありますので、ご了承ください。

今月のごはん・玉ねぎは高萩産です。 ※太字(下線)は高萩産です。

		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		
16 (火)	ソフトめん・牛乳	牛乳	ソフトめん		640 862	28.1 37.1
	みそうどん汁	豚肉・なると・みそ	サラダ油・ごま	玉ねぎ・もやし・にんじん・長ねぎ・小松菜・しょうが		
	ブロッコリーのでんぶあえ	かつお節	さとう	ブロッコリー・にんじん・キャベツ		
	大学いも(小2個・中3個)		さつまいも・さとう・ごま でんぶん			
17 (水)	麦入りごはん・牛乳	牛乳	ごはん 麦		691 869	18.5 22.3
	チキンカレー	とり肉	サラダ油・じゃがいも 小麦粉	玉ねぎ・にんじん・さやいんげん・トマト・にんにく しょうが		
	チーズサラダ	チーズ	イタリアンドレッシング	キャベツ・きゅうり・にんじん		
	メロンゼリー		メロンゼリー			
18 (木)	ごはん・牛乳	牛乳	ごはん		638 799	31.4 38.0
	あじのしょうゆ焼き	あじ	サラダ油			
	ひじきの炒め煮	ひじき・さつまあげ・大豆	サラダ油・さとう	にんじん・枝豆		
	豚汁	豚肉・油あげ・みそ	サラダ油・じゃがいも	こんにゃく・大根・にんじん・ごぼう・長ねぎ		
19 (金)	コッペパン・牛乳	牛乳	コッペパン		647 849	22.7 29.1
	いちごジャム		いちごジャム			
	オムレツ	鶏卵	さとう・サラダ油・でんぶん	トマト		
	アスパラサラダ		ごまドレッシング	キャベツ・にんじん・グリーンアスパラガス		
	コーンポタージュ	スキムミルク・いんげん豆 牛乳・生クリーム	サラダ油・小麦粉	とうもろこし・玉ねぎ・にんじん・パセリ		
22 (月)	ごはん・牛乳	牛乳	ごはん		615 775	26.2 31.9
	いわしのうめ煮	いわし	さとう	うめ・しょうが		
	切干し大根炒め	ちくわ	サラダ油・さとう	切干し大根・にんじん・枝豆		
	呉汁	油あげ・大豆・みそ		キャベツ・玉ねぎ・にんじん・白菜・小松菜		
23 (火)	ソフトめん・牛乳	牛乳	ソフトめん		627 808	25.4 33.3
	カレー南蛮汁	とり肉・なると	サラダ油・でんぶん 小麦粉	玉ねぎ・にんじん・長ねぎ・しめじ		
	土佐あえ	かつお節		もやし にんじん・小松菜		
	米粉のブルーベリータルト	豆乳・大豆	さとう・米粉・サラダ油 でんぶん	ブルーベリー		
24 (水)	ごはん・牛乳	牛乳	ごはん		626 790	27.2 33.7
	スタミナ焼き	豚肉	サラダ油・ごま・さとう・ごま油	玉ねぎ・にんにく		
	キャベツのたくあんあえ			キャベツ・きゅうり・たくあん		
	えび団子のすまし汁	えび・たら・とうふ	さとう・でんぶん	大根・小松菜・長ねぎ・しょうが		
25 (木)	ごはん・牛乳	牛乳	ごはん		641 796	23.7 27.8
	肉じゃが	豚肉	サラダ油・じゃがいも・さとう	にんじん・玉ねぎ・こんにゃく さやいんげん・干しいたけ		
	納豆	納豆				
	ごまあえ		ごま・さとう	ほうれん草・にんじん・もやし		
26 (金)	ミルクパン・コーヒー牛乳	コーヒー牛乳	ミルクパン		628 829	26.1 32.2
	カルツォーネ	とり肉・大豆	小麦粉・でんぶん・さとう	玉ねぎ・トマト・にんにく		
	インサルトーナ	まぐろ	サラダ油・オリーブ油	キャベツ・にんじん・黄ピーマン・ブロッコリー にんにく		
	ストラッチャテッラ (チーズ卵スープ)	鶏卵・ハム・粉チーズ	オリーブ油・パン粉	玉ねぎ・にんじん・カリフラワー・とうもろこし・パセリ マッシュルーム		
29 (月)	ごはん・牛乳	牛乳	ごはん		690 835	25.8 28.9
	チキンカツレツ	とり肉	パン粉・小麦粉・サラダ油 でんぶん			
	ごぼうサラダ		さとう・ごま・マヨネーズ	ごぼう・きゅうり・とうもろこし		
	具だくさんみそ汁	油あげ・みそ		もやし・キャベツ・にんじん・長ねぎ・しめじ		
30 (火)	ごはん・牛乳	牛乳	ごはん		648 836	23.4 29.5
	マーボーどうふ	とうふ・ぶた肉・とり肉・みそ	サラダ油・さとう・でんぶん ごま油・小麦粉	しょうが・にんじん・玉ねぎ・干しいたけ・ピーマン にんにく		
	ポークシュウマイ(小2個・中3個)	ぶた肉	パン粉・でんぶん・小麦粉 さとう	玉ねぎ・しょうが		
	中華サラダ		塩中華ドレッシング	キャベツ・にんじん・きゅうり・とうもろこし		
★★ 平均 ★★				638 819	23.8 29.6	

世界の料理
イタリア



20日…世界の料理 ～イタリア～
 イタリアはパスタやパンを主食とし、北部はバターやチーズを多く使い、南部はトマトやオリーブオイルを多く食べる傾向があります。また沿岸部は魚をよく食べますが、陸部は肉を食べます。他にも、東部はオーストリア料理やハンガリー料理など中欧に近い食文化があります。
 カルツォーネとは、イタリア語で「包む」という意味です。ピザ生地にもソースを塗り、トマトやモッツァレッチャチーズなどを包み、三日月型に折りたたんで両面を焼いたものです。ストラッチャテッラとは、卵がポロポロした様子から、イタリア語で「布きれ」という名がついた、家庭的なスープです。卵にパン粉と粉チーズを加えることで、そぼろ状に仕上がります。インサルトーナとは、新鮮な野菜を使った山盛りのサラダです。プランツォ(ランチ)などは、インサルトーナにパンですませる人も多いほど、イタリア人にとってかかせないサラダです。