



令和3年6月
献立予定表



都合により、献立を変更することがあります。

曜日	献立名	主に体の組織をつくる食品群		主に体の調子を整える食品群		主に体のエネルギーになる食品群		エネルギー kcal	蛋白質 g
		1群 魚・肉・卵 豆・豆製品	2群 牛乳・小魚 海そう	3群 緑黄色野菜	4群 その他の野菜 果物	5群 穀類・いも類 砂糖	6群 油脂類		
1(火)	麦入りごはん					米 麦		807	31.3
	牛乳		牛乳						
	鶏肉の味噌チーズ焼き	鶏肉 味噌	チーズ	パセリ			マヨネーズ		
	おひたし			にんじん こまつな	もやし		ごま	25.1	2.4
ひじきと大豆の炒り煮	大豆 油揚げ さつま揚げ	ひじき	にんじん	枝豆	砂糖	油			
2(水)	米粉パン		脱脂粉乳			米粉 砂糖		813	31.3
	いちごジャム				いちご	砂糖			
	牛乳		牛乳						
	五目焼きそば	いか 豚肉 なると	青のり	にんじん ビーマン	キャベツ もやし	中華そば	油	25.1	3.4
	ぎょうざスープ	豚肉 鶏肉		ほうれん草 にんじん	キャベツ ねぎ しょうが	はるさめ	ごま油		
ヨーグルト		ヨーグルト			砂糖				
3(木)	麦入りごはん					米 麦		790	35.8
	牛乳		牛乳						
	クロムツの照り焼き	クロムツ				砂糖			
	塩昆布あえ		昆布	にんじん	キャベツ きゅうり			22.2	2.9
豚汁	豚肉 豆腐 味噌		にんじん	だいこん ごぼう ねぎ	じゃが芋	油			
4(金)	ごはん					米		846	26.2
	ハヤシライス	豚肉		にんじん トマト パセリ	たまねぎ エリンギ	小麦粉	油		
	牛乳		牛乳						
	ゆで野菜サラダ			にんじん ブロッコリー	キャベツ コーン			24.6	2.2
	イタリアンドレッシング						ドレッシング		
アセロラゼリー				アセロラ	砂糖				
7(月)	麦入りごはん					米 麦		804	32.0
	牛乳		牛乳						
	豚肉と野菜のみそ炒め	豚肉 味噌		ビーマン にんじん	しいたけ ねぎ キャベツ	てんぷん 砂糖	油	24.6	2.3
	冷奴	豆腐							
拌三絲			小松菜	キャベツ もやし	はるさめ	ごま ごま油			
8(火)	わかめごはん		わかめ			米 麦		816	30.6
	牛乳		牛乳						
	ししゃもフライ	ししゃも				小麦粉 パン粉	油	23.2	2.7
	陽西かみかみサラダ	インゲン豆 エジプト豆		にんじん	もやし きゅうり				
	さつま汁	鶏肉 豆腐 みそ		にんじん	ねぎ だいこん ごぼう	里芋			
9(水)	パンズパン		脱脂粉乳			小麦粉 砂糖	ごま	835	36.1
	セルフハンバーガー	豚肉 鶏肉		トマト	玉ねぎ しょうが	砂糖	油		
	レタス				レタス			32.5	3.8
	牛乳		牛乳						
カレースープ	ベーコン		にんじん パセリ	たまねぎ	マカロニ じゃが芋	油 ルウ			
10(木)	麦入りごはん					米 麦		837	32.0
	セルフ豚丼	豚肉		にんじん	たまねぎ ねぎ 枝豆	砂糖			
	牛乳		牛乳						
	厚焼卵	卵				砂糖 水あめ		22.7	2.7
	磯辺あえ	のり		こまつな	キャベツ もやし				
レモンゼリー				レモン	砂糖				
11(金)	麦入りごはん					米 麦		805	34.9
	セルフビビンバ丼	豚肉		ほうれん草 にんじん	大豆もやし にんにく	砂糖	ごま ごま油		
	牛乳		牛乳						
	豆腐の中華スープ	豆腐 卵	わかめ		玉ねぎ	てんぷん	ごま油	21.9	3.2
洋なしコンポート				洋梨	砂糖				
14(月)	麦入りごはん					米 麦		821	31.9
	牛乳		牛乳						
	肉団子(照り焼き)	鶏肉 豚肉 大豆			玉ねぎ しょうが こんにゃく	砂糖	油	21.3	2.5
	にらと春雨の炒めもの	卵 豚肉		にら にんじん	しいたけ しょうが	春雨 砂糖	油		
道産子汁	豚肉 味噌	わかめ	にんじん	もやし コーン ねぎ にんにく	じゃがいも	油 バター			
15(火)	麦入りごはん					米 麦		841	31.5
	牛乳		牛乳						
	あゆの竜田揚げ	あゆ			しょうが	てんぷん	米油	25.1	2.7
	ごま和え			にんじん	キャベツ もやし	砂糖	ごま		
	かんぴょうの卵とじ汁	卵		にら にんじん	かんぴょう たまねぎ				
いちごゼリー				いちご	砂糖				

❖ 8日(火)は、「かみかみ献立」です。

❖ 15日(火)は、「県民の日献立」です。使用する「アユ」は、国からの無償提供です。

給食日数22、米飯17回、米粉パン1回

曜日	献立名	主に体の組織をつくる食品群		主に体の調子を整える食品群		主に体のエネルギーになる食品群		エネルギー kcal	蛋白質 g
		1群 魚・肉・卵 豆・豆製品	2群 牛乳・小魚 海そう	3群 緑黄色野菜	4群 その他の野菜 果物	5群 穀類・いも類 砂糖	6群 油脂類		
16(水)	朝焼きコッパン		脱脂粉乳			小麦粉 砂糖		805	31.4
	はちみつ&マーガリン					はちみつ	マーガリン		
	牛乳		牛乳						
	白身魚のマヨネーズやき	ホキ	粉チーズ		玉ねぎ しめじ	パン粉	マヨネーズ		
	アスパラとキャベツのソテー	ウインナー		アスパラガス	キャベツ コーン				
フルーツポンチ		乳		みかん バイン もも	砂糖		25.0	3.3	
17(木)	キムたく飯	豚肉			大根 白菜	米 麦	ごま油	795	26.2
	牛乳		牛乳						
	春巻	豚肉			たけのこ きくらげ しめじ	小麦粉 でんぷん	ごま油 米油		
	ナムル			にんじん	もやし キャベツ				
	ワンタンスープ	豚肉		ごまつな にんじん	キャベツ ねぎ	ワンタン			
18(金)	ごはん					米		786	29.3
	セルフメキシカンライス	鶏肉 イカ		にんじん	玉ねぎ コーン マッシュルーム 枝豆		バター		
	牛乳		牛乳						
	トマトオムレツ	卵		トマト					
	ゆで野菜サラダ			ほうれん草 にんじん	キャベツ				
野菜和風ドレッシング						ドレッシング			
21(月)	麦入りごはん					米 麦		828	27.4
	セルフかき揚げ丼	エビ イカ		春菊 にんじん	玉ねぎ ごぼう	小麦粉	油		
	牛乳		牛乳						
	からしあえ			ごまつな	もやし キャベツ				
	のっぺい汁	豚肉 豆腐		にんじん	だいこん ごぼう ねぎ	じゃが芋	油		
22(火)	麦入りごはん					米 麦		811	37.0
	牛乳		牛乳						
	鮭の南部焼き	鮭					ごま		
	切干大根のナムル			ごまつな にんじん	切干大根		ごま ドレッシング		
	夏の肉じゃが	豚肉		にんじん	玉ねぎ にんにく 枝豆	じゃがいも 砂糖	油		
23(水)	ナンピザ	サラミソーセージ	チーズ	ピーマン	玉ねぎ マッシュルーム	ナン		803	32.3
	牛乳		牛乳						
	かぶのシチュー	ベーコン	牛乳 スキムミルク	にんじん パセリ	たまねぎ かぶ	小麦粉	バター		
	ゆで野菜サラダ			にんじん ほうれん草	キャベツ コーン				
	青じそドレッシング						ドレッシング		
冷凍パイ				パイナップル					
24(木)	麦入りごはん					米 麦		845	35.6
	牛乳		牛乳						
	もろフライ	モロ 卵				小麦粉 パン粉	油		
	野菜の中華和え			にんじん	キャベツ もやし				
	坦々春雨スープ	豚肉		にら にんじん	キャベツ えのき しめじ ねぎ	春雨			
25(金)	麦入りごはん					米 麦		827	33.2
	牛乳		牛乳						
	肉しゅうまい	豚肉			玉ねぎ しょうが	小麦粉 砂糖			
	チンジャオロース	豚肉		ピーマン にんじん	たけのこ しめじ にんにく しょうが	片栗粉 砂糖	油		
	チンゲン菜と豆腐のスープ	豆腐		チンゲン菜 にんじん	玉ねぎ しめじ				
桃の杏仁豆腐		乳		もも	砂糖				
28(月)	麦入りごはん					米 麦		856	25.8
	ポークカレー	豚肉	粉チーズ	にんじん	たまねぎ にんにく	じゃがいも	ルウ 油		
	牛乳		牛乳						
	こんにゃくサラダ		海そう		きゅうり キャベツ コーン				
	ナムルドレッシング						ごま ドレッシング		
抹茶プリン		乳			砂糖				
29(火)	麦入りごはん					米 麦		805	27.4
	牛乳		牛乳						
	じゃこカツ	たら あじ		にんじん	キャベツ 玉ねぎ	砂糖 パン粉 でん粉	油		
	ゆで野菜にんにく醤油和え			にんじん	キャベツ もやし にんにく		ごま油		
	田舎汁	鶏肉 豆腐 味噌		にんじん 小松菜	かんぴょう ごぼう	じゃが芋	油		
30(水)	シュガートースト or ガーリックトースト	セレクト給食	脱脂粉乳			小麦粉 砂糖	バター	831	33.3
	牛乳		脱脂粉乳		にんにく	小麦粉 砂糖	バター		
	牛乳		牛乳						
	チリコンカン	大豆 いんげん豆 豚肉 ひよこ豆 ベーコン		トマト にんじん	玉ねぎ 枝豆		油		
	ゆで野菜サラダ			にんじん プロッコリー	キャベツ コーン				
香味塩ドレッシング						ドレッシング	32.2	3.6	
冷凍みかん				みかん					

今月のミネラル平均 カルシウム:422mg 鉄分:4.0mg

基準値 830 26.9~41.5
18.4~27.6 2.5