

6月 献立予定表



| 日 | 曜 | 献立名 | フス オ ー ク ン | あか | みどり | きいろ | 調味料 その他 | 家庭で 食べてほしい 食品 | エネルギー (kcal) |
|-----------------|---|-------------------|------------------------|-----------------------|-----------------------------|------------------------|----------------------------------|---------------------|-----------------|
| | | | | 血や肉や骨になる | 体の調子を整える | 熱や力になる | | | たんぱく質 (g) |
| 1 | 月 | 麦ごはん/牛乳 | | 牛乳 | | 米 麦 | | 豆 類 果 実 類 | 685 |
| | | 豚肉のしょうが焼き | | 豚肉 | しょうが にんにく | 砂糖 でん粉 | 酒 しょうゆ みりん | | 29.9 |
| | | のり酢和え | | ツナ のり | ほうれんそう 人参 もやし | 砂糖 | しょうゆ 酢 | | |
| | | SDGsワンタンスープ | | 鶏肉 | 人参 大根 ねぎ しょうが | ワンタン | 中華だし しょうゆ 塩 こしょう | | |
| 虫歯予防デー献立 | | | | | | | | | |
| 2 | 火 | 麦ごはん/牛乳 | | 牛乳 | | 米 麦 | | いも類 海 藻 類 | 626 |
| | | さんまのしょうが煮 | | さんま | しょうが | 砂糖 | しょうゆ | | 27.9 |
| | | ブロッコリーの中華サラダ | | ハム | ブロッコリー 人参 キャベツ | 砂糖 ごま油 | しょうゆ 酢 | | |
| | | カルシウムたっぷり根菜汁 | | 豆腐 油揚げ | 人参 小松菜 ごぼう 大根 ねぎ | | しょうゆ みりん 和風だし 塩 | | |
| 3 | 水 | 中華めん/牛乳 | | 牛乳 | | 中華めん | | いも類 きのこ類 | 645 |
| | | スタミナつけめん | | 豚肉 | かぼちゃ なら 人参 キャベツ にんにく しょうが | 砂糖 油 | めんつゆ しょうゆ 和風だし 塩 | | 22.8 |
| | | ツナと大根のサラダ(ドレッシング) | | ツナ | 人参 大根 きゅうり | ごま | ドレッシング | | |
| | | ※豆乳プリンタルト | | | | 豆乳プリンタルト | | | |
| 4 | 木 | ごはん/牛乳 | | 牛乳 | | 米 | | 海 藻 類 乳 類 | 672 |
| | | 鶏肉のレモン煮 | | 鶏肉 | レモン | でん粉 砂糖 油 | 酒 しょうゆ みりん | | 26.8 |
| | | もやしときゅうりのごま和え | | | 人参 もやし きゅうり | 砂糖 ごま | しょうゆ | | |
| | | 星のすまし汁 | | 豆腐 なんと | 小松菜 えのきたけ ねぎ | 麩 | しょうゆ 塩 和風だし | | |
| 5 | 金 | ごはん/発酵乳(ストロベリー) | | 発酵乳 | | 米 | | 卵 類 小 魚 | 649 |
| | | ポークカレー | | 豚肉 | 枝豆 人参 トマト 玉ねぎ にんにく りんご | じゃがいも 油 | カレールウ ウスターソース カレー粉 | | 23.5 |
| | | チキンナゲット(見2個 職3個) | | 鶏肉 大豆 | にんにく | パン粉 ラード 小麦粉 油 でん粉 | しょうゆ 塩 チキンスープ | | |
| | | チーズサラダ(ドレッシング) | | チーズ | 人参 キャベツ きゅうり | | ドレッシング | | |
| 8 | 月 | 麦ごはん/牛乳 | | 牛乳 | | 米 麦 | | 肉 類 果 実 類 | 603 |
| | | 白身魚の天井風 | | 鶏卵 昆布 | 人参 キャベツ きゅうり | 小麦粉 砂糖 でん粉 油 | しょうゆ みりん 和風だし | | 21.2 |
| | | 和風サラダ(ドレッシング) | | 豆腐 みそ | 人参 ごぼう 白菜 ねぎ | 油 砂糖 でん粉 | ドレッシング 塩 | | |
| | | 真だくさんみそ汁 | | | | さといも こんにゃく | 和風だし | | |
| 日本食べ物紀行～青森県～ | | | | | | | | | |
| 9 | 火 | ごはん/牛乳 | | 牛乳 | | 米 麦 | | 魚介類 豆 類 | 682 |
| | | バラ焼き風 | | 豚肉 | にら ビーマン 玉ねぎ にんにく りんご キャベツ | 砂糖 でん粉 油 | しょうゆ テンメンジャン 中華だし こしょう | | 29.7 |
| | | せんべい汁 | | 鶏肉 油揚げ | 人参 ごぼう 大根 ねぎ | 小麦粉 | しょうゆ みりん 塩 和風だし | | |
| | | ※りんごヨーグルト | | りんごヨーグルト | | | | | |
| 10 | 水 | ごはん/牛乳 | | 牛乳 | | 米 麦 | | 豆 類 種 実 類 | 606 |
| | | ビタミンたっぷりキーマカレー | | 豚肉 | 人参 赤ビーマン ビーマン 玉ねぎ にんにく りんご | 油 | カレールウ ケチャップ ウスターソース | | 28.1 |
| | | ツナサラダ | | ツナ | キャベツ きゅうり どうもろこし | | ドレッシング | | |
| | | ポテトスープ | | ベーコン | 人参 パセリ 玉ねぎ | じゃがいも 油 | 洋風だし 塩 こしょう | | |
| おいしい阿見発見～じゃがいも～ | | | | | | | | | |
| 11 | 木 | ごはん/牛乳 | | 牛乳 | | 米 | | 魚介類 卵 類 | 588 |
| | | ハンバーグマトソース | | 鶏肉 大豆 | トマト 玉ねぎ しょうが | 砂糖 でん粉 パン粉 ラード | ケチャップ ソース 塩 しょうゆ 赤ワイン こしょう | | 22.1 |
| | | フリフリポテト | | 青のり | | じゃがいも | 塩 | | |
| | | 大根のコンソメスープ | | 豚肉 | ほうれん草 人参 大根 玉ねぎ セロリー にんにく | | コンソメ 塩 こしょう | | |
| 12 | 金 | ごはん/ぶどうジュース | | ぶどうジュース | | 米 | | 乳 類 種 実 類 | 685 |
| | | マーボー豆腐 | | 豆腐 豚肉 みそ | 人参 たら 玉ねぎ ねぎ しいたけ にんにく しょうが | 砂糖 でん粉 油 ごま油 | 中華だし しょうゆ トウバンジャン テンメンジャン コチュジャン | | 16.9 |
| | | 春巻き | | 豚肉 | 人参 玉ねぎ キャベツ しょうが しいたけ | 油 ラード 小麦粉 春雨 でん粉 砂糖 米粉 | しょうゆ 塩 | | |
| | | もやしのナムル | | | 人参 もやし きゅうり | 砂糖 ごま油 | しょうゆ 酢 塩 | | |
| 15 | 月 | 麦ごはん/牛乳 | | 牛乳 | | 米 麦 | | 海 藻 類 小 魚 | 631 |
| | | ★いかメンチカツ | | いか | 人参 キャベツ しょうが にんにく | 油 パン粉 砂糖 小麦粉 でん粉 | ソース しょうゆ 塩 | | 22.8 |
| | | 五目きんぴら | | 豚肉 さつま揚げ | さやいんげん 人参 ごぼう | しらたき 砂糖 油 ごま ごま油 | しょうゆ みりん 和風だし | | |
| | | ピリからたまごスープ | | 鶏肉 鶏卵 豆腐 | 人参 しめじ もやし 玉ねぎ | 砂糖 でん粉 | しょうゆ 塩 中華だし こしょう トウバンジャン | | |
| ♪舟島小学校リクエスト献立♪ | | | | | | | | | |
| 16 | 火 | 麦ごはん/おかかふりかけ/牛乳 | | 牛乳 | | 米 麦 | | 果 実 類 きのこ類 | 707 |
| | | ◎ぎょうざ(見2個 職3個) | | 豚肉 鶏肉 大豆粉 | にら キャベツ 玉ねぎ しょうが | ラード でん粉 砂糖 小麦粉 油 | しょうゆ 塩 | | 24.8 |
| | | かみかみサラダ(ドレッシング) | | さきいか | 人参 キャベツ きゅうり | ごま | ドレッシング | | |
| | | 豚汁 | | 豚肉 豆腐 みそ | 人参 ごぼう 大根 ねぎ しょうが | こんにゃく | 和風だし | | |
| 17 | 水 | ソフトめん/牛乳 | | 牛乳 | | ソフトめん | | 緑黄色野菜 種 実 類 | 669 |
| | | ミートソース | | 豚肉 チーズ 牛乳 | トマト しょうが 玉ねぎ | じゃがいも 砂糖 小麦粉 | ケチャップ デミグラスソース 塩 こしょう | | 28.7 |
| | | ハートオムレツ(見1個 職2個) | | 鶏卵 | | でん粉 砂糖 油 | 洋風だし クリームポタージュ | | |
| | | イタリアンサラダ | | | 人参 どうもろこし キャベツ きゅうり | | チキンスープ 酢 塩 | | |
| 18 | 木 | ごはん/牛乳 | | 牛乳 | | 米 | | 卵 類 小 魚 | 709 |
| | | ハヤシライス | | 豚肉 | 人参 マッシュルーム 玉ねぎ にんにく | じゃがいも 油 | ハヤシルー ケチャップ 塩 ソース | | 24.3 |
| | | チキンカツ | | 鶏肉 | | 小麦粉 パン粉 油 でん粉 | 塩 | | |
| | | フルーツゼリー和え | | | パインアップル みかん 黄桃 | ゼリー | | | |
| 19 | 金 | ごはん/牛乳 | | 牛乳 | | 米 | | 乳 類 果 実 類 | 659 |
| | | 新玉ねぎのすき焼き風煮 | | 豚肉 焼き豆腐 | 人参 えのきたけ しいたけ 玉ねぎ ねぎ | しらたき 砂糖 油 | しょうゆ みりん 和風だし 酒 | | 22.9 |
| | | ★コロケ | | 大豆粉 | 人参 グリンピース 玉ねぎ どうもろこし | じゃがいも 油 パン粉 砂糖 でん粉 小麦粉 | ソース 塩 | | |
| | | もやしと海藻のサラダ | | わかめ 茎わかめ 昆布 白のり 赤つのまた | 人参 もやし きゅうり | 砂糖 | ドレッシング | | |
| ♪夏の阿見町いっぱい献立♪ | | | | | | | | | |
| 22 | 月 | 麦ごはん/牛乳 | | 牛乳 | | 米 麦 | | 魚介類 豆 類 | 713 |
| | | 鶏肉の新玉ねぎソース | | 鶏肉 | 玉ねぎ | でん粉 砂糖 油 | 酒 塩 こしょう しょうゆ みりん | | 28.4 |
| | | 阿見町産キャベツのごま和え | | | 小松菜 人参 キャベツ | 砂糖 ごま | しょうゆ | | |
| | | ズッキーニ入り野菜スープ | | ウインナー | 人参 トマト 玉ねぎ ズッキーニ | じゃがいも | 塩 コンソメ こしょう | | |
| 23 | 火 | 麦ごはん/のりふりかけ/牛乳 | | 牛乳 | | 米 麦 | | きのこ類 海 藻 類 | 604 |
| | | いわしのしょうが煮 | | いわし | しょうが | 砂糖 でん粉 | しょうゆ 酢 塩 | | 26.0 |
| | | キャベツの和風サラダ | | ツナ | 人参 キャベツ きゅうり | 砂糖 ごま | ドレッシング | | |
| | | けんちん汁 | | 鶏肉 豆腐 油揚げ | 人参 ごぼう 大根 ねぎ | さといも 油 | しょうゆ 塩 みりん 和風だし | | |
| 24 | 水 | コッペパン/牛乳 | | 牛乳 | | コッペパン | | きのこ類 種 実 類 | 670 |
| | | 照り焼きハンバーグ | | 鶏肉 大豆 | にんにく 玉ねぎ しょうが | 砂糖 でん粉 パン粉 ラード | しょうゆ 酒 塩 赤ワイン こしょう | | 26.3 |
| | | コールスローサラダ | | | 人参 どうもろこし キャベツ きゅうり | | ドレッシング 塩 こしょう | | |
| | | 新玉ねぎのクリームスープ | | ベーコン 牛乳 | 人参 グリンピース どうもろこし 玉ねぎ | 小麦粉 油 バター | 塩 こしょう 洋風だし | | |
| おいしい阿見発見～ずいか～ | | | | | | | | | |
| 25 | 木 | ごはん/牛乳 | | 牛乳 | | 米 | | いも類 小 魚 | 667 |
| | | 夏野菜のドライカレー | | 豚肉 | 人参 トマト ズッキーニ なす 玉ねぎ にんにく | 油 | コンソメ カレールウ ウスターソース | | 22.3 |
| | | 豆腐ナゲット(見2個 職3個) | | 豆腐 魚肉すり身 豆乳 | 玉ねぎ | 油 砂糖 小麦粉 でん粉 | ケチャップ 塩 | | |
| | | ずいか | | | ずいか | | 塩 | | |
| 26 | 金 | ごはん/牛乳 | | 牛乳 | | 米 | | 果 実 類 乳 類 | 685 |
| | | 豚キムチ炒め | | 豚肉 | にら はくさいキムチ キャベツ 玉ねぎ しょうが | 砂糖 でん粉 油 | トウバンジャン しょうゆ 酒 | | 25.4 |
| | | かぼちゃのみそ汁 | | 豆腐 油揚げ みそ | かぼちゃ 人参 ねぎ | | 和風だし | | |
| | | ※ガトーショコラ | | | | ガトーショコラ | | | |
| 29 | 月 | 麦ごはん/牛乳 | | 牛乳 | | 米 麦 | | きのこ類 海 藻 類 | 602 |
| | | ★ぶりキャベツカツ | | ぶり | キャベツ | 小麦粉 パン粉 油 でん粉 | ソース 塩 | | 22.0 |
| | | チキンサラダ(ドレッシング) | | 鶏肉 | 人参 キャベツ きゅうり | | ドレッシング | | |
| | | アルファベットスープ | | ベーコン | 人参 チンゲン菜 玉ねぎ | アルファベットマカロニ | 洋風だし 塩 こしょう | | |
| 30 | 火 | 麦ごはん/牛乳 | | 牛乳 | | 米 麦 | | 豆 類 卵 類 | 670 |
| | | 中華丼の具 | | 豚肉 いか | 人参 しいたけ キャベツ 玉ねぎ たけのこ しょうが | 砂糖 でん粉 油 | しょうゆ 酒 塩 中華だし こしょう | | 25.9 |
| | | ◎シューマイ(見2個 職3個) | | 豚肉 | 玉ねぎ しょうが | パン粉 でん粉 砂糖 小麦粉 | しょうゆ 塩 | | |
| | | くらげ入り春雨サラダ | | 中華くらげ | 人参 もやし きゅうり | 春雨 砂糖 ごま油 ごま | しょうゆ 酢 塩 | | |

☆☆小中学生のみなさんが考案してくれた献立を取り入れます!☆☆

今月は… 3日(水)スタミナつけめん (本郷小学校 5年 青野 流依さん考案)
 11日(木)フリフリポテト (朝日中学校 1年 貝塚 遥斗さん考案)
 22日(月)ズッキーニ入り野菜スープ(朝日中学校 2年 平岡 伊織さん考案)
 25日(木)夏野菜のドライカレー (朝日中学校 2年 加藤 弥琴さん考案)

| | エネルギー (kcal) | たんぱく質 (g) | 脂質 (g) | カルシウム (mg) | 鉄 (mg) | ビタミンA(μg) | ビタミンB ₁ (mg) | ビタミンB ₂ (mg) | ビタミンC (mg) | 食物繊維 (g) | 食塩相当量 (g) |
|-----|-----------------|--------------|-----------|---------------|-----------|-----------|----------------------------|----------------------------|---------------|-------------|--------------|
| 平均 | 688 | 25.4 | 23.0 | 397 | 4.7 | 286 | 0.47 | 0.50 | 39 | 5.4 | 2.1 |
| 基準値 | 650 | 26.0 | 20.2 | 350 | 3.0 | 200 | 0.40 | 0.40 | 25 | 4.5 | 2.0 |

※都合により、献立が変更する場合があります。
 ※12日のぶどうジュースは備蓄のものを使用します。

★ソース ◎しょうゆ ※業者配送