６月 献立予定表

暁小学校

日	曜日	メニュー		赤 血や 肉になる食べ物	黄色 力の素になる食べ物	緑 体の調子を整える食べ物	ｋｃａｌ タンパク質
2日	月	バジルスパゲティー ひじき煮 ミニハムステーキ	あじフライ　　鶏つくね 玉子焼き ごはん	あじ　鶏肉 たまご　油揚げ ハム	米　油 小麦粉　パン粉 スパゲティー	たまねぎ　にんじん ひじき　いんげん	低学年 571 kcal 20.5 g 高学年 603 kcal 21.2 g
3日	火	肉じゃが ほうれん草のたまごあえ わかめごはん	さばの竜田フライ 厚揚げ煮	豚肉　さば 豆腐　たまご	米　油 小麦粉　片栗粉 じゃがいも	たまねぎ　にんじん いんげん　コーン ほうれん草	低学年 557 kcal 23.4 g 高学年 589 kcal 24.1 g
4日	水	からあげ 五目きんぴら ゆでとうもろこし	千切りキャベツ 高野豆腐煮 ごはん	鶏肉　高野豆腐	米　油 小麦粉　片栗粉 ドレッシング	キャベツ　コーン ピーマン　にんじん ごぼう　こんにゃく	低学年 538 kcal 21.5 g 高学年 593 kcal 22.2 g
5日	木	ナポリタンペンネ 切干大根のごまドレあえ チーズ	白身魚フライ（タルタルソース） ミートボール ロールパン　　ジョア	白身魚　ミンチ チーズ　ウインナー	パン　油　ペンネ 小麦粉　パン粉 ごまドレッシング タルタルソース	たまねぎ　ピーマン れんこん　コーン にんじん	低学年 590 kcal 26.0 g 高学年 620 kcal 28.2 g
6日	金	ビビンバ丼 ヤンニョムチキン	チヂミ	豚肉　鶏肉 みそ　いか たまご　山芋	米　油 小麦粉　片栗粉	チンゲン菜　にら にんじん　もやし ねぎ　にんじん	低学年 620 kcal 21.9 g 高学年 652 kcal 22.5 g
9日	月	ハンバーグ（てりやきソース） ブロッコリーのひじき煮 ちくわ煮	れんこんの青のりあえ ごぼうチップス ごはん	ミンチ　魚肉 たまご	米　油 小麦粉　パン粉	たまねぎ　れんこん ブロッコリー　ひじき にんじん　コーン ごぼう　青のり	低学年 549 kcal 19.5 g 高学年 581 kcal 20.2 g
10日	火	黒豚しゅうまい 添え野菜 杏仁豆腐	揚げ肉餃子（ポン酢） ナムル ごはん	ミンチ　たまご	米　油　ごま 小麦粉　片栗粉 杏仁豆腐	たまねぎ　にら キャベツ　チンゲン菜 コーン　にんじん ブロッコリー	低学年 535 kcal 19.5 g 高学年 605 kcal 22.8 g
11日	水	味噌カツ にんじんのドレッシングあえ ミニゼリー	キャベツのかおりあえ 小松菜のお浸し ごはん	豚肉　みそ	米　油 小麦粉　パン粉 ドレッシング ゼリー	キャベツ　にんじん 小松菜　白菜 コーン　たまねぎ 青じそ	低学年 543 kcal 18.1 g 高学年 623 kcal 24.1 g
12日	木	さくさくチキン（ﾀﾙﾀﾙソース） ウインナー ミートボール	千切りキャベツ ごぼうのドレッシングあえ パン　　アップルジュース	鶏肉　高野豆腐 ミンチ　豚肉	パン　油 小麦粉　小麦粉 タルタルソース ドレッシング	キャベツ　たまねぎ ごぼう　にんじん コーン	低学年 585 kcal 22.0 g 高学年 615 kcal 24.0 g
13日	金	たれ付きメンチカツ ふきのおかか煮 ごはん	枝豆とコーンのソテー 塩焼きそば	ミンチ　豚肉 ツナ　かつおぶし	米　油　麺 小麦粉　パン粉 ドレッシング	たまねぎ　枝豆 コーン　チンゲン菜 にんじん　ふき	低学年 560 kcal 20.4 g 高学年 592 kcal 21.1 g
16日	月	焼きうどん 甘辛ダレのささみフライ ブロッコリーのごまあえ	オムレツ なすの煮びたし ごはん（カルシウムふりかけ）	たまご　鶏肉 豚肉	米　油　ごま 小麦粉　パン粉 うどん　ゼリー	たまねぎ　にんじん ブロッコリー コーン　なす	低学年 577 kcal 21.2 g 高学年 609 kcal 21.9 g
17日	火	筑前煮 さばの塩焼き ごはん	えびカツ（タルタルソース） にんじんしりしり	鶏肉　えび さば　ツナ たまご	米　油 小麦粉　パン粉 里芋　タルタルソース	たけのこ　にんじん しいたけ　ごぼう いんげん	低学年 557 kcal 22.8 g 高学年 589 kcal 23.5 g
18日	水	麻婆豆腐(三重県産大豆) のり塩味のコーン春巻き ミニハムステーキ	枝豆春巻き バンサンス― ごはん	豆腐　ミンチ ハム	米　油 小麦粉　片栗粉 春雨	ねぎ　枝豆 青のり　コーン チンゲン菜　にんじん	低学年 573 kcal 21.5 g 高学年 605 kcal 22.2 g
19日	木	なすとトマトのﾍﾟﾝﾈ（三重県産） キャベツのコンソメ煮 添え野菜	グリルチキン チーズ パン　　ジョア	鶏肉　チーズ	パン　油 小麦粉　ペンネ	なす　トマト ブロッコリー キャベツ　にんじん コーン　かぼちゃ	低学年 588 kcal 24.1 g 高学年 618 kcal 26.1 g
20日	金	大きいからあげ チンゲン菜のナムル 五目豆	千切りキャベツ ゆでとうもろこし ごはん（味付けのり）　ゼリー	鶏肉　大豆	米　油 小麦粉　片栗粉	キャベツ　にんじん チンゲン菜　コーン しいたけ　ごぼう のり　こんぶ	低学年 566 kcal 22.1 g 高学年 598 kcal 22.8 g
23日	月	牛肉煮 切干大根のあえもの ごはん	コーンコロッケ 玉子焼き	牛肉　たまご	米　油 小麦粉　パン粉	たまねぎ　にんじん いんげん　コーン 切干大根　キャベツ	低学年 563 kcal 19.6 g 高学年 595 kcal 20.3 g
24日	火	とり天（天つゆ） ちくわ天 豆乳がんも	れんこん天 小松菜のごまあえ 赤かぶ青菜ごはん	鶏肉　魚肉 たまご　豆腐	米　油 小麦粉　片栗粉 ごま	青のり　小松菜 ひじき　にんじん かぶ　青菜　コーン	低学年 556 kcal 20.3 g 高学年 588 kcal 21.0 g
25日	水	チンジャオロースー チャプチェ ごはん	愛媛県産の真鯛カツ(ソース) 五目しんじょ	豚肉　真鯛 魚肉	米　油 小麦粉　パン粉 春雨	ピーマン　たけのこ にんじん　キャベツ たまねぎ　れんこん ブロッコリー　ひじき	低学年 550 kcal 20.4 g 高学年 582 kcal 21.1 g
26日	木	ハンバーグ（ステーキソース） ほうれん草のソテー 添え野菜	えびフライ れんこんチップス パン　　コーンスープ	ミンチ　えび	パン　油 小麦粉　パン粉	たまねぎ　ほうれん草 にんじん　コーン おくら　れんこん	低学年 545 kcal 18.0 g 高学年 575 kcal 20.0 g
27日	金	カレー ヒレカツ	福神漬 オレンジ	豚肉　たまご	米　油 小麦粉　パン粉 じゃがいも カレールウ	たまねぎ　にんじん 福神漬　オレンジ	低学年 551 kcal 18.5 g 高学年 583 kcal 19.2 g
30日	月	フライドチキン ポテトサラダ ミートボール	きんぴらあえ ブロッコリーのコンソメ煮 ごはん	鶏肉　ミンチ	米　油 小麦粉　パン粉 じゃがいも　ごま	ごぼう　にんじん コーン　ブロッコリー たまねぎ	低学年 562 kcal 20.1 g 高学年 594 kcal 20.8 g

６月の旬
きぬさや　すなっぷえんどう　枝豆　おくら　きゅうりアスパラガス　トマト　なす　ピーマン　とうもろこし　さくらんぼ　メロン