



6月 学校給食献立予定表

日・曜	献立名	黄の食品 (ねつや力になる)	赤の食品 (体をつくる)	緑の食品 (体のちようしをととのえる)	だし・調味料等	栄養量		
		炭水化物・脂肪 ごはん、パン、めんなど	たんぱく質・無機質 肉・魚・卵・など	ビタミン 野菜、くだもの など		エネルギー (kcal)	塩分 (g)	
1 木	カレーうどん ぎゅうにゅう だいこんのごまネーズサラダ フルーツのヨーグルトあえ	うどん じゃがいも でんぷん ごま マヨネーズ さとう	ぎゅうにゅう ぶたにく あぶらあげ まぐろのみずに ヨーグルト	たまねぎ にんじん ほししいたけ ねぎ だいこん こまつな みかん(缶) バイン(缶)	かつおぶし しょうゆ しお カレーこ みりん す	小	539	2.0
						中	715	2.8
2 金	キムチチャーハン ぎゅうにゅう わかめスープ コンジャパン	こめ むぎ ごまあぶら ごま くるみ アーモンド さとう みずあめ オリーブオイル	ぎゅうにゅう ぶたにく しらすぼし とうふ わかめ くろまめ	はくさいキムチ あわびたけのしんめ たまねぎ にんじん こまつな にんにく えのきたけ ねぎ	しょうゆ こしょう こんぶ さけ しお	小	577	2.2
						中	716	2.5
5 月	★歯と口の健康週間(6/4~6/10)メニュー★ ひじきごはん ぎゅうにゅう きんぴらごぼう ちりめんみそしる	こめ こめあぶら さとう ごま じゃがいも	ぎゅうにゅう ぶたにく ひじき あぶらあげ さつまあげ わかめ しらすぼし みそ	にんじん ごぼう こんにやく さやいんげん たまねぎ ねぎ	さけ みりん しょうゆ しお	小	537	2.4
						中	717	3.5
6 火	★歯と口の健康週間(6/4~6/10)メニュー★ よしわまい ぎゅうにゅう あまごのからあげ もやしときゅうりのごまペース とうふじる	こめ(よしわまい) でんぷん なたねあぶら(揚げ油) さとう ごま ふ	ぎゅうにゅう あまご ちくわ とりにく とうふ	もやし きゅうり にんじん たまねぎ ねぎ	しお こしょう しょうゆ す かつおぶし こんぶ	小	595	1.9
						中	734	2.0
7 水	★歯と口の健康週間(6/4~6/10)メニュー★ むぎごはん ぎゅうにゅう はっほうさい こまつなともやしのナムル	こめ むぎ さとう でんぷん ごま ごまあぶら	ぎゅうにゅう ぶたにく いか えび うずらたまご しらすぼし	しょうが たまねぎ にんじん キャベツ ほししいたけ もやし こまつな にんにく	さけ しお しょうゆ とりがら セロリ ローリエ こしょう みりん	小	558	2.3
						中	746	2.7
8 木	★歯と口の健康週間(6/4~6/10)メニュー★ ツイストパン ぎゅうにゅう マカロニのクリームに ナッツサラダ	ツイストパン マカロニ じゃがいも こむぎこ バター アーモンド さとう べにはなあぶら	ぎゅうにゅう とりにく なまクリーム だっしふんにゅう まぐろのみずに	たまねぎ にんじん あわびたけのしんめ グリーンピース きゅうり	ワイン とりがら セロリ ローリエ しお こしょう しょうゆ す	小	644	2.1
						中	803	2.5
9 金	★歯と口の健康週間(6/4~6/10)メニュー★ むぎごはん ぎゅうにゅう ちくぜんに ほうれんそうのしらあえ	こめ むぎ じゃがいも こめあぶら さとう ごま	ぎゅうにゅう とりにく とうふ しらすぼし みそ かまぼこ	にんじん ごぼう たけのこ こんにやく ほししいたけ さやいんげん ほうれんそう	にぼし さけ しょうゆ みりん しお	小	580	1.9
						中	714	2.4
12 月	うめちりごはん ぎゅうにゅう あげどうふのごもくあんかけ れいしゃぶサラダ	こめ むぎ ごま でんぷん なたねあぶら(揚げ油) ごまあぶら さとう	ぎゅうにゅう しらすぼし とうふ ぶたにく わかめ	うめぼし にんじん もやし えのきたけ ねぎ しょうが キャベツ きゅうり	しょうゆ みりん さけ かつおぶし しお こしょう す	小	654	1.6
						中	811	2.0
13 火	むぎごはん ぎゅうにゅう ホイコーロー とりにくとはるさめのスープ	こめ むぎ さとう こめあぶら ごまあぶら はるさめ	ぎゅうにゅう ぶたにく みそ とりにく たまご	キャベツ たけのこ にんじん ピーマン にんにく しょうが たまねぎ チンゲンサイ	トウバンジャン さけ しょうゆ みりん しお こしょう とりがら セロリ ローリエ	小	569	2.2
						中	703	2.9
14 水	むぎごはん ぎゅうにゅう あじのパンこやき ほうれんそうのソテー レタスとトマトのスープ	こめ むぎ オリーブオイル パンこ こめあぶら	ぎゅうにゅう あじ なまクリーム チーズ とうふ	にんにく パセリ ほうれんそう もやし コーン レタス トマト えのきたけ	しお こしょう しょうゆ とりがら セロリ ローリエ さけ	小	544	2.1
						中	722	2.9
15 木	むぎごはん ぎゅうにゅう じゃがいものそぼろに きりぼしだいこんのすのもの	こめ むぎ じゃがいも こめあぶら さとう ごま	ぎゅうにゅう とりにく ちくわ しらすぼし	たまねぎ にんじん こんにやく さやいんげん きりぼしだいこん きゅうり	こんぶ しょうゆ さけ みりん しお す	小	534	1.5
						中	711	2.0
16 金	パエリア ぎゅうにゅう スパニッシュオムレツ ABCマカロニスープ	こめ オリーブオイル じゃがいも マカロニ	ぎゅうにゅう とりにく えび まぐろのみずに たまご チーズ ベーコン	たまねぎ にんじん あわびたけのしんめ パセリ にんにく ピーマン キャベツ	ターメリック ケチャップ しお こしょう ウスターソース しょうゆ ワイン とりがら セロリ ローリエ	小	621	2.2
						中	711	2.0
19 月	★カムカムカミングメニュー★ あわびたけのカレーライス ぎゅうにゅう かみかみサラダ	こめ むぎ こめあぶら じゃがいも こむぎこ はちみつ バター アーモンド ごま さとう	ぎゅうにゅう ぶたにく ヨーグルト こんぶ いりこ	にんにく しょうが たまねぎ にんじん あわびたけのしんめ グリーンピース キャベツ コーン	カレーこ ワイン ケチャップ ウスターソース しょうゆ しお こしょう とりがら セロリ ローリエ す	小	620	2.2
						中	768	2.7
20 火	むぎごはん ぎゅうにゅう ジャージャンどうふ もやしとほうれんそうのナムル	こめ むぎ ごまあぶら さとう ごま	ぎゅうにゅう ぶたにく なまあげ みそ しらすぼし	キャベツ たまねぎ にんじん こまつな ピーマン きくらげ しょうが もやし ほうれんそう にんにく	トウバンジャン しょうゆ さけ カキエクス みりん しお	小	568	1.9
						中	703	2.5
21 水	むぎごはん ぎゅうにゅう まいたけとやさいかきあげ きゅうりのあまづつけ かみなりじる	こめ むぎ こむぎこ なたねあぶら(揚げ油) さとう こめあぶら	ぎゅうにゅう ちくわ たまご とうふ みそ	まいたけ たまねぎ にんじん コーン ねぎ きゅうり ごぼう こんにやく	しお す にぼし	小	624	2.3
						中	774	3.1
22 木	★おたんじょうびメニュー★ あわびたけのチキンライス ぎゅうにゅう コンスープ あじさいゼリー	こめ バター こめあぶら こむぎこ さとう	ぎゅうにゅう とりにく だっしふんにゅう なまクリーム にゅうさんきんいりょう	たまねぎ あわびたけのしんめ にんじん グリーンピース クリームコーン(缶) コーン(缶) パセリ かんてん ぶどうジュース	しお こしょう ケチャップ ワイン とりがら セロリ ローリエ	小	578	2.3
						中	714	2.9
23 金	ごもくビーフン ぎゅうにゅう ファンラータン にくまん	ビーフン こめあぶら さとう でんぷん ごまあぶら こむぎこ パンこ	ぎゅうにゅう ぶたにく とうふ たまご	たまねぎ キャベツ にんじん きくらげ えのきたけ こまつな ほししいたけ	さけ しょうゆ しお こしょう カキエクス とりがら セロリ ローリエ す パンこほ ベーキングパウダー	小	543	2.4
						中	726	2.9
26 月	むぎごはん ぎゅうにゅう なすとぶたにくのみそいため ささみともやしのちゅうかあえ	こめ むぎ ごまあぶら さとう でんぷん ごま ごまあぶら	ぎゅうにゅう ぶたにく なまあげ みそ とりにく	なす たまねぎ ピーマン にんじん こんにやく きくらげ もやし きゅうり	しょうゆ みりん しお さけ す	小	564	1.9
						中	752	2.6
27 火	ひやしちゅうかさそば ぎゅうにゅう ゴーヤチップスとフライドポテト バナナ	ちゅうかめん ごまあぶら さとう こめあぶら でんぷん なたねあぶら(揚げ油) じゃがいも	ぎゅうにゅう ロースハム たまご	もやし きゅうり にんじん にがうり バナナ	しお にぼし こんぶ しょうゆ す みりん	小	533	2.9
						中	704	3.0
28 水	★和食を食べようメニュー★ シルキーグーン ぎゅうにゅう さばのしおやき だいこんおろし はたまねぎのみそしる	こめ(シルキーグーン) じゃがいも	ぎゅうにゅう さば あぶらあげ わかめ みそ	だいこん はたまねぎ にんじん	しお しょうゆ にぼし	小	579	2.2
						中	713	3.0
29 木	ピザトースト ぎゅうにゅう やさいスープ ヨーグルト	しょくパン バター オリーブオイル じゃがいも	ぎゅうにゅう ウインナー チーズ ベーコン ヨーグルト	たまねぎ にんじん あわびたけのしんめ ピーマン にんにく バジル キャベツ パセリ	トマト(缶) しお しょうゆ ワイン こしょう とりがら セロリ ローリエ	小	579	2.7
						中	716	3.6
30 金	★料理力メニュー★ ふわふわどんぶり ぎゅうにゅう ほうれんそうとだいずのおひたし	こめ さとう でんぷん	ぎゅうにゅう とうふ ぶたにく たまご だいず わかめ かつおぶし	にんじん たまねぎ なましいたけ しょうが ねぎ ほうれんそう	さけ しょうゆ しお みりん	小	588	2.1
						中	725	2.4

* 物資等の都合により、献立を変更する場合があります。ご了承ください。

6月は食育月間です。「食」の大切さについて考えてみましょう!



1か月の平均摂取量()は基準量			
小学校		中学校	
579 (650)	2.2 (2.0)	732 (830)	2.7 (2.5)