

# 6月学校給食献立表

日	献立	主に熱や力になる食品 【黄色のたべもの】	主に血や肉になる食品 【赤色のたべもの】	主に体の調子を整える食品 【緑色のたべもの】	調味料・その他
1日 (水)	ベーコンポテト キャベツスープ	コッパパン 黒豆きなこクリーム じゃがいも 油	牛乳 ベーコン 豚肉	玉ねぎ キャベツ 玉ねぎ にんじん パセリ	塩 コショウ うすろしょうゆ コンソメ 鶏がら 塩 コショウ ローリエ
2日 (木)	肉みそスパゲッティ グリーンアスパラの サラダ	小型コッパパン スパゲッティ 油 さとう ごまドレッシング	牛乳 豚ひき肉 赤だしみそ	きゅうり 玉ねぎ にんじん コーン にんにく 土しょうが グリーンアスパラガス	豆板醤 塩 こいりしょうゆ 酒 塩
3日 (金)	ししゃものから揚げ 五目うま煮 ふりかけ	精白米 揚げ油 さといも 油 さとう	牛乳 ししゃも(片栗粉付き) 鶏肉 うずら卵 平天 がんもどき わかめぼたば	ごぼう さやいんげん たけのこ にんじん こんにゃく	こいりしょうゆ みりん 削り節 塩
7日 (火)	カレーライス 福神漬け オレンジポンチ	精白米 じゃがいも 油	牛乳 牛肉	玉ねぎ にんじん にんにく 福神漬 ナタデココ パイン缶 黄桃缶 みかん缶 みかんジュース	カレールー 塩 コショウ ソース
8日 (水)	牛肉とじゃがいもの きんぴら パインゼリー	うすまきパン 揚げ油 さとう シューストリングポテト 白ごま 油	牛乳 牛肉	ごぼう たけのこ グリンピース にんじん 糸こんにゃく 土しょうが パインゼリー	こいりしょうゆ みりん 酒 七味
9日 (木)	中華風うま煮 もやしとにらの炒め物	黒糖パン 油 片栗粉 ごま油	牛乳 豚肉 イカ うずら卵 冷凍厚揚げ ベーコン	土しょうが たけのこ 玉ねぎ にんじん チンゲン菜 干しいたけ 緑豆もやし にら えのきたけ	鶏がら 中華スープ みりん 酒 塩 うすろしょうゆ コショウ こいりしょうゆ 塩 コショウ
10日 (金)	ひじきご飯 のっぺい汁 紫いもチップス	精白米 精麦 油 さとう さといも 油 片栗粉 紫いもチップス	牛乳 鶏肉 ひじき うすあげ 豚肉	にんじん グリンピース 大根 ごぼう にんじん こんにゃく 白ねぎ	塩 うすろしょうゆ 酒 出し昆布 削り節 こいりしょうゆ うすろしょうゆ 塩 削り節
13日 (月)	筑前煮 大豆のいり煮	コッパパン ブルーベリー&マーガリンジャム じゃがいも 油 さとう さとう 白ごま	牛乳 鶏肉 がんもどき ごぼう天 ちくわ いり大豆 ちりめんじゃこ	こんにゃく にんじん たけのこ さやいんげん 土しょうが	こいりしょうゆ 削り節 塩 こいりしょうゆ
14日 (火)	さんまの香梅煮 豚汁 わかめの佃煮	精白米 さとう	牛乳 さんま 豚肉 ごぼう天 うすあげ みそ わかめの佃煮	土しょうが 梅干し こんにゃく にんじん 大根 玉ねぎ 青ねぎ	こいりしょうゆ 酒 削り節
15日 (水)	焼きビーフン 鶏肉のさっぱり煮 アーモンド	小型コッパパン ビーフン ロード ごま油 さとう アーモンド	牛乳 豚肉 エビ 鶏肉	キャベツ にんじん たけのこ にら 土しょうが 干しいたけ にんにく 土しょうが	酒 ソース 中華スープ 塩 コショウ こいりしょうゆ 酢
16日 (木)	ミートポテト グリーンアスパラのソテー	バターロール じゃがいも 油 小麦粉 油	牛乳 合びき肉 ベーコン	玉ねぎ にんじん ピーマン グリーンアスパラガス	ナツメグ 赤ワイン ケチャップ ソース 塩 コショウ 塩 コショウ
17日 (金)	山菜ごはん みそ汁 白桃ゼリー	精白米 精麦 油	牛乳 鶏肉 うすあげ わかめ 冷凍豆腐 うすあげ みそ	山菜ミックス にんじん ごぼう 干しいたけ 玉ねぎ 青ねぎ 白桃ゼリー	削り節 出し昆布 うすろしょうゆ 酒 塩 削り節
20日 (月)	白花香のクリームシチュー キャベツとハムのソテー	コッパパン じゃがいも 油 白花香ペースト 小麦粉 バター 油	牛乳 鶏肉 ベーコン 牛乳 生クリーム ハム	玉ねぎ にんじん パセリ キャベツ にんじん ピーマン	鶏がら ローリエ コンソメ 塩 コショウ 塩 コショウ
21日 (火)	豚肉と野菜の香り炒め すまし汁 味付けのり	精白米 油	牛乳 豚肉 味付けのり 鶏肉 かまぼこ 冷凍豆腐	にんじん まいたけ にら にんにく にんじん えのきたけ みつば	こいりしょうゆ 酒 コチュジャン 塩 コショウ うすろしょうゆ 削り節
22日 (水)	肉じゃが もやしのナムル	小型ハニーパンズ さとう 油 じゃがいも ごま油 さとう	牛乳 牛肉 ハム	玉ねぎ にんじん こんにゃく さやいんげん 緑豆もやし きゅうり 土しょうが	こいりしょうゆ 削り節 塩 こいりしょうゆ 七味 酢
23日 (木)	わかめうどん 煮びたし 黒糖ビーンズ	小型コッパパン うどん さとう 白ごま 黒糖ビーンズ	牛乳 鶏肉 かまぼこ うすあげ わかめ	青ねぎ 白菜 にんじん ほうれん草 しめじ	うすろしょうゆ みりん 削り節 出し昆布 こいりしょうゆ 酒 削り節 塩
24日 (金)	ドライカレー キャベツとコーンの サラダ 型抜きレアチーズ	精白米 油 和風ドレッシング	牛乳 合びき肉 型抜きレアチーズ(いちご)	土しょうが にんにく 玉ねぎ にんじん キャベツ コーン にんじん	ナツメグ コショウ カレー粉 コンソメ カレールウ ケチャップ 塩 ソース 塩
27日 (月)	はたはたのから揚げ パンプキンスープ	コッパパン 揚げ油 油 片栗粉	牛乳 はたはた(片栗粉付き) ベーコン 牛乳 生クリーム	かぼちゃ 玉ねぎ パセリ	鶏がら ローリエ コンソメ 塩 コショウ
28日 (火)	牛肉と根菜の元気丼 春雨スープ	精白米 さとう 油 ごま油 片栗粉 春雨 ラード	牛乳 牛肉 豚肉	ごぼう 玉ねぎ 大根 にんじん ほうれん草 にんにく 干しいたけ もやし にんじん 青ねぎ 土しょうが	豆板醤 こいりしょうゆ 酒 鶏がら 削り節 中華スープ こいりしょうゆ うすろしょうゆ 塩 コショウ
29日 (水)	ポークビーンズ フルーツ白玉	うすまきパン じゃがいも 油 さとう もち さとう	牛乳 豚肉 ベーコン 大豆	玉ねぎ にんじん グリンピース パイン缶 黄桃缶	ソース ケチャップ 鶏がら ローリエ コンソメ 塩 コショウ
30日 (木)	みそラーメン きんぴら	小型コッパパン 中華麺 ごま油 白ごま さとう ごま油	牛乳 豚肉 かまぼこ みそ 鶏肉	キャベツ もやし 青ねぎ 土しょうが ごぼう にんじん こんにゃく	とんこつスープ 中華スープ こいりしょうゆ 削り節

今月の栄養価

	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	ナトリウム (食塩相当量) (g)	カルシウム (mg)	鉄 (mg)	ビタミンA (μgRE)	ビタミンB1 (mg)	ビタミンB2 (mg)	ビタミンC (mg)	食物繊維 (g)
今月平均	673	24.6	22.3	2.6	356	2.2	333	0.36	0.52	22	4.4
文科省基準	660	13~28	☆	2.5未満	350	3.0	140~420	0.40	0.50	23	6.0

☆学校給食による摂取エネルギー全体の25~30%