

6月学校給食献立表

日	献立	おもにエネルギーのもとになる食品 【黄色のたべもの】	おもに体をつくるもとになる食品 【赤色のたべもの】	おもに体の調子を整えるもとになる食品 【緑色のたべもの】	調味料・その他
1日 (木)	ポークビーンズ	コッペパン じゃがいも 油 砂糖	牛乳 豚肉 ベーコン 大豆	玉ねぎ にんじん グリンピース	ソース ケチャップ 鶏がら ローリエ コンソメ 塩 コショウ
	グリーンアスパラのソテー	油	ハム	グリーンアスパラガス キャベツ	塩 コショウ
2日 (金)	ピピンバ	精白米 白ごま 油 砂糖 ごま油	牛乳 牛肉	ぜんまい水煮 大豆もやし 青ねぎ にんじん 小松菜	こいロしょうゆ 塩 ラー油
	わかめスープ	ごま油	豚肉 わかめ	キャベツ にんじん 青ねぎ えのきたけ	鶏がら 中華スープ コショウ うすロしょうゆ 塩
5日 (月)	代休				
6日 (火)	白身魚のマリネ	コッペパン 揚げ油 砂糖 じゃがいも	牛乳 タラ(片栗粉付き) 豚肉	玉ねぎ にんじん ピーマン	酢 うすロしょうゆ
	五目スープ			白菜 にんじん 緑豆もやし えのきたけ 青ねぎ 土しよが	鶏がら うすロしょうゆ コンソメ 塩 コショウ
7日 (水)	カレーライス	精白米 じゃがいも 油	牛乳 牛肉	玉ねぎ にんじん	ガーリックパウダー 塩 コショウ
	福神漬け フルーツコンポート	砂糖		福神漬け りんご缶 パイン缶 黄桃缶	カレールウ ソース
8日 (木)	きぎみうどん	小型コッペパン うどん	牛乳 鶏肉 かまぼこ うすあげ	しめじ 青ねぎ	うすロしょうゆ みりん 削り節
	焼き豚とキャベツのからし和え	砂糖 油	焼き豚	キャベツ にんじん 緑豆もやし	こいロしょうゆ 粉からし
9日 (金)	いわしの香梅煮	精白米 砂糖	牛乳 いわし	梅干し 土しよが	こいロしょうゆ 酒
	豚汁 味付けのり		豚肉 平天 みそ うすあげ 味付けのり	大根 青ねぎ 玉ねぎ しめじ にんじん つきこんにやく	削り節
12日 (月)	豚肉と茎わかめの炒め煮	精白米 油 砂糖 ごま油	牛乳 豚肉 茎わかめ	にんじん	こいロしょうゆ 酒 削り節
	なすのみそ汁		うすあげ わかめ みそ	水なす 玉ねぎ しめじ 青ねぎ	削り節
13日 (火)	キャベツのスープ煮	コッペパン いちごジャム 手亡豆	牛乳 ベーコン	キャベツ 玉ねぎ にんじん コーン	鶏がら ローリエ うすロしょうゆ コンソメ 塩 コショウ
	きびなごの天ぷら	揚げ油	きびなご(小麦粉付き)		
14日 (水)	ジャンバラヤ	精白米 油 砂糖	牛乳 ベーコン 大豆 鶏肉	玉ねぎ にんじん ピーマン 土しよが にんにく	カレー粉 チリパウダー ケチャップ 塩 コショウ
	レタススープ アーモンド	油 アーモンド	豚肉	レタス 玉ねぎ にんじん	鶏がら コンソメ 塩 コショウ うすロしょうゆ
15日 (木)	焼きビーフン	小型コッペパン ビーフン	牛乳 豚肉 エビ	キャベツ にんじん たけのこ 土しよが 干しいたけ	ソース 酒 中華スープ 塩 コショウ
	鶏肉のさっぱり煮	ラード ごま油	鶏肉	にんにく 土しよが	酢 こいロしょうゆ
16日 (金)	中華丼	精白米 ごま油 砂糖 片栗粉	牛乳 豚肉 イカ	白菜 玉ねぎ にんじん 小松菜 土しよが 干しいたけ	中華スープ こいロしょうゆ 酒 オイスターソース
	にら玉スープ	片栗粉	卵	にら 緑豆もやし たけのこ にんじん えのきたけ	うすロしょうゆ 鶏がら 酒 塩 中華スープ
19日 (月)	ひじきごはん	精白米 油 砂糖	牛乳 鶏肉 ひじき うすあげ	にんじん グリンピース	塩 うすロしょうゆ 酒 だし昆布 削り節
	みそ汁 高野豆腐の煮物	砂糖	うすあげ わかめ みそ 高野豆腐	大根 えのきたけ 青ねぎ にんじん さやいんげん	みりん うすロしょうゆ 塩 削り節
20日 (火)	タッカルビ	コッペパン じゃがいも ごま油 砂糖	牛乳 鶏肉	玉ねぎ キャベツ 土しよが にんにく	こいロしょうゆ 酒 コチュジャン
	コーンスープ ヨーグルト	油	ベーコン 卵 ヨーグルト(レモン)	玉ねぎ にんじん クリームコーン コーン	鶏がら ローリエ コンソメ 塩 コショウ うすロしょうゆ
21日 (水)	ドライカレー	精白米 油	牛乳 豚ひき肉 大豆	土しよが 玉ねぎ にんじん	ガーリックパウダー ナツメグ 塩 コショウ カレー粉 コンソメ 米粉カレールウ ケチャップ ソース
	キャベツとコーンのサラダ	和風ドレッシング		キャベツ コーン にんじん	
22日 (木)	ミートボールのケチャップ煮	コッペパン 油 砂糖	牛乳 ミートボール	玉ねぎ しめじ	ケチャップ ソース コンソメ
	米粉ポターージュ	じゃがいも 油 バター 米粉	ベーコン 牛乳 生クリーム	玉ねぎ にんじん	鶏がら コンソメ 塩 コショウ
23日 (金)	豆腐のチャンプルー	精白米 油 ごま油	牛乳 ツナ油漬け 豆腐	にんじん 緑豆もやし 土しよが	塩 こいロしょうゆ
	もずくのすまし汁 ぶりかけ		鶏肉 もずく 卵 かまぼこ ぶりかけ(のりかつお)	にら キャベツ えのきたけ 青ねぎ	うすロしょうゆ 酒 塩 削り節
26日 (月)	豚ソース丼	精白米 油 砂糖 片栗粉 ごま油	牛乳 豚肉	玉ねぎ にんじん チンゲン菜	塩 コショウ ソース こいロしょうゆ
	ごま風味みそ汁 みかんゼリー	ねりごま	豆腐 うすあげ わかめ みそ	大根 みつば えのきたけ みかんゼリー	削り節
27日 (火)	八宝菜	黒糖パン 油 片栗粉 ごま油	牛乳 豚肉 イカ うずら卵	たけのこ 白菜 玉ねぎ にんじん 緑豆もやし 干しいたけ 土しよが	塩 コショウ 鶏がら 中華スープ うすロしょうゆ 酒
	揚げぎょうざ	揚げ油	ぎょうざ		
28日 (水)	マーボーなす	精白米 ごま油 砂糖 片栗粉	牛乳 豚ひき肉	なす 玉ねぎ 土しよが にんにく	塩 コショウ 豆板醤 酒 オイスターソース こいロしょうゆ
	春雨スープ	春雨 ラード	豚肉	もやし 干しいたけ にんじん 青ねぎ 土しよが	鶏がら 中華スープ 塩 コショウ こいロしょうゆ うすロしょうゆ
29日 (木)	たけのこ豚肉の和風パスタ	小型コッペパン スパゲッティ 油	牛乳 豚肉	たけのこ みつば にんにく	塩 コショウ うすロしょうゆ みりん
	海藻サラダ	イタリアンドレッシング	海藻ミックス	キャベツ にんじん	塩
30日 (金)	あじフライ	精白米 揚げ油	牛乳 あじフライ	キャベツ	中濃ソース 塩
	ゆでキャベツ チンゲン菜のスープ	片栗粉 ごま油	豚肉	チンゲン菜 玉ねぎ 緑豆もやし しめじ にんじん 白ねぎ 土しよが	鶏がら うすロしょうゆ 中華スープ 塩 コショウ

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)	マグネシウム (mg)	鉄 (mg)	ビタミンA (μgRAE)	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	619	24.2	19.3	2.1	312	74	2.0	207	0.51	0.56	25	3.6
文科省基準	650	21~33	14~22	2.0未満	350	50	3.0	200	0.40	0.40	25	4.5以上