

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 (水)	もずくご飯	精白米 油 さとう	牛乳 鶏肉 もずく うすあげ	干しいたけ にんじん	塩 こいロしょうゆ 酒 出し昆布 削り節
	豚汁 ミニゼリー		豚肉 平天 うすあげ みそ	玉ねぎ 青ねぎ 大根 こんにゃく にんじん えのきたけ ミニゼリー(ぶどう・みかん)	削り節
2日 (木)	ポークビーンズ	コッペパン じゃがいも 油 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	ソース ケチャップ 鶏がら 塩 ローリエ コンソメ コショウ
	キャベツとハムのソテー	油	ハム	キャベツ にんじん ピーマン	コンソメ 塩 コショウ
3日 (金)	ピビンバ	精白米 白ごま 油 さとう 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		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
6日 (月)	ピラフ スープ ミニフィッシュ	精白米 大麦 パター 油	牛乳 ベーコン エビ 豚肉 卵 ミニフィッシュ	玉ねぎ にんじん グリンピース キャベツ にんじん パセリ	コンソメ 塩 コショウ 白ワイン コンソメ うすロしょうゆ 塩 コショウ 鶏がら
	鶏肉のマリネ	コッペパン 片栗粉 揚げ油 さとう	牛乳 鶏肉	玉ねぎ にんじん ピーマン	塩 コショウ 酢 うすロしょうゆ
7日 (火)	五目スープ ヨーグルト		豚肉 ヨーグルト	白菜 にんじん 緑豆もやし 青ねぎ えのきたけ 土しょうが	鶏がら うすロしょうゆ コンソメ 塩 コショウ
	カレーライス 福神漬け フルーツコンポート	精白米 じゃがいも 油 さとう	牛乳 豚肉	玉ねぎ にんじん 福神漬け りんご缶 黄桃缶 パイン缶	カレールウ 塩 コショウ ソース ガーリックパウダー
8日 (水)	わかめラーメン	小型コッペパン ちゃんぽん麺 ごま油	牛乳 焼き豚 わかめ	コーン にんじん 青ねぎ	うすロしょうゆ みりん 鶏がら コショウ 中華スープ 塩 削り節
	もやしのナムル	さとう ごま油	ハム	緑豆もやし きゅうり 土しょうが	こいロしょうゆ 酢
10日 (金)	中華丼	精白米 ごま油 さとう 片栗粉	牛乳 豚肉 イカ	白菜 にんじん 小松菜 玉ねぎ 干しいたけ 土しょうが	酒 中華スープ こいロしょうゆ オイスターソース
	コーンスープ		卵	玉ねぎ にんじん コーン クリームコーン	中華スープ うすロしょうゆ 塩 コショウ 鶏がら
13日 (月)	豚肉のボン酢炒め	精白米 さとう 油 片栗粉	牛乳 豚肉	玉ねぎ 緑豆もやし チンゲン菜 にんじん ゆず果汁	こいロしょうゆ 酒 塩 コショウ
	なすのみそ汁		わかめ みそ うすあげ	水なす 青ねぎ 玉ねぎ しめじ	削り節
14日 (火)	きびなごの天ぷら	黒糖パン 揚げ油 片栗粉 ごま油 油	牛乳 きびなご(小麦粉付き) 豚肉 うずら卵 イカ 厚揚げ	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	鶏がら 中華スープ みりん 酒 うすロしょうゆ 塩 コショウ
	中華風うま煮				
15日 (水)	ツナ大豆ご飯 けんちん汁	精白米 さとう 白ごま さとも	牛乳 ツナ油漬け 大豆 鶏肉 うすあげ 豆腐	にんじん 土しょうが 大根 にんじん 青ねぎ	こいロしょうゆ 酒 削り節 うすロしょうゆ 削り節
	ミートボールの ケチャップ煮 米粉ポタージュ	コッペパン 油 さとう じゃがいも 油 米粉 バター	牛乳 ミートボール ベーコン 牛乳 生クリーム	玉ねぎ しめじ 玉ねぎ にんじん パセリ	ケチャップ ソース コンソメ 鶏がら コンソメ 塩 コショウ
17日 (金)	いわしの香梅煮 豚汁 味付けのり	精白米 さとう	牛乳 いわし 豚肉 平天 うすあげ みそ 味付けのり	梅干し 土しょうが 玉ねぎ 青ねぎ 大根 こんにゃく にんじん しめじ	こいロしょうゆ 酒 削り節
	ジャンバラヤ	精白米 油 さとう	牛乳 鶏肉 ベーコン 大豆	玉ねぎ にんじん ピーマン 土しょうが にんにく	カレー粉 チリパウダー 塩 コショウ ケチャップ
20日 (月)	レタススープ ぶどうゼリー	油	豚肉	レタス 玉ねぎ にんじん パセリ ぶどうゼリー	コンソメ うすロしょうゆ 塩 コショウ 鶏がら
	焼きビーフン 鶏肉のさっぱり煮	小型コッペパン ビーフン ラード ごま油 さとう	牛乳 豚肉 エビ 鶏肉	キャベツ にんじん たけのこ たら 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 こいロしょうゆ 酢
22日 (水)	豚ソース丼	精白米 油 さとう ごま油 片栗粉	牛乳 豚肉	玉ねぎ チンゲン菜 にんじん	塩 コショウ ソース こいロしょうゆ
	ごま風味みそ汁	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	削り節
23日 (木)	豆腐のチャンプルー もずくのすまし汁 ふりかけ	精白米 油 ごま油	牛乳 ツナ油漬け 豆腐 ふりかけ(のりかつお)	緑豆もやし 土しょうが キャベツ にんじん たら	塩 こいロしょうゆ
			鶏肉 かまぼこ もずく 卵	えのきたけ 青ねぎ	うすロしょうゆ 酒 塩 削り節
24日 (金)	たらフライ キャベツスープ パインコンポート	コッペパン 揚げ油 油	牛乳 たらフライ ベーコン	キャベツ 玉ねぎ にんじん パセリ パインコンポート	中濃ソース 鶏がら ローリエ コンソメ 塩 コショウ うすロしょうゆ
	かやくご飯 みそ汁 大根とベーコンの煮物	精白米	牛乳 鶏肉 うすあげ 豆腐 わかめ みそ うすあげ ベーコン	にんじん たけのこ こんにゃく 青ねぎ 玉ねぎ しめじ 大根	出し昆布 削り節 酒 こいロしょうゆ 削り節 こいロしょうゆ みりん
28日 (火)	カレーペースト	コッペパン 油	牛乳 豚ひき肉	玉ねぎ にんじん ピーマン	カレー粉 ケチャップ ソース コショウ トマトピューレ 塩 ガーリックパウダー
	キャベツのスープ煮 チーズ	手亡豆	ベーコン チーズ	キャベツ 玉ねぎ にんじん コーン	うすロしょうゆ 塩 コンソメ コショウ 鶏がら ローリエ
29日 (水)	マーボーなす	精白米 ごま油 さとう 片栗粉	牛乳 豚ひき肉	なす 玉ねぎ 土しょうが 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
	にらたまスープ	片栗粉	卵	にら たけのこ にんじん 干しいたけ 緑豆もやし	鶏がら うすロしょうゆ 酒 塩 中華スープ
30日 (木)	イタリアンスパゲッティ キャベツとコーンのサラダ アーモンド	小型コッペパン スパゲッティ 油 香りごまドレッシング アーモンド	牛乳 ハム	玉ねぎ にんじん ピーマン マッシュルーム キャベツ コーン にんじん	ケチャップ ソース コンソメ 塩 コショウ 塩

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	631	24.6	20.6	2.4	318	76	1.9	218	0.52	0.56	19	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