

# 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 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 うすら卵 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 パター	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 油 さとう	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	たんぱく質	脂質	ナトリウム (食塩相当量)	カルシウム	マグネシウム	鉄	ビタミンA	ビタミンB1	ビタミンB2	ビタミンC	食物繊維
	(kcal)	(g)	(g)	(g)	(mg)	(mg)	(mg)	(μgRAE)	(mg)	(mg)	(mg)	(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