

令和 5 年度 6 月分		給食予定献立表		3色食品表		萩野台共同調理場	
日	献立名	主に体をつくる（赤）	主に熱や力のもとになる（黄）	主に体の調子を整える（緑）	エネルギー	たんぱく質	脂質
1 木	ごはん 野菜の五色揚げ 大豆とひじきの炒め煮 とり野菜	たら、豆腐、鶏卵、大豆粉 ひじき、うすあげ、大豆 鶏肉、肉団子（鶏肉、豚肉、大豆たん白）、 みそ	米 植物油脂、大豆油、さとう、でんぷん サラダ油、さとう 肉団子（パン粉、でんぷん、豚脂）、さとう	たまねぎ、れんこん、にんじん、いんげん、かぼちゃ こんにゃく、にんじん 肉団子（たまねぎ、しょうが、ブルーン）もやし、はくさい、 にんじん、えのきだけ、たまねぎ、ねぎ	670	27.6	23.3
2 金	ごはん 野菜かき揚げ ★ 磯香和え たまごとじ	大豆たん白 のり 鶏卵、鶏肉	米 小麦粉、パーム油、大豆油 さとう すだれふ、じゃがいも、さとう	たまねぎ、にんじん、ごぼう、しゅんぎく キャベツ、こまつな、もやし たまねぎ、にんじん、ねぎ	608	23.5	17.6
5 月	ゆかりごはん いりこフライ ★ いかとわかめのかみかみ和え ★ 切干大根のみそ汁	いわし いか、わかめ うすあげ、みそ	米 大豆油、パン粉、小麦粉、米粉 さとう	赤しそ きゅうり、もやし 切干大根、たまねぎ、干ししいけ、にんじん、ねぎ	568	23.8	16.4
6 火	ごはん パオズ 中華和え 塩レモンラーメン	歯 と 口 の 健 康 週 間	豚肉、鶏肉、ひじき 焼き豚 豚肉 中華めん	米 豚脂、でんぷん、パン粉、さとう、 ごま油、小麦粉 さとう、ごま油 中華めん	592	20.2	16.1
7 水	米粉ミルクロール オムレツ 金時草の炒め物 ポトフ		脱脂粉乳 鶏卵 ベーコン ミニウインナー	米粉、小麦粉、ショートニング、 さとう、マーガリン でんぷん、植物油脂 サラダ油 じゃがいも	565	22.0	25.3
8 木	ごはん いわしの梅煮 ごまあえ さわにわん		米 さとう、でんぷん ねりごま、さとう	梅肉 キャベツ、にんじん、もやし だいこん、ごぼう、にんじん、えのきだけ、みつば	556	25.1	15.8
9 金	ごはん 鶏のから揚げ ★ もやしと枝豆の酢の物 カレーそばろ煮		鶏肉 糸かまぼこ 豚肉	米 でんぷん、大豆油 さとう じゃがいも、サラダ油、さとう、でんぷん	644	25.7	20.5
12 月	ごはん さばのみりん焼き みそ炒め あさりのすまし汁	さば あつあげ、みそ あさり、ふかし	米 さとう サラダ油、さとう	キャベツ、たまねぎ、にんじん、にら だいこん、にんじん、えのきだけ	552	22.0	13.8
13 火	わかめごはん 豚キムチ炒め トックスープ デザート（ヨーグルト）	わかめ 豚肉 鶏卵 脱脂粉乳、全粉乳、ゼラチン、寒天	米、白麦 キムチ（ごま、さとう）、サラダ 油、ごま油、さとう トック さとう	キムチ（はくさい、たまねぎ、だいこん、にんじん、にら、りん ご、にんにく）、もやし、たまねぎ、キャベツ はくさい、にんじん、えのきだけ、こまつな	593	22.9	12.8
14 水	バターロール 照り焼きミートボール キャベツのペペロンチーノ コンソメスープ	脱脂粉乳、鶏卵 鶏肉、大豆たん白 ベーコン 豚肉	小麦粉、マーガリン、さとう パン粉、さとう、植物油脂、でんぷん、なたね油 スパゲティ、オリーブ油	たまねぎ、ねぎ キャベツ、たまねぎ、赤ピーマン、にんにく だいこん、にんじん、たまねぎ、えのきだけ	572	24.3	21.6
15 木	麦ごはん コロッケ ひじきのマリネサラダ チキンカレー	豚肉 ひじき、ロースハム、チーズ 鶏肉	米、白麦 じゃがいも、豚脂、パン粉、小麦粉、植物油脂、 水あめ、さとう、でんぷん、大豆油 サラダ油、さとう じゃがいも、サラダ油、カレールウ	たまねぎ だいこん、きゅうり にんにく、しょうが、たまねぎ、にんじん、りんご、 ブルーン	733	20.6	22.9
16 金	ごはん コーンシューマイ 回鍋肉 わかめと豆腐のスープ デザート（青りんごゼリー）	魚肉すりみ、豆腐、大豆たん白 豚肉 豆腐、わかめ	米 豚脂、パン粉、でんぷん、さとう、小麦粉 さとう、ごま油、でんぷん さとう	とうもろこし、たまねぎ キャベツ、たまねぎ、ピーマン、黄ピーマン、にんにく、 しょうが えのきだけ、にんじん、たまねぎ、ねぎ りんご果汁	555	20.0	12.5
19 月	鶏そぼろごはん（ごはん） （そぼろ） 甘酢和え 大根とあつあげのうま煮	鶏肉、錦糸卵 あつあげ、みそ	米 サラダ油、さとう さとう、ごま さといも、さとう	しょうが もやし、キャベツ、にんじん だいこん、にんじん、しめじ、こんにゃく、いんげん	605	25.1	18.8
20 火	ごはん ふくらぎのねぎダレ 切干大根の炒め煮 かぼちゃのみそ汁	ふくらぎ さつまあげ うすあげ、みそ	米 でんぷん、大豆油、さとう サラダ油、さとう	ねぎ 切干大根、にんじん、干ししいたけ かぼちゃ、たまねぎ、えのきだけ、ねぎ	687	26.6	23.9
21 水	ミルクロール ウインナー 焼きそば フルーツ杏仁	脱脂粉乳 豚肉 豚肉 杏仁豆腐（乳、練乳）	小麦粉、ショートニング、さとう、 マーガリン 豚脂、水あめ、さとう 中華めん、サラダ油 杏仁豆腐（水あめ、さとう）、さとう	たまねぎ、キャベツ、もやし、にんじん、ピーマン みかん、パイナップル、黄桃	647	23.0	24.9
22 木	麦ごはん 鶏肉のハーブ焼き グリーンサラダ ハヤシライス	鶏肉 豚肉 豚肉	米、白麦 オリーブ油 サラダ油、さとう じゃがいも、サラダ油、ハヤシルウ	バジル、パセリ ブロッコリー、キャベツ、きゅうり たまねぎ、にんじん、しめじ、にんにく、トマト	631	25.5	16.9
23 金	ごはん 春巻き なすのオイスターソース炒め 肉団子のスープ	豚肉、ひじき 豚肉 肉団子（鶏肉、豚肉、大豆たん白）	米 春雨、小麦粉、水あめ、でんぷん、 さとう、植物油脂、大豆油 ごま油、さとう、でんぷん 肉団子（パン粉、でんぷん、豚脂）、春雨	キャベツ、たまねぎ、にんじん、ねぎ、しょうが なす、たまねぎ、キャベツ 肉団子（たまねぎ、しょうが、ブルーン）、はくさい、 にんじん、干ししいたけ、ねぎ	588	19.2	17.9
26 月	フォカッチャ イタリアンカツレツ パンネのポロネーゼ ミルファンティ	イタリア献立	小麦粉、さとう、ショートニング、なたね油 パン粉、オリーブ油 パンネ、サラダ油、さとう じゃがいも、パン粉	バジル たまねぎ、にんじん、ピーマン、トマト たまねぎ、にんじん、パセリ	609	29.7	25.5
27 火	ごはん ギョウザ パンサンスー マーボー豆腐	鶏肉、ひじき、大豆たん白、大豆粉 ロースハム 豆腐、豚肉、赤みそ	米 豚脂、小麦粉、でんぷん、植物油脂、さとう 春雨、さとう、ごま油 サラダ油、さとう、でんぷん、ごま油	キャベツ、たまねぎ、にら きゅうり、キャベツ しょうが、にんにく、たまねぎ、たけのこ、にんじん、 干ししいたけ、ねぎ	668	24.1	20.4
28 水	揚げパン ツナサラダ クリームシチュー	脱脂粉乳、きなこ ツナ 鶏肉、牛乳	小麦粉、ショートニング、さとう、マーガリン ごまドレッシング じゃがいも、サラダ油、バター、小麦粉	ブロッコリー、きゅうり、もやし にんじん、たまねぎ、グリーンピース	615	23.2	25.6
29 木	ごはん 飛び魚の竜田揚げ きんぴらごぼう ★ みそ汁	とびうお さつまあげ うすあげ、わかめ、みそ	米 さとう、でんぷん、大豆油 サラダ油、さとう じゃがいも	ごぼう、にんじん、こんにゃく、いんげん たまねぎ、えのきだけ、ねぎ	587	22.8	16.8
30 金	ごはん ちくわの変わり揚げ 太きゅうりの酢の物 カレーうどん	ちくわ、あおのり 豚肉	米 天ぷら粉、ごま、大豆油 さとう うどん、サラダ油、カレールウ	紅しょうが 太きゅうり、もやし、にんじん、キャベツ にんにく、たまねぎ、にんじん、ねぎ	669	24.1	20.1

※ 牛乳（主に体をつくる）は毎日つきます。※ 都合により一部献立を変更することもあります。※毎月かみかみ献立を実施。（★印）

栄養価平均 （中学年） 学校給食摂取基準	エネルギー	たんぱく質	脂肪	カルシウム	鉄	レチノール当量	ビタミンB1	ビタミンB2	ビタミンC	食物繊維	塩分	マグネシウム	亜鉛
	614kcal	15.4%	28.6%	358mg	3.4mg	235μg	0.56mg	0.53mg	25mg	3.7g	2.5g	81mg	2.7mg
	650kcal	13～20%	20～30%	350mg	3.0mg	200μg	0.40mg	0.40mg	25mg	4.5g	2.0g	50mg	2.0mg