

6月 学校給食献立表

日	曜	献立名					赤のなかまの食品		みどりのなかまの食品		黄のなかまの食品		エネルギーたんぱく質		
		主食	飲料	主菜	副菜	汁物	その他	ち・にく・ほねになる		体のちようしきをとのえる		ねつ・ちからになる		脂質	行事食等
								1群	2群	3群	4群	5群	6群		
2	月	フレンチトースト	牛乳	ナポリタン カレースープ煮				たまご 牛乳 ロースハム チーズ ぶた肉	トマト たまねぎ ピーマン にんにく にんじん マッシュルーム ブロッコリー セロリ	食パン バター さとう オリーブ油 スパゲッティ じゃがいも	666 40 22	Koal g g			
3	火	白ごはん	牛乳	魚のマヨネーズ焼き きんぴらごぼう じゃがいものみそ汁				ホキ 牛乳 みそ わかめ さつまあげ あつあげ	さやいんげん にんじん	米 卵なしマヨネーズ かたくり粉 油 さとう ごま じゃがいも	635 25 23	Koal g g			
4	水	白ごはん	牛乳	みそかつ はりはり和え 鶏ごぼう汁				ぶた肉 牛乳 赤だしみそ うすあげ とり肉 みそ	こまつな にんじん	きりぼし大根 ごぼう えのきたけ ねぎ	米 じゃがいも 油 てんぷら粉 ごま パン粉 ごま油 さとう	682 27 25	Koal g g		歯と口の健康週間
5	木	白ごはん	牛乳	鯖の味噌煮 ごま酢和え けんちん汁				さば みそ 牛乳 赤だしみそ とり肉 うすあげ もめんどうふ	こまつな にんじん	ねぎ だいこん しょうが えのきたけ りょくとうもやし ごぼう ねぎ	米 ごま さとう ごま油	778 35 38	Koal g g		
6	金	麦ごはん	牛乳	三色丼 豆腐のみそ汁 フローズンヨーグルト				とり肉 みそ 牛乳 大豆ミート わかめ たまご ヨーグルト きめこしどうふ	こまつな にんじん	しょうが えのきたけ ねぎ	米 ごま 麦 さとう	648 28 23	Koal g g		
9	月	白ごはん	牛乳	しゅうまい 塩ごまナムル 韓国風肉じゃが				シュウマイ 牛乳 ぶた肉 のり	にんじん にら	キャベツ たまねぎ きゅうり にんにく にんにく ねぎ	米 ごま油 さとう ごま じゃがいも	616 22 19	Koal g g		
10	火	白ごはん	牛乳	飛び魚フライ コーンサラダ 沢煮わん				とびうお 牛乳 ベーコン ぶた肉	にんじん 糸みつば	キャベツ たけのこ きゅうり にんにく ごぼう えのきたけ	米 油 てんぷら粉 卵なしマヨネーズ パン粉 さとう	629 23 23	Koal g g		
11	水	白ごはん	牛乳	フライドチキン ブロッコリーサラダ クラムチャウダー				とり肉 牛乳 ベーコン スkimミルク あさり	ブロッコリー にんじん	キャベツ コーン たまねぎ	米 じゃがいも 油 米粉 オリーブ油 かたくり粉 バター さとう	667 31 22	Koal g g		
12	木	白ごはん	牛乳	ししゃもの磯辺揚げ きんぴらと野菜のピリ辛あえ 肉どうふ				牛肉 牛乳 やきどうふ 子持ちししゃも 青のり粉 くきわかめ	にんじん キャベツ	たまねぎ 干しいたけ にんにく にんにく しょうが ねぎ	米 くるまふ 油 てんぷら粉 ごま油 米粉 さとう さとう	614 25 21	Koal g g		
13	金	麦ごはん	牛乳	トマトのハヤシライス 豆腐とじゃこのサラダ				ぶた肉 牛乳 とうふ こんぶ しらす干し	トマト にんじん	にんにく しょうが たまねぎ きゅうり	米 麦 油 さとう バター じゃがいも ハヤシルウ こむぎこ ごま油	710 24 24	Koal g g		
16	月	白ごはん	牛乳	ユーリンチー もやしとハムのあえもの 中華スープ				とり肉 牛乳 ロースハム ぶた肉 みそ	にんじん キャベツ	ねぎ きゅうり しょうが ぶなしめじ にんにく キャベツ りょくとうもやし	米 油 かたくり粉 ごま油 さとう ごま	583 26 20	Koal g g		
17	火	白ごはん	牛乳	ハンバーグ ジャーマンポテト ABCスープ				牛肉 とり肉 牛乳 ぶた肉 チーズ 大豆ミート ベーコン	パセリ にんじん	たまねぎ キャベツ ぶなしめじ	米 マカロニ 油 パン粉 バター さとう じゃがいも	670 29 21	Koal g g		
18	水	白ごはん	牛乳	焼き豚風揚げ豚のはちみつだれ 青菜のオイスターソース炒め ワンタンメン				ぶた肉 牛乳 ロースハム とり肉 肉入りワンタン	にんじん こまつな	しょうが ねぎ にんにく りょくとうもやし キャベツ	米 はちみつ 油 かたくり粉 ごま油 米粉 さとう ラーメン	719 28 25	Koal g g		世界ジオパーク給食
19	木	白ごはん	牛乳	ふくらぎの色付け 太きゅうりのゆかりあえ 揚げなすとそうめんのみそ汁				ふくらぎ 牛乳 とり肉 みそ	ゆかり粉 にんじん	しょうが たまねぎ キャベツ なす 太きゅうり えのきたけ きゅうり ねぎ	米 そうめん 油 かたくり粉 こむぎこ 水あめ	631 26 22	Koal g g		
20	金	大豆わかめごはん	牛乳	ホイコーロー まっとうトマトのサンラータン メロン				だいず 牛乳 ぶた肉 わかめ とり肉 たまご	にんじん トマト	にんにく たけのこ しょうが キャベツ たまねぎ にんにく ぶなしめじ メロン	米 麦 油 かたくり粉 ごま油 たまり粉 さとう	649 27 24	Koal g g		白山めぐみん給食
23	月	梅ごはん	牛乳	コロケ ブロッコリーのひじきおかかあえ にぎやかうどん				かつおぶし 牛乳 うすあげ ひじき とうふ かまぼこ	ブロッコリー にんじん	うめ キャベツ たまねぎ ねぎ	米 油 コロケ ごま さとう うどん	625 21 19	Koal g g		お昼から飛び出した料理
24	火	白ごはん	牛乳	大豆のカレーがらめ 高野豆腐の卵とじ 小玉すいか				だいず 牛乳 とり肉 昆布 こうやどうふ しらす干し たまご	にんじん さやいんげん	たまねぎ すいか たけのこ 干しいたけ こんにゃく	米 油 かたくり粉 ごま さとう	712 28 22	Koal g g		
25	水	白ごはん	牛乳	堅とうふのジオグラタン クリームポテト コンソメジュリアン				堅とうふ 牛乳 牛肉 チーズ ぶた肉 ヨーグルト とり肉	トマト にんじん	にんにく たまねぎ えのきたけ キャベツ	米 油 パン粉 バター じゃがいも	669 28 23	Koal g g		
26	木	麦ごはん	牛乳	豚キムチ丼 小松菜の豆腐ちゃんぽん風春雨スープ フルーツ杏仁				ぶた肉 牛乳 とり肉 豆乳 なると あさり	にら にんじん	にんにく キャベツ しょうが 干しいたけ たまねぎ キムチ	米 麦 油 さとう マロニー かたくり粉 デザート	659 26 19	Koal g g		
27	金	麦ごはん	牛乳	ポークカレー フルーツヨーグルト				ぶた肉 牛乳 チーズ ヨーグルト	にんじん トマト	にんにく パイン缶 しょうが もも缶 たまねぎ バナナ	米 油 麦 バター じゃがいも カレールウ こむぎこ	732 22 22	Koal g g		
30	月	白ごはん	牛乳	ジャージャー麺 コーンかき玉スープ パイナップルゼリー				ぶた肉 たまご 牛乳 大豆ミート 赤だしみそ とり肉	にんじん チンゲンサイ	りょくとうもやし たまねぎ きゅうり 干しいたけ にんにく たけのこ しょうが ねぎ コーン	米 うどん 油 さとう ごま油 かたくり粉 パイナップルゼリー	675 28 19	Koal g g		

※ 都合により献立の内容を一部変更する場合があります。

※ 主な食材料名は、食品の栄養的な働きにより、赤、黄、緑のグループに分けて記載してあります。

※ 表示してある栄養量は小学校中学年のものです。

食塩量6月平均
2.4g