

# 6月学校給食献立表

日	曜	献立名				主に体の組織をつくる		主に体の調子を整える		主にエネルギーになる		エネルギー	
		主食	飲物	主菜	副菜	汁物	その他			たんぱく質	脂質	食塩相当量	
1	木	そばろ丼	牛乳	スパゲティサラダ 心のみそ汁			鶏肉 薄あげ 卵	牛乳 わかめ	にんじん 枝豆 小松菜	きゃべつ 玉ねぎ	米 砂糖 片栗粉 スパゲティ 白玉ふ	サラダ油 ごま	633 Kcal 27 g 19 g 1.7 g
2	金	白ごはん	牛乳	イカメンチ カミカミサラダ 小松菜とゴボウのみそ汁			さきいか いか たら	牛乳 あおりの	にんじん 小松菜	切り干し大根 ねぎ ごぼう しょうが もやし きゅうり	米 砂糖 片栗粉 小麦粉 じゃがいも	揚げ油 ごま	686 Kcal 26 g 23 g 2.6 g
5	月	白ごはん	牛乳	豆腐ハンバーグ ポテトサラダ オニオンスープ			鶏肉 豆腐 豚肉 ハム	牛乳 チーズ	にんじん	たまねぎ きゅうり きゃべつ	米 砂糖 片栗粉 じゃがいも	サラダ油	688 Kcal 28 g 21 g 1.9 g
6	火	親子丼	牛乳	ゆかりあえ じゃがいもと小松菜のみそ汁			鶏肉 ちくわ 卵 うすあげ	牛乳	小松菜 にんじん ゆかり	たまねぎ ねぎ きゃべつ きゅうり えのきだけ 干しいたけ	米 車麩 砂糖 じゃがいも こんにゃく		662 Kcal 31 g 18 g 3.3 g
7	水	白ごはん	牛乳	焼きぎょうざ 野菜炒め チンゲン菜のスープ			豚肉	牛乳	にんじん ピーマン チンゲン菜	たまねぎ 干しいたけ もやし きゃべつ にんにく しょうが	米 砂糖 小麦粉 砂糖 片栗粉	サラダ油	588 Kcal 22 g 16 g 1.9 g
8	木	白ごはん	牛乳	さばのたつたあげ 小松菜ともやしのごまあえ みそ汁			さば ちくわ 厚揚げ	牛乳	にんじん 小松菜	もやし しょうが きゃべつ 大根	米 砂糖 小麦粉 片栗粉	揚げ油 ごま	703 Kcal 27 g 27 g 1.9 g
9	金	バターライス	牛乳	バターチキンカレー ブロッコリーのカラフルサラダ 	ブロッコリーの日		鶏肉 チーズ ヨーグルト 生クリーム	牛乳	にんじん トマト ブロッコリー 赤パプリカ 黄パプリカ	たまねぎ にんにく しょうが きゅうり	米 砂糖 米粉	サラダ油	720 Kcal 30 g 25 g 2.6 g
12	月	白ごはん	牛乳	ホイコーロー ナムル ワンタンスープ			鶏肉 豚肉	牛乳 もずく	にんじん ピーマン	もやし たまねぎ きゅうり きゃべつ にんにく しょうが 竹の子 白菜	米 砂糖 小麦粉 ごま ごま油	サラダ油	566 Kcal 24 g 15 g 2.1 g
13	火	シーチキンご飯	牛乳	中華スープ じゃがいものごまあえ			シーチキン うすあげ 豆腐	牛乳 昆布	いんげん にんじん 枝豆	ねぎ 白菜 干しいたけ コーン	米 麦 春雨 じゃがいも	揚げ油 ごま	635 Kcal 22 g 19 g 2.3 g
14	水	白ごはん	牛乳	あじの山河焼き マカロニサラダ チゲ風豚汁			アジ たら シーチキン 豚肉 豆腐	牛乳	にんじん にら	ごぼう きゃべつ 竹の子 ねぎ きゅうり 干しいたけ ごぼう 白菜 大根 たまねぎ	米 砂糖 マカロニ こんにゃく	サラダ油 ごま	669 Kcal 26 g 22 g 2.1 g
15	木	白ごはん	牛乳	鶏肉とじゃがいもの揚げ煮 もやしの中華あえ もずくスープ			鶏肉 豚肉 豆腐	牛乳 もずく	にんじん 小松菜	緑豆もやし たまねぎ	米 砂糖	揚げ油 ごま	691 Kcal 28 g 20 g 1.8 g
16	金	白ごはん	牛乳	あつあげと豚肉のみそ炒め 田舎汁 	干しいたけの日		豚肉 厚揚げ うすあげ みそ	牛乳	にんじん	キャベツ 竹の子 しょうが 干しいたけ ねぎ ごぼう たまねぎ もやし	米 砂糖 こんにゃく じゃがいも	サラダ油	669 Kcal 31 g 21 g 2.2 g
19	月	白ごはん	牛乳	豚肉の生姜焼き ひじきの炒め煮 豆腐のみそ汁			豚肉 さつま揚げ 豆腐	牛乳 ひじき	にんじん さやいんげん	しょうが ねぎ 玉ねぎ	米 砂糖 片栗粉	サラダ油	637 Kcal 25 g 21 g 1.8 g
20	火	白ごはん	牛乳	鯖の胡麻みそ焼き 大豆サラダ かわり豚汁 オレンジ 	給食試食会		さば 豚肉 ハム うすあげ 大豆	牛乳	にんじん ブロッコリー 小松菜	きゅうり オレンジ きゃべつ 白菜 なめこ たまねぎ	米 砂糖 小麦粉 片栗粉 じゃがいも	揚げ油 サラダ油 ごま	685 Kcal 32 g 26 g 2.3 g
21	水	ウィンナーサンド	牛乳	キャベツのカレーソーテー わかめうどん			鶏肉 豚肉 うすあげ	牛乳 わかめ	にんじん	きゃべつ しめじ ねぎ	パン 砂糖 小麦粉 うどん	サラダ油	613 Kcal 26 g 25 g 3.2 g
22	木	白ごはん	牛乳	木綿豆腐のチーズ田楽 切干とひじきのサラダ みそ汁			豆腐 豚肉 シーチキン ハム	牛乳 チーズ ひじき わかめ	にんじん	たまねぎ キャベツ ねぎ きゅうり しょうが 切干大根 しめじ	米 砂糖 片栗粉	サラダ油	628 Kcal 26 g 21 g 2.1 g
23	金	白ごはん	牛乳	チキンカツ 切干大根の甘酢あえ みそ汁 オレンジ			鶏肉 うすあげ みそ 卵	牛乳 わかめ	小松菜 にんじん	切干大根 たまねぎ しめじ オレンジ	米 小麦粉 砂糖 パン粉	揚げ油 ごま	712 Kcal 29 g 32 g 2.3 g
26	月	チキンピラフ	牛乳	ポークビーンズ コーンサラダ			鶏肉 豚肉 ハム 大豆	牛乳	にんじん グリーンピース トマト	たまねぎ マッシュルーム水煮 コーン	米 麦 じゃがいも 砂糖	サラダ油 バター	664 Kcal 27 g 18 g 2.9 g
27	火	白ごはん	牛乳	ちくわの石垣揚げ うの花 みそ汁			ちくわ おから 鶏肉 卵 うすあげ	牛乳	にんじん	ごぼう 干しいたけ たまねぎ えのきだけ	米 砂糖 小麦粉	サラダ油 揚げ油 ごま	658 Kcal 24 g 20 g 2.3 g
28	水	白ごはん	牛乳	きびなごカリカリフライ ジャーマンポテト みそ汁			きびなご ベーコン 厚揚げ	牛乳	小松菜 アスパラガス	大根 たまねぎ コーン	米 砂糖 パン粉 じゃがいも	揚げ油	688 Kcal 22 g 26 g 2.0 g
29	木	白ごはん	牛乳	豚キムチ炒め 豆腐とわかめのみそ汁 ゼリー			鶏肉 油揚げ 豆腐	牛乳 わかめ	にんじん にら	キャベツ しょうが たまねぎ なめこ もやし 白菜 にんにく	米 砂糖 片栗粉	ごま サラダ油	699 Kcal 30 g 18 g 1.6 g
30	金	白ごはん	牛乳	ハンバーグトマトソース チーズサラダ コンソメジュリアン			豚肉 ベーコン	牛乳 チーズ	トマト ブロッコリー	玉ねぎ キャベツ きゅうり セロリ しめじ	米 砂糖 米粉 片栗粉	サラダ油	639 Kcal 22 g 22 g 2.3 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、3色のグループに分けて記載してあります。

エネルギー	たんぱく質	脂質	食塩相当量
Kcal	g	g	g
今月の平均値	661	26	2.2
栄養基準量	638	21~32	14~21
			2未満

# 6月 学校給食献立表

日	曜	献立名				主に体の組織をつくる		主に体の調子を整える		主にエネルギーになる		エネルギー
		主食	飲物	主菜	副菜 汁物 その他	1群 魚・肉・卵 豆・豆製品	2群 牛乳・乳製品 小魚・海藻	3群 緑黄色野菜	4群 その他の 野菜・果物	5群 穀類・いも類 砂糖	6群 油脂	たんぱく質 脂質 食塩相当量
1	木	そばろ丼	牛乳	スパゲティサラダ 心のみそ汁	鶏肉 薄あげ 卵	牛乳 わかめ	にんじん 枝豆 小松菜	きゃべつ 玉ねぎ	米 砂糖 片栗粉 スパゲティ 白玉心	サラダ油 ごま	829 Kcal 33 g 23 g 2.2 g	
2	金	白ごはん	牛乳	イカメンチ カミカミサラダ 小松菜とゴボウのみそ汁	さきいか いか たら	牛乳 あおのり	にんじん 小松菜	切干大根 ねぎ ごぼう しょうが もやし きゅうり	米 パン粉 砂糖 小麦粉 じゃがいも	揚げ油 ごま	905 Kcal 34 g 30 g 3.0 g	
5	月	白ごはん	牛乳	豆腐ハンバーグ ポテトサラダ オニオンスープ	鶏肉 豆腐 豚肉 ハム	牛乳 チーズ	にんじん	たまねぎ きゅうり きゃべつ	米 砂糖 片栗粉 じゃがいも	サラダ油	827 Kcal 31 g 22 g 2.3 g	
6	火	親子丼	牛乳	ゆかりあえ じゃがいもと小松菜のもそしる	鶏肉 ちくわ 卵 うすあげ	牛乳	小松菜 にんじん ゆかり	たまねぎ ねぎ きゃべつ きゅうり えのきだけ 干しいたけ	米 車麩 砂糖 じゃがいも こんにゃく		754 Kcal 33 g 17 g 3.3 g	
7	水	白ごはん	牛乳	焼きぎょうざ 野菜炒め チンゲン菜のスープ	豚肉	牛乳	にんじん ピーマン チンゲン菜	たまねぎ 干しいたけ もやし きゃべつ にんにく しょうが	米 砂糖 小麦粉 砂糖 片栗粉	サラダ油	797 Kcal 30 g 20 g 2.8 g	
8	木	白ごはん	牛乳	さばのたつたあげ 小松菜ともやしのごまあえ みそ汁	さば ちくわ 厚揚げ	牛乳	にんじん 小松菜	もやし しょうが きゃべつ 大根	米 砂糖 小麦粉 片栗粉	揚げ油 ごま	916 Kcal 33 g 32 g 2.7 g	
9	金	バターライス	牛乳	バターチキンカレー ブロッコリーのカラフルサラダ ブロッコリーの日	鶏肉	牛乳 チーズ ヨーグルト 生クリーム	にんじん トマト ブロッコリー 赤パプリカ 黄パプリカ	たまねぎ にんにく しょうが きゅうり	米 砂糖 米粉	サラダ油	916 Kcal 33 g 32 g 2.7 g	
12	月	白ごはん	牛乳	ホイコーロー ナムル ワタンスープ	鶏肉 豚肉	牛乳 もずく	にんじん ピーマン	もやし たまねぎ きゅうり きゃべつ にんにく しょうが 竹の子 白菜	米 砂糖 小麦粉	サラダ油 ごま ごま油	748 Kcal 31 g 17 g 2.8 g	
13	火	シーチキンご飯	牛乳	中華スープ じゃがいものごまあえ	シーチキン うすあげ 豆腐	牛乳 昆布	いんげん にんじん 枝豆	ねぎ 白菜 干しいたけ コーン	米 麦 春雨 じゃがいも	揚げ油 ごま	780 Kcal 27 g 23 g 3.0 g	
14	水	白ごはん	牛乳	あじの山河焼き マカロニサラダ チゲ風豚汁	アジ たら シーチキン 豚肉 豆腐	牛乳	にんじん にら	ごぼう きゃべつ 竹の子 ねぎ きゅうり ねぎ 干しいたけ ごぼう 白菜 大根 たまねぎ	米 砂糖 マカロニ こんにゃく	サラダ油 ごま	952 Kcal 41 g 31 g 2.9 g	
15	木	白ごはん	牛乳	鶏肉とじゃがいもの揚げ煮 もやしの中華あえ もずくスープ	鶏肉 豚肉 豆腐	牛乳 もずく	にんじん 小松菜	緑豆もやし たまねぎ	米 砂糖	揚げ油 ごま	838 Kcal 33 g 22 g 2.0 g	
16	金	白ごはん	牛乳	あつあげと豚肉のみそ炒め 田舎汁 干しいたけの日	豚肉 厚揚げ うすあげ みそ	牛乳	にんじん	キャベツ 竹の子 しょうが 干しいたけ ねぎ ごぼう たまねぎ もやし	米 砂糖 こんにゃく じゃがいも	サラダ油	810 Kcal 31 g 22 g 2.5 g	
19	月	白ごはん	牛乳	豚肉の生姜焼き ひじきの炒め煮 豆腐のみそ汁	豚肉 さつま揚げ 豆腐	牛乳 ひじき	にんじん さいやいんげん	しょうが ねぎ 玉ねぎ	米 砂糖 片栗粉	サラダ油	807 Kcal 31 g 23 g 2.3 g	
20	火	白ごはん	牛乳	鱈の胡麻みそ焼き 大豆サラダ かわり豚汁 オレンジ 給食試食会	さば 豚肉 ハム うすあげ 大豆	牛乳	にんじん ブロッコリー 小松菜	きゅうり オレンジ きゃべつ 白菜 なめこ たまねぎ	米 砂糖 小麦粉 片栗粉 じゃがいも	揚げ油 サラダ油 ごま	827 Kcal 38 g 32 g 3.0 g	
21	水	ウィンナーサンド	牛乳	キャベツのカレーソテー わかめうどん	鶏肉 豚肉 うすあげ	牛乳 わかめ	にんじん	きゃべつ しめじ ねぎ	パン 砂糖 小麦粉 うどん	サラダ油	734 Kcal 30 g 29 g 5 g	
22	木	白ごはん	牛乳	木綿豆腐のチーズ田楽 切干とひじきのサラダ みそ汁	豆腐 豚肉 シーチキン ハム	牛乳 チーズ ひじき わかめ	にんじん	たまねぎ キャベツ ねぎ きゅうり しょうが 切干大根 しめじ	米 砂糖 片栗粉	サラダ油	769 Kcal 29 g 22 g 2.4 g	
23	金	白ごはん	牛乳	チキンカツ 切干大根の甘酢あえ みそ汁 オレンジ	鶏肉 うすあげ みそ 卵	牛乳 わかめ	小松菜 にんじん	切干大根 たまねぎ しめじ オレンジ	米 小麦粉 砂糖 パン粉	揚げ油 ごま	898 Kcal 38 g 28 g 2.5 g	
26	月	チキンピラフ	牛乳	ポークビーンズ コーンサラダ	鶏肉 豚肉 ハム 大豆	牛乳	にんじん グリーンピース トマト	たまねぎ マッシュルーム水煮 コーン	米 麦 じゃがいも 砂糖	サラダ油 バター	805 Kcal 32 g 20 g 3.6 g	
27	火	白ごはん	牛乳	ちくわの石垣揚げ うの花 みそ汁	ちくわ おから 鶏肉 卵 うすあげ	牛乳	にんじん	ごぼう 干しいたけ たまねぎ えのきだけ	米 砂糖 小麦粉	サラダ油 揚げ油 ごま	869 Kcal 31 g 24 g 3.2 g	
28	水	白ごはん	牛乳	きびなごカリカリフライ ジャーマンポテト みそ汁	きびなご ベーコン 厚揚げ	牛乳	小松菜 アスパラガス	大根 たまねぎ コーン	米 砂糖 パン粉 じゃがいも	揚げ油	890 Kcal 26 g 32 g 2.1 g	
29	木	白ごはん	牛乳	豚キムチ炒め 豆腐とわかめのみそ汁 ゼリー	鶏肉 油揚げ 豆腐	牛乳 わかめ	にんじん にら	キャベツ しょうが たまねぎ なめこ もやし 白菜 にんにく	米 砂糖 片栗粉	ごま サラダ油	869 Kcal 31 g 20 g 2.1 g	
30	金	白ごはん	牛乳	ハンバーグトマトソース チーズサラダ コンソメジュリアン	豚肉 ベーコン	牛乳 チーズ	トマト ブロッコリー	玉ねぎ キャベツ きゅうり セロリ しめじ	米 砂糖 米粉 片栗粉	サラダ油	843 Kcal 28 g 27 g 3 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、6群に分けて記載してあります。

	エネルギー Kcal	たんぱく質 g	脂質 g	食塩相当量 g
今月の平均値	838	32	25	2.9
栄養基準量	830	27~62	18~28	2.5未満