

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	水	白ごはん	牛乳	千草焼き ブロッコリーのおかかマヨ みそ汁 ブロッコリーの日	鶏肉 かまぼこ 牛乳 卵 大豆 かつお節 うすあげ みそ	にんじん 玉ねぎ ピーマン なめこ 小松菜 ブロッコリー	米 砂糖 油 片栗粉 マヨネーズ	599	Kcal	24	20	1.9
2	木	白ごはん	牛乳	焼きようぎ 野菜炒め 中華スープ	鶏肉 牛乳 鶏肉 卵	にんじん キャベツ にら 玉ねぎ ピーマン しょうが もやし チンゲン菜 干しいたけ	米 砂糖 油 片栗粉 小麦粉	616	Kcal	25	17	2.4
3	金	白ごはん	牛乳	野菜かきあげ カミカミサラダ みそ汁	うすあげ 牛乳 さきいか みそ	にんじん たまねぎ 小松菜 切干大根 にんじんの葉 もやし きゅうり	米 砂糖 油 小麦粉 ごま	602	Kcal	19	20	2.0
6	月	白ごはん	牛乳	春巻 ごま酢あえ チゲ風豚汁	豚肉 牛乳 豆腐 みそ	小松菜 大根 ねぎ にんじん 白菜 ごぼう 竹の子 たまねぎ もやし 干しいたけ	米 砂糖 油 ごま ごま油 あけ油	650	Kcal	21	23	1.7
7	火	白ごはん	牛乳	鯖のカレーあげ ごぼうサラダ コンソメスープ	鯖 牛乳 ハム 鶏肉	にんじん たまねぎ ごぼう きゅうり きゃべつ	米 砂糖 油 米粉 揚げ油 マヨネーズ	689	Kcal	28	23	1.8
8	水	白ごはん	牛乳	オムレツケチャップソース グリーンサラダ マカロニスープ	卵 牛乳 鶏肉	にんじん たまねぎ きゅうり きゃべつ コーン	米 砂糖 油 マカロニ 片栗粉	646	Kcal	23	20	2.3
9	木	白ごはん	牛乳	木綿豆腐のチーズ田楽 チーズぬき 切干とひじきのサラダ みそ汁	豆腐 牛乳 豚肉 チーズ シーチキン ひじき ハム 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 油 片栗粉	644	Kcal	26	22	1.8
10	金	白ごはん	牛乳	鶏肉とじゃがいもの揚げ煮 もやしの中華え もずくスープ	鶏肉 牛乳 豚肉 もずく 豆腐	にんじん 緑豆もやし 小松菜 たまねぎ	米 砂糖 油 ごま	658	Kcal	26	20	1.8
13	月	白ごはん	牛乳	ハンバーグトマトソース ソース抜き チーズサラダ チーズぬき コブナメジユリアン	豚肉 牛乳 ベーコン チーズ	トマト 玉ねぎ ブロッコリー キャベツ きゅうり セロリ しめじ	米 砂糖 油 米粉 片栗粉	635	Kcal	21	22	2.3
14	火	白ごはん	牛乳	たらの西京焼き 主菜弁当 ひじきの炒め煮 みそ汁 オレンジ 給食試食会	たら 牛乳 さつま揚げ ひじき みそ うすあげ	にんじん ごぼう いんげん ねぎ しめじ オレンジ	米 砂糖 油 ごま油 じゃがいも	607	Kcal	24	17	1.9
15	水	白ごはん	牛乳	鶏肉のから揚げ サラダ ミネストローネ とまとぬき	鶏肉 牛乳 ベーコン	にんじん にんにく 玉ねぎ きゃべつ しょうが きゅうり コーン しめじ	米 米粉 油 砂糖 マカロニ じゃがいも	724	Kcal	25	26	2.1
16	木	麻婆丼	牛乳	もやしのナムル レタスと卵のスープ	豚肉 牛乳 卵 鶏肉 豆腐	にんじん にんにく しょうが たまねぎ ねぎ 干しいたけ もやし 竹の子 レタス きゅうり	米 砂糖 油 片栗粉 ごま油	617	Kcal	28	19	1.8
17	金	白ごはん	牛乳	鶏肉の香味焼き いんげんとベーコンの炒め物 みそ汁 いんげんの日	ベーコン 牛乳 鶏肉 みそ うすあげ	にんじん たまねぎ さやいんげん ねぎ しょうが 小松菜 大根	米 砂糖 油 砂糖	625	Kcal	26	22	2.0
20	月	白ごはん	牛乳	マカロニグラタン チーズ抜き ゆでブロッコリー コンソメスープ	鶏肉 牛乳 チーズ	にんじん えのきだけ ブロッコリー しめじ 小松菜 たまねぎ	米 砂糖 油 マカロニ じゃがいも 米粉	691	Kcal	26	18	2.4
21	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 牛乳 うすあげ 昆布 豆腐	いんげん ねぎ 白菜 にんじん 干しいたけ 枝豆 コーン	米 小麦 油 春雨 ごま じゃがいも	635	Kcal	22	19	2.4
22	水	白ごはん	牛乳	あつあげと豚肉のみそ炒め 田舎汁	豚肉 牛乳 厚揚げ うすあげ みそ	にんじん キャベツ 竹の子 干しいたけ しょうが ねぎ ごぼう たまねぎ みやし	米 砂糖 油 ごま油 こんやく じゃがいも	628	Kcal	26	29	2.1
23	木	白ごはん	牛乳	シューマイ 春雨の中華炒め 小松菜のスープ	豚肉 牛乳 卵 豆腐	にんじん いんにく 小松菜 しょうが チンゲン菜 竹の子 たまねぎ	米 砂糖 油 春雨 片栗粉 小麦粉 ごま油	616	Kcal	21	20	2.2
24	金	白ごはん	牛乳	はたはたのごまがらめ 主菜弁当 発芽大豆のサラダ みそ汁 オレンジ	はたはた 牛乳 発芽大豆 うすあげ みそ ハム	ブロッコリー きゅうり 小松菜 きゃべつ たまねぎ なめこ オレンジ	米 砂糖 油 片栗粉 小麦粉 揚げ油	677	Kcal	26	24	2.4
27	月	チキンピラフ	牛乳	枝豆コーンポテト コンソメスープ	鶏肉 牛乳 卵	にんじん たまねぎ 枝豆 マッシュルーム水煮 かぼちゃ コーンクリーム缶 小松菜	米 小麦 油 じゃがいも 砂糖 バター	578	Kcal	21	12	2.6
28	火	白ごはん	牛乳	チキンカツ 切干大根の甘酢あえ みそ汁	鶏肉 牛乳 うすあげ わかめ みそ 卵	小松菜 切干大根 にんじん たまねぎ しめじ	米 小麦粉 油 砂糖 ごま パン粉	795	Kcal	36	31	2.2
29	水	麦ごはん	牛乳	鶏そぼろごはん 千草和え ふのみそ汁	鶏肉 牛乳 油揚げ みそ	にんじん キャベツ 枝豆 たまねぎ 小松菜	米 砂糖 油 小麦粉 ごま スバゲティ	633	Kcal	27	19	1.7
30	木	白ごはん	牛乳	アジフライ 主菜弁当 ごま酢あえ みそ汁	アジ 牛乳 ハム うすあげ	にんじん キャベツ 小松菜 きゅうり もやし	米 小麦粉 揚げ油 砂糖 パン粉 じゃがいも	641	Kcal	20	21	2.2

※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 Kcal	たんぱく質 g	脂質 g	食塩相当量 g
今月の平均値	646	24	21	2.1
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	たんぱく質				脂質	食塩相当量		
1	水	白ごはん	牛乳	千草焼き ブロッコリーのおかかマヨ みそ汁 ブロッコリーの日	鶏肉 かまぼこ 牛乳 卵 大豆 かつお節 うすあげ みそ	にんじん 玉ねぎ ピーマン なめこ 小松菜 ブロッコリー	米 砂糖 油 片栗粉 マヨネーズ	599 Kcal	24 g	20 g	1.9 g
2	木	白ごはん	牛乳	焼きようぎ 野菜炒め 中華スープ	鶏肉 牛乳 鶏肉 卵	にんじん キャベツ にら 玉ねぎ ピーマン しょうが もやし チンゲン菜 干しいたけ	米 砂糖 油 片栗粉 小麦粉	616 Kcal	25 g	17 g	2.4 g
3	金	白ごはん	牛乳	野菜かきあげ カミカミサラダ みそ汁 かみかみ	うすあげ 牛乳 さきいか みそ	にんじん たまねぎ 小松菜 切干大根 にんじんの葉 もやし きゅうり	米 麦 油 砂糖 ごま 小麦粉	602 Kcal	19 g	20 g	2.0 g
6	月	白ごはん	牛乳	春巻 ごま酢あえ チゲ風豚汁	豚肉 牛乳 豆腐 みそ	小松菜 大根 ねぎ にんじん 白菜 ごぼう 竹の子 たまねぎ もやし 干しいたけ	米 砂糖 油 ごま ごま油 あげ油	650 Kcal	21 g	23 g	1.7 g
7	火	白ごはん	牛乳	鯖のカレーあげ ごぼうサラダ コンソメスープ	鯖 牛乳 ハム 鶏肉	にんじん たまねぎ ごぼう きゅうり きゃべつ	米 砂糖 油 米粉 揚げ油 マヨネーズ	689 Kcal	28 g	23 g	1.8 g
8	水	白ごはん	牛乳	オムレツケチャップソース グリーンサラダ マカロニスープ	卵 牛乳 鶏肉	にんじん たまねぎ きゅうり きゃべつ コーン	米 砂糖 油 マカロニ 片栗粉	646 Kcal	23 g	20 g	2.3 g
9	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 牛乳 豚肉 チーズ シーチキン ひじき ハム 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 油 片栗粉	644 Kcal	26 g	22 g	1.8 g
10	金	白ごはん	牛乳	鶏肉とじゃがいもの揚げ煮 もやしの中華え もずくスープ	鶏肉 牛乳 豚肉 もずく 豆腐	にんじん 緑豆もやし 小松菜 たまねぎ	米 砂糖 油 ごま	658 Kcal	26 g	20 g	1.8 g
13	月	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 牛乳 ベーコン チーズ	トマト 玉ねぎ ブロッコリー キャベツ きゅうり セロリ しめじ	米 砂糖 油 砂糖 米粉 片栗粉	635 Kcal	21 g	22 g	2.3 g
14	火	白ごはん	牛乳	たららの西京焼き ひじきの炒め煮 みそ汁 オレンジ 給食試食会	たら 牛乳 さつま揚げ ひじき みそ うすあげ	にんじん ごぼう いんげん ねぎ しめじ オレンジ	米 砂糖 油 砂糖 じゃがいも	607 Kcal	24 g	17 g	1.9 g
15	水	白ごはん	牛乳	鶏肉のから揚げ サラダ ミネストローネ	鶏肉 牛乳 ベーコン	にんじん にんにく 玉ねぎ きゃべつ しょうが きゅうり コーン しめじ	米 米粉 油 砂糖 マカロニ じゃがいも	724 Kcal	25 g	26 g	2.1 g
16	木	麻婆丼	牛乳	もやしのナムル レタスと卵のスープ	豚肉 牛乳 卵 鶏肉 豆腐	にんじん にんにく しょうが たまねぎ ねぎ 干しいたけ もやし 竹の子 レタス きゅうり	米 砂糖 油 片栗粉 ごま油	617 Kcal	28 g	19 g	1.8 g
17	金	白ごはん	牛乳	鶏肉の香味焼き いんげんとベーコンの炒め物 みそ汁 いんげんの日	ベーコン 牛乳 鶏肉 みそ うすあげ	にんじん たまねぎ さやいんげん ねぎ しょうが 小松菜 大根	米 砂糖 油 砂糖	625 Kcal	26 g	22 g	2.0 g
20	月	白ごはん	牛乳	マカロニグラタン ゆでブロッコリー コンソメスープ	鶏肉 牛乳 チーズ	にんじん えのきだけ ブロッコリー しめじ 小松菜 たまねぎ	米 砂糖 油 マカロニ じゃがいも 米粉	691 Kcal	26 g	18 g	2.4 g
21	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 牛乳 うすあげ 昆布 豆腐	いんげん ねぎ 白菜 にんじん 干しいたけ 枝豆 コーン	米 麦 油 春雨 ごま じゃがいも	635 Kcal	22 g	19 g	2.4 g
22	水	白ごはん	牛乳	あつあげと豚肉のみそ炒め 田舎汁	豚肉 牛乳 厚揚げ うすあげ みそ	にんじん キャベツ 竹の子 干しいたけ しょうが ねぎ ごぼう たまねぎ みやし	米 砂糖 油 砂糖 こんにやく じゃがいも	628 Kcal	26 g	29 g	2.1 g
23	木	白ごはん	牛乳	シューマイ 春雨の中華炒め 小松菜のスープ	豚肉 牛乳 卵 豆腐	にんじん いんにく 小松菜 しょうが チンゲン菜 竹の子 たまねぎ	米 砂糖 油 春雨 片栗粉 小麦粉 揚げ油 ごま油	616 Kcal	21 g	20 g	2.2 g
24	金	白ごはん	牛乳	はたはたのごまがらめ 発芽大豆のサラダ みそ汁 オレンジ 主菜弁当	はたはた 牛乳 発芽大豆 うすあげ みそ ハム	ブロッコリー きゅうり 小松菜 きゃべつ たまねぎ なめこ オレンジ	米 砂糖 油 片栗粉 小麦粉 揚げ油	677 Kcal	26 g	24 g	2.4 g
27	月	チキンピラフ	牛乳	枝豆コーンポテト コンソメスープ	鶏肉 牛乳 卵	にんじん たまねぎ 枝豆 マッシュルーム水煮 かぼちゃ コーンクリーム缶 小松菜	米 麦 油 じゃがいも バター 砂糖	578 Kcal	21 g	12 g	2.6 g
28	火	白ごはん	牛乳	チキンカツ 切干大根の甘酢あえ みそ汁	鶏肉 牛乳 うすあげ わかめ みそ 卵	小松菜 切干大根 にんじん たまねぎ しめじ	米 小麦粉 油 砂糖 ごま パン粉	795 Kcal	36 g	31 g	2.2 g
29	水	麦ごはん	牛乳	鶏そぼろごはん 千草和え ふのみそ汁	鶏肉 牛乳 油揚げ わかめ	にんじん キャベツ 枝豆 たまねぎ 小松菜	米 砂糖 油 小麦粉 スバゲティ	633 Kcal	27 g	19 g	1.7 g
30	木	白ごはん	牛乳	アジフライ ごま酢あえ みそ汁 主菜弁当	アジ 牛乳 ハム うすあげ	にんじん キャベツ 小松菜 きゅうり もやし	米 小麦粉 揚げ油 砂糖 パン粉 じゃがいも	641 Kcal	20 g	21 g	2.2 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 Kcal	たんぱく質 g	脂質 g	食塩相当量 g
今月の平均値	646	24	21	2.1
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
						1群	2群	3群	4群	5群	6群	たんぱく質
		主食	飲物	主菜	副菜	汁物	その他	魚・肉・卵 豆・豆製品	牛乳・乳製品 小魚・海藻	緑黄色野菜	その他の 野菜・果物	穀類・いも類 砂糖
1	水	白ごはん	牛乳	干草焼き ブロッコリーのおかかマヨ みそ汁		鶏肉 かまぼこ 卵 大豆 かつお節 うすあげ みそ	牛乳	にんじん ピーマン 小松菜 ブロッコリー	玉ねぎ なめこ	米 砂糖 片栗粉	油 マヨネーズ	757 29 22 2.2
2	木	白ごはん	牛乳	焼きようぎ 野菜炒め 中華スープ		鶏肉 鶏肉 卵	牛乳	にんじん ピーマン チンゲン菜	キャベツ 玉ねぎ しょうが もやし 干しいたけ	米 砂糖 片栗粉 小麦粉	油	829 33 23 2.2
3	金	白ごはん	牛乳	野菜かきあげ カミカミサラダ みそ汁		うすあげ さきいか みそ	牛乳	にんじん 小松菜 にんじんの葉	たまねぎ 切干大根 もやし きゅうり	米 麦 砂糖 さつまいも 小麦粉	油 ごま	808 24 24 2.3
6	月	白ごはん	牛乳	春巻 ごま酢あえ チゲ豚汁		豚肉 豆腐 みそ	牛乳	小松菜 にんじん	大根 ねぎ 白菜 ごぼう 竹の子 たまねぎ もやし 干しいたけ	米 砂糖 ごま ごま油 あげ油	油	823 24 27 2.0
7	火	白ごはん	牛乳	鯖のカレーあげ ごぼうサラダ コンソメスープ		鯖 ハム 鶏肉	牛乳	にんじん	たまねぎ ごぼう きゅうり きゃべつ	米 砂糖 米粉	油 揚げ油 マヨネーズ	828 31 24 2.2
8	水	白ごはん	牛乳	オムレツケチャップソース グリーンサラダ マカロニスープ		卵 鶏肉	牛乳	にんじん	たまねぎ きゅうり きゃべつ コーン	米 砂糖 マカロニ 片栗粉	油	841 28 24 3.2
9	木	白ごはん	牛乳	本締豆腐のチーズ田楽 チーズぬき 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	油	778 29 23 2.0
10	金	白ごはん	牛乳	鶏肉とじゃがいもの揚げ煮 もやしの中華え 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 ごま	油	804 30 21 1.9
13	月	白ごはん	牛乳	ハンバーグトマトソース チーズサラダ チーズぬき 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	油	760 23 22 2.3
14	火	白ごはん	牛乳	たらの西京焼き ひじきの炒め煮 みそ汁 オレンジ		たら さつま揚げ みそ うすあげ	牛乳 ひじき	にんじん いんげん	ごぼう ねぎ しめじ オレンジ	米 砂糖 じゃがいも	油	741 26 18 2.0
15	水	白ごはん	牛乳	鶏肉のから揚げ サラダ ミネストローネ		鶏肉 ベーコン	牛乳	にんじん	にんにく 玉ねぎ きゃべつ しょうが きゅうり コーン しめじ	米 米粉 砂糖 マカロニ じゃがいも	油	910 30 30 2.3
16	木	麻婆丼	牛乳	もやしのナムル レタスと卵のスープ		豚肉 卵 鶏肉 豆腐	牛乳	にんじん	にんにく しょうが たまねぎ ねぎ 干しいたけ もやし レタス きゅうり	米 砂糖 片栗粉	油 ごま油	804 35 23 2.3
17	金	白ごはん	牛乳	鶏肉の香味焼き いんげんとベーコンの炒め物 みそ汁		ベーコン 鶏肉 みそ うすあげ	牛乳	にんじん さやいんげん 小松菜	たまねぎ ねぎ しょうが 大根	米 砂糖	油	781 30 24 2.3
20	月	白ごはん	牛乳	マカロニグラタン チーズぬき ゆでブロッコリ コンソメスープ		鶏肉	牛乳 チーズ	にんじん ブロッコリー 小松菜	えのきだけ しめじ たまねぎ	米 砂糖 マカロニ じゃがいも 米粉	油	823 28 19 2.8
21	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	油 ごま	749 26 22 2.8
22	水	白ごはん	牛乳	あつあげと豚肉のみそ炒め 田舎汁		豚肉 厚揚げ うすあげ みそ	牛乳	にんじん 干しいたけ	キャベツ 竹の子 しょうが ねぎ ごぼう たまねぎ みやし	米 砂糖 こんにゃく じゃがいも	油	753 28 19 2.1
23	木	白ごはん	牛乳	シューマイ 春雨の中華炒め 小松菜のスープ		豚肉 卵 豆腐	牛乳	にんじん 小松菜 チンゲン菜	いんにく しょうが 竹の子 たまねぎ	米 砂糖 春雨 片栗粉 小麦粉	油 揚げ油 ごま油	798 25 23 2.4
24	金	白ごはん	牛乳	はたはたのごまがらめ 発芽大豆のサラダ みそ汁 オレンジ		はたはた 発芽大豆 うすあげ みそ ハム	牛乳	ブロッコリー 小松菜	きゅうり きゃべつ たまねぎ なめこ オレンジ	米 砂糖 片栗粉 小麦粉	油 揚げ油	719 28 26 2.8
27	月	チキンピラフ	牛乳	枝豆コーンポテト コンソメスープ		鶏肉 卵	牛乳	にんじん 枝豆 かぼちゃ 小松菜	たまねぎ マッシュルーム水煮 コーンクリーム缶	米 麦 じゃがいも 砂糖	油 バター	697 25 14 3.0
28	火	白ごはん	牛乳	チキンカツ 切干大根の甘酢あえ みそ汁		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	米 小麦粉 砂糖 パン粉	油 ごま	954 40 33 2.5
29	水	麦ごはん	牛乳	鶏そぼろごはん 干草和え 心のみそ汁		鶏肉 油揚げ みそ	牛乳 わかめ	にんじん 枝豆 小松菜	キャベツ たまねぎ	米 砂糖 心 スパゲティ	ごま 油	829 33 23 2
30	木	白ごはん	牛乳	アジフライ ごま酢あえ みそ汁		アジ ハム うすあげ	牛乳	にんじん 小松菜	キャベツ きゅうり もやし	米 小麦尾 砂糖 パン粉 じゃがいも	揚げ油	816 23 25 2.3

※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	796	34	23	2.5
栄養基準量	830	27~62	18~28	2.5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	
						1群	2群	3群	4群	5群	6群	たんぱく質	
		主食	飲物	主菜	副菜	汁物	その他	魚・肉・卵 豆・豆製品	牛乳・乳製品 小魚・海藻	緑黄色野菜	その他の野菜・果物	穀類・いも類 砂糖	油脂
1	水	白ごはん	牛乳	千草焼き ブロッコリーのおかかマヨ みそ汁		ブロッコリーの日	鶏肉 卵 大豆 かつお節 うすあげ みそ	牛乳	にんじん ピーマン 小松菜 ブロッコリー	玉ねぎ なめこ	米 砂糖 片栗粉	油 マヨネーズ	757 29 22 2.2
2	木	白ごはん	牛乳	焼きようぎ 野菜炒め 中華スープ			鶏肉 鶏肉 卵	牛乳	にんじん ピーマン チンゲン菜	キャベツ 玉ねぎ しょうが 干しいたけ	米 砂糖 片栗粉 小麦粉	油	829 33 23 2.2
3	金	白ごはん	牛乳	野菜かきあげ カミカミサラダ みそ汁		かみかみ	うすあげ さきいか みそ	牛乳	にんじん 小松菜 にんじんの葉	たまねぎ 切干大根 もやし きゅうり	米 砂糖 さつまいも 小麦粉	油 ごま	808 24 24 2.3
6	月	白ごはん	牛乳	春巻 ごま酢あえ チゲ豚汁			豚肉 豆腐 みそ	牛乳	小松菜 にんじん	大根 ねぎ 白菜 ごぼう 竹の子 たまねぎ もやし 干しいたけ	米 砂糖	油 ごま ごま油 あげ油	823 24 27 2.0
7	火	白ごはん	牛乳	鯖のカレーあげ ごぼうサラダ コンソメスープ			鯖 ハム 鶏肉	牛乳	にんじん	たまねぎ ごぼう きゅうり きゃべつ	米 砂糖 米粉	油 揚げ油 マヨネーズ	828 31 24 2.2
8	水	白ごはん	牛乳	オムレツケチャップソース グリーンサラダ マカロニスープ			卵 鶏肉	牛乳	にんじん	たまねぎ きゅうり きゃべつ コーン	米 砂糖 マカロニ 片栗粉	油	841 28 24 3.2
9	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	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	油	778 29 23 2.0
10	金	白ごはん	牛乳	鶏肉とじゃがいもの揚げ煮 もやしの中華え もずくスープ			鶏肉 豚肉 豆腐	牛乳	にんじん 小松菜	緑豆もやし たまねぎ	米 砂糖	油 ごま	804 30 21 1.9
13	月	白ごはん	牛乳	ハンバーグトマトソース ソースなし 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	油	760 23 22 2.3
14	火	白ごはん	牛乳	たらの西京焼き ひじきの炒め煮 みそ汁 オレンジ うすあげ			たら さつま揚げ みそ うすあげ	牛乳 ひじき	にんじん いんげん	ごぼう ねぎ しめじ オレンジ	米 砂糖 じゃがいも	油	741 26 18 2.0
15	水	白ごはん	牛乳	鶏肉のから揚げ サラダ ミネストローネ トマト抜き			鶏肉 ベーコン	牛乳	にんじん	にんにく 玉ねぎ しょうが きゅうり コーン しめじ	米 米粉 砂糖 マカロニ じゃがいも	油	910 30 30 2.3
16	木	麻婆丼	牛乳	もやしのナムル レタスと卵のスープ			豚肉 卵 鶏肉 豆腐	牛乳	にんじん	にんにく しょうが たまねぎ ねぎ 干しいたけ もやし レタス きゅうり	米 砂糖 片栗粉	油 ごま油	804 35 23 2.3
17	金	白ごはん	牛乳	鶏肉の香味焼き いんげんとベーコンの炒め物 みそ汁		いんげんの日	ベーコン 鶏肉 みそ うすあげ	牛乳	にんじん さやいんげん 小松菜	たまねぎ ねぎ しょうが 大根	米 砂糖	油	781 30 24 2.3
20	月	白ごはん	牛乳	マカロニグラタン ゆでブロッコリー コンソメスープ			鶏肉	牛乳 チーズ	にんじん ブロッコリー 小松菜	えのきだけ しめじ たまねぎ	米 砂糖 マカロニ じゃがいも 米粉	油	823 28 19 2.8
21	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 春雨 じゃがいも	油 ごま	749 26 22 2.8
22	水	白ごはん	牛乳	あつあげと豚肉のみそ炒め 田舎汁			豚肉 厚揚げ うすあげ みそ	牛乳	にんじん 干しいたけ	キャベツ 竹の子 しょうが ねぎ ごぼう たまねぎ みやし	米 砂糖 こんにゃく じゃがいも	油	753 28 19 2.1
23	木	白ごはん	牛乳	シューマイ 春雨の中華炒め 小松菜のスープ			豚肉 卵 豆腐	牛乳	にんじん 小松菜 チンゲン菜	いんにく しょうが 竹の子 たまねぎ	米 砂糖 春雨 片栗粉 小麦粉	油 揚げ油 ごま油	798 25 23 2.4
24	金	白ごはん	牛乳	はたはたのごまがらめ 発芽大豆のサラダ みそ汁 オレンジ			はたはた 発芽大豆 うすあげ みそ ハム	牛乳	ブロッコリー 小松菜	きゅうり きゃべつ たまねぎ なめこ オレンジ	米 砂糖 片栗粉 小麦粉	油 揚げ油	719 28 26 2.8
27	月	チキンピラフ	牛乳	枝豆コーンポテト コンソメスープ			鶏肉 卵	牛乳	にんじん 枝豆 かぼちゃ 小松菜	たまねぎ マッシュルーム水煮 コーンクリーム缶	米 じゃがいも 砂糖	油 バター	697 25 14 3.0
28	火	白ごはん	牛乳	チキンカツ 切干大根の甘酢あえ みそ汁			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	米 小麦粉 砂糖 パン粉	油 ごま	954 40 33 2.5
29	水	麦ごはん	牛乳	鶏そぼろごはん 千草和え 心のみそ汁			鶏肉 油揚げ みそ	牛乳 わかめ	にんじん 枝豆 小松菜	キャベツ たまねぎ	米 砂糖 心 スパゲティ	ごま 油	829 33 23 2
30	木	白ごはん	牛乳	アジフライ ごま酢あえ みそ汁			アジ ハム うすあげ	牛乳	にんじん 小松菜	キャベツ きゅうり もやし	米 小麦尾 砂糖 パン粉 じゃがいも	揚げ油	816 23 25 2.3

※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	796	34	23	2.5
栄養基準量	830	27~62	18~28	2.5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	たんぱく質				脂質	食塩相当量		
1	水	白ごはん	牛乳	千草焼き ブロッコリーのおかかマヨ みそ汁 	鶏肉 かまぼこ 牛乳 卵 大豆 かつお節 うすあげ みそ	にんじん 玉ねぎ ピーマン なめこ 小松菜 ブロッコリー	米 砂糖 油 片栗粉 マヨネーズ	599 Kcal	24 g	20 g	1.9 g
2	木	白ごはん	牛乳	焼きようぎ 野菜炒め 中華スープ	鶏肉 牛乳 鶏肉 卵	にんじん キャベツ にら 玉ねぎ ピーマン しょうが もやし チンゲン菜 干しいたけ	米 砂糖 油 片栗粉 小麦粉	616 Kcal	25 g	17 g	2.4 g
3	金	白ごはん	牛乳	野菜かきあげ カミカミサラダ みそ汁 	うすあげ 牛乳 さきいか みそ	にんじん たまねぎ 小松菜 切干大根 にんじんの葉 もやし きゅうり	米 小麦 油 砂糖 ごま さつまいも 小麦粉	602 Kcal	19 g	20 g	2.0 g
6	月	白ごはん	牛乳	春巻 ごま酢あえ チゲ風豚汁	豚肉 牛乳 豆腐 みそ	小松菜 大根 ねぎ にんじん 白菜 ごぼう 竹の子 たまねぎ もやし 干しいたけ	米 砂糖 油 砂糖 ごま ごま油 あげ油	650 Kcal	21 g	23 g	1.7 g
7	火	白ごはん	牛乳	鯖のカレーあげ ごぼうサラダ コンソメスープ	鯖 牛乳 ハム 鶏肉	にんじん たまねぎ ごぼう きゅうり きゃべつ	米 砂糖 油 米粉 揚げ油 マヨネーズ	689 Kcal	28 g	23 g	1.8 g
8	水	白ごはん	牛乳	オムレツケチャップソース グリーンサラダ マカロニスープ	卵 牛乳 鶏肉	にんじん たまねぎ きゅうり きゃべつ コーン	米 砂糖 油 マカロニ 片栗粉	646 Kcal	23 g	20 g	2.3 g
9	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 牛乳 豚肉 チーズ シーチキン ひじき ハム 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 油 片栗粉	644 Kcal	26 g	22 g	1.8 g
10	金	白ごはん	牛乳	鶏肉とじゃがいもの揚げ煮 もやしの中華え もずくスープ	鶏肉 牛乳 豚肉 もずく 豆腐	にんじん 緑豆もやし 小松菜 たまねぎ	米 砂糖 油 ごま	658 Kcal	26 g	20 g	1.8 g
13	月	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 牛乳 ベーコン チーズ	トマト 玉ねぎ ブロッコリー キャベツ きゅうり セロリ しめじ	米 砂糖 油 砂糖 米粉 片栗粉	635 Kcal	21 g	22 g	2.3 g
14	火	白ごはん	牛乳	たらの西京焼き ひじきの炒め煮 みそ汁 オレンジ 給食試食会	たら 牛乳 さつまいも 揚げ みそ うすあげ	にんじん ごぼう いんげん ねぎ しめじ じゃがいも オレンジ	米 砂糖 油 砂糖 じゃがいも	607 Kcal	24 g	17 g	1.9 g
15	水	白ごはん	牛乳	鶏肉のから揚げ サラダ ミネストローネ	鶏肉 牛乳 ベーコン	にんじん にんにく 玉ねぎ きゃべつ しょうが きゅうり コーン しめじ	米 米粉 油 砂糖 マカロニ じゃがいも	724 Kcal	25 g	26 g	2.1 g
16	木	麻婆丼	牛乳	もやしのナムル レタスと卵のスープ	豚肉 牛乳 卵 鶏肉 豆腐	にんじん にんにく しょうが たまねぎ ねぎ 干しいたけ もやし 竹の子 レタス きゅうり	米 砂糖 油 片栗粉 ごま油	617 Kcal	28 g	19 g	1.8 g
17	金	白ごはん	牛乳	鶏肉の香味焼き いんげんとベーコンの炒め物 みそ汁 いんげんの日	ベーコン 牛乳 鶏肉 みそ うすあげ	にんじん たまねぎ さやいんげん ねぎ しょうが 小松菜 大根	米 油 砂糖	625 Kcal	26 g	22 g	2.0 g
20	月	白ごはん	牛乳	マカロニグラタン ゆでブロッコリー コンソメスープ	鶏肉 牛乳 チーズ	にんじん えのきだけ ブロッコリー しめじ 小松菜 たまねぎ	米 砂糖 油 マカロニ じゃがいも 米粉	691 Kcal	26 g	18 g	2.4 g
21	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 牛乳 うすあげ 昆布 豆腐	いんげん ねぎ 白菜 にんじん 干しいたけ 枝豆 コーン	米 小麦 油 春雨 ごま じゃがいも	635 Kcal	22 g	19 g	2.4 g
22	水	白ごはん	牛乳	あつあげと豚肉のみそ炒め 田舎汁	豚肉 牛乳 厚揚げ うすあげ みそ	にんじん キャベツ 竹の子 干しいたけ しょうが ねぎ ごぼう たまねぎ みやし	米 油 砂糖 こんにやく じゃがいも	628 Kcal	26 g	29 g	2.1 g
23	木	白ごはん	牛乳	シューマイ 春雨の中華炒め 小松菜のスープ	豚肉 牛乳 卵 豆腐	にんじん いんにく 小松菜 しょうが チンゲン菜 竹の子 たまねぎ	米 砂糖 油 春雨 揚げ油 片栗粉 ごま油 小麦粉	616 Kcal	21 g	20 g	2.2 g
24	金	白ごはん	牛乳	はたはたのごまがらめ 発芽大豆のサラダ みそ汁 オレンジ	はたはた 牛乳 発芽大豆 うすあげ みそ ハム	ブロッコリー きゅうり 小松菜 きゃべつ たまねぎ なめこ オレンジ	米 砂糖 油 片栗粉 小麦粉	677 Kcal	26 g	24 g	2.4 g
27	月	チキンピラフ	牛乳	枝豆コーンポテト コンソメスープ	鶏肉 牛乳 卵	にんじん たまねぎ 枝豆 マッシュルーム水煮 かぼちゃ コーンクリーム缶 小松菜	米 小麦 油 じゃがいも バター 砂糖	578 Kcal	21 g	12 g	2.6 g
28	火	白ごはん	牛乳	チキンカツ 切干大根の甘酢あえ みそ汁	鶏肉 牛乳 うすあげ わかめ みそ 卵	小松菜 切干大根 にんじん たまねぎ しめじ	米 小麦粉 油 砂糖 ごま パン粉	795 Kcal	36 g	31 g	2.2 g
29	水	麦ごはん	牛乳	鶏そぼろごはん 千草和え ふのみそ汁	鶏肉 牛乳 油揚げ わかめ	にんじん キャベツ 枝豆 たまねぎ 小松菜	米 砂糖 油 小麦粉 小麦粉 スバゲティ	633 Kcal	27 g	19 g	1.7 g
30	木	白ごはん	牛乳	アジフライ ごま酢あえ みそ汁	アジ 牛乳 ハム うすあげ	にんじん キャベツ 小松菜 きゅうり もやし	米 小麦粉 揚げ油 砂糖 パン粉 じゃがいも	641 Kcal	20 g	21 g	2.2 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 Kcal	たんぱく質 g	脂質 g	食塩相当量 g
今月の平均値	646	24	21	2.1
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
						1群	2群	3群	4群	5群	6群	たんぱく質
		主食	飲物	主菜	副菜	汁物	その他	魚・肉・卵 豆・豆製品	牛乳・乳製品 小魚・海藻	緑黄色野菜	その他の 野菜・果物	穀類・いも類 砂糖
1	水	白ごはん	牛乳	千草焼き ブロッコリーのおかかマヨ みそ汁		鶏肉 かまぼこ 卵 大豆 かつお節 うすあげ みそ	牛乳	にんじん ピーマン 小松菜 ブロッコリー	玉ねぎ なめこ	米 砂糖 片栗粉	油 マヨネーズ	757 29 22 2.2
2	木	白ごはん	牛乳	焼きようぎ 野菜炒め 中華スープ		鶏肉 鶏肉 卵	牛乳	にんじん ピーマン チンゲン菜	キャベツ 玉ねぎ しょうが もやし 干しいたけ	米 砂糖 片栗粉 小麦粉	油	829 33 23 2.2
3	金	白ごはん	牛乳	野菜かきあげ カミカミサラダ みそ汁		うすあげ さきいか みそ	牛乳	にんじん 小松菜 にんじんの葉	たまねぎ 切干大根 もやし きゅうり	米 麦 砂糖 さつまいも 小麦粉	油 ごま	808 24 24 2.3
6	月	白ごはん	牛乳	春巻 ごま酢あえ チゲ豚汁		豚肉 豆腐 みそ	牛乳	小松菜 にんじん	大根 ねぎ 白菜 ごぼう 竹の子 たまねぎ もやし 干しいたけ	米 砂糖 ごま ごま油 あげ油	油	823 24 27 2.0
7	火	白ごはん	牛乳	鯖のカレーあげ ごぼうサラダ コンソメスープ		鯖 ハム 鶏肉	牛乳	にんじん	たまねぎ ごぼう きゅうり きゃべつ	米 砂糖 米粉	油 揚げ油 マヨネーズ	828 31 24 2.2
8	水	白ごはん	牛乳	オムレツケチャップソース グリーンサラダ マカロニスープ		卵 鶏肉	牛乳	にんじん	たまねぎ きゅうり きゃべつ コーン	米 砂糖 マカロニ 片栗粉	油	841 28 24 3.2
9	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	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	油	778 29 23 2.0
10	金	白ごはん	牛乳	鶏肉とじゃがいもの揚げ煮 もやしの中華え もずくスープ		鶏肉 豚肉 豆腐	牛乳	にんじん 小松菜	緑豆もやし たまねぎ	米 砂糖 ごま	油	804 30 21 1.9
13	月	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	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	油	760 23 22 2.3
14	火	白ごはん	牛乳	たらの西京焼き ひじきの炒め煮 みそ汁 オレンジ	給食試食会	たら さつまいも みそ うすあげ	牛乳	にんじん いんげん	ごぼう ねぎ しめじ オレンジ	米 砂糖 じゃがいも	油	741 26 18 2.0
15	水	白ごはん	牛乳	鶏肉のから揚げ サラダ ミネストローネ		鶏肉 ベーコン	牛乳	にんじん	にんにく 玉ねぎ きゃべつ しょうが きゅうり コーン しめじ	米 米粉 砂糖 マカロニ じゃがいも	油	910 30 30 2.3
16	木	麻婆丼	牛乳	もやしのナムル レタスと卵のスープ		豚肉 卵 鶏肉 豆腐	牛乳	にんじん	にんにく しょうが たまねぎ ねぎ 干しいたけ もやし レタス きゅうり	米 砂糖 片栗粉	油 ごま油	804 35 23 2.3
17	金	白ごはん	牛乳	鶏肉の香味焼き いんげんとベーコンの炒め物 みそ汁		ベーコン 鶏肉 みそ うすあげ	牛乳	にんじん さやいんげん 小松菜	たまねぎ ねぎ しょうが 大根	米 砂糖	油	781 30 24 2.3
20	月	白ごはん	牛乳	マカロニグラタン ゆでブロッコリー コンソメスープ		鶏肉	牛乳	にんじん ブロッコリー 小松菜	えのきだけ しめじ たまねぎ	米 砂糖 マカロニ じゃがいも 米粉	油	823 28 19 2.8
21	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	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	油 ごま	749 26 22 2.8
22	水	白ごはん	牛乳	あつあげと豚肉のみそ炒め 田舎汁		豚肉 厚揚げ うすあげ みそ	牛乳	にんじん 干しいたけ	キャベツ 竹の子 しょうが ねぎ ごぼう たまねぎ みやし	米 砂糖 こんにゃく じゃがいも	油	753 28 19 2.1
23	木	白ごはん	牛乳	シューマイ 春雨の中華炒め 小松菜のスープ		豚肉 卵 豆腐	牛乳	にんじん 小松菜 チンゲン菜	いんにく しょうが 竹の子 たまねぎ	米 砂糖 春雨 片栗粉 小麦粉	油 揚げ油 ごま油	798 25 23 2.4
24	金	白ごはん	牛乳	はたはたのごまがらめ 発芽大豆のサラダ みそ汁 オレンジ		はたはた 発芽大豆 うすあげ みそ ハム	牛乳	ブロッコリー 小松菜	きゅうり きゃべつ たまねぎ なめこ オレンジ	米 砂糖 片栗粉 小麦粉	油 揚げ油	719 28 26 2.8
27	月	チキンピラフ	牛乳	枝豆コーンポテト コンソメスープ		鶏肉 卵	牛乳	にんじん 枝豆 かぼちゃ 小松菜	たまねぎ マッシュルーム水煮 コーンクリーム缶	米 麦 じゃがいも 砂糖	油 バター	697 25 14 3.0
28	火	白ごはん	牛乳	チキンカツ 切干大根の甘酢あえ みそ汁		鶏肉 うすあげ みそ 卵	牛乳	小松菜 にんじん	切干大根 たまねぎ しめじ	米 小麦粉 砂糖 パン粉	油 ごま	954 40 33 2.5
29	水	麦ごはん	牛乳	鶏そぼろごはん 千草和え 心のみそ汁		鶏肉 油揚げ みそ	牛乳	にんじん 枝豆 小松菜	キャベツ たまねぎ	米 砂糖 心 スパゲティ	ごま 油	829 33 23 2
30	木	白ごはん	牛乳	アジフライ ごま酢あえ みそ汁		アジ ハム うすあげ	牛乳	にんじん 小松菜	キャベツ きゅうり もやし	米 小麦尾 砂糖 パン粉 じゃがいも	揚げ油	816 23 25 2.3

※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	796	34	23
栄養基準量	830	27~62	18~28
			2.5未滿

