

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
1	月	麦ごはん	牛乳	【牛乳の日】 シーチキンごはん 千草和え 飛鳥汁	鶏肉 みそ	まぐろオイル漬け うすあげ ハム 鶏肉 みそ	牛乳 塩昆布	にんじん 小松菜	キャベツ 大根 干しいたけ ごぼう ねぎ	米 麦 砂糖 スパゲティ じゃがいも	ごま	797 Kcal	34 g
2	火	白ごはん	牛乳	チャプチェ 中華風コーンスープ あさりのしぐれ煮	豚肉 鶏肉 絹ごし豆腐 卵 あさり	豚肉 わかめ	牛乳	にんじん	にんにく しょうが 玉ねぎ エリンギ さやいんげん コーン ぶなしめじ	米 春雨 砂糖 かつくりこ	油	761 Kcal	31 g
3	水	白ごはん	牛乳	ポテトミートグラタン ポイルブロッコリー オニオンスープ	豚肉 ベーコン	豚肉 ベーコン	牛乳 チーズ	にんじん パセリ ブロッコリー 小松菜	にんにく 玉ねぎ	米 じゃがいも パン粉	油	825 Kcal	49 g
4	木	麦ごはん	牛乳	【かみかみ給食】 さつまいものかきあげ ごぼうサラダ みそ汁	卵 絹ごし豆腐	卵 絹ごし豆腐	牛乳	にんじん みつば 小松菜	玉ねぎ ごぼう きゅうり コーン えのきたけ	米 さつまいも じゃがいも 砂糖 麩 小麦粉	油 ごま マヨネーズ	847 Kcal	23 g
5	金	麦ごはん	牛乳	【〇〇の日給食:こまつな】 珠洲産小松菜を使ったカルシウムビビンバ ワンタンスープ 黒ゴマリリン	豚肉 卵 わんたん	豚肉 卵 わんたん	牛乳 わかめ	にんじん 小松菜	切干大根 にんにく キャベツ りよくとうもろやし 玉ねぎ	米 麦 砂糖 黒ごまプリン	油 ごま	794 Kcal	26 g
8	月	白ごはん	牛乳	ほうれん草のキッシュ にんじんグラッセ ミネストローネ	ベーコン 卵 豚肉	ベーコン 卵 豚肉	牛乳 チーズ	ほうれん草 にんじん トマト缶	玉ねぎ コーン	米 じゃがいも いんげん豆 砂糖	油 生クリーム バター	816 Kcal	28 g
9	火	白ごはん	牛乳	【イカ給食】 若鶏のごまからめ いしるドレッシングのイカサラダ じゃがいものみそ汁	鶏肉 イカ みそ	鶏肉 イカ みそ	牛乳 わかめ	にんじん	キャベツ りよくとうもろやし 砂糖 じゃがいも 玉ねぎ	米 かつくりこ 砂糖 じゃがいも	油 ごま マヨネーズ	874 Kcal	31 g
10	水	麦ごはん	牛乳	カレーピラフ ハンバーグ マカロニスープ	鶏肉 ベーコン ハンバーグ	鶏肉 ベーコン ハンバーグ	牛乳	青ピーマン にんじん パセリ	玉ねぎ キャベツ	米 麦 砂糖 マカロニ	バター	784 Kcal	29 g
11	木	白ごはん	牛乳	コロッケ 切干大根の炒り煮 白玉団子汁	うすあげ 豚肉	うすあげ 豚肉	牛乳	にんじん 小松菜	切干大根 干しいたけ さやいんげん 大根	米 コロッケ 砂糖 白玉団子	油 ごま	879 Kcal	28 g
12	金	麦ごはん	牛乳	揚げ餃子 もやしのナムル みそラーメン	餃子 豚肉 みそ	餃子 豚肉 みそ	牛乳	にんじん	りよくとうもろやし きゅうり キャベツ ねぎ にんにく しょうが	米 麦 中華麵 砂糖	油 ごま	908 Kcal	30 g
15	月	麦ごはん	牛乳	豚肉のトマトソース マセドアンサラダ 野菜スープ	豚肉 鶏肉	豚肉 鶏肉	牛乳 チーズ	青ピーマン にんじん	玉ねぎ きゅうり キャベツ	米 麦 砂糖 じゃがいも	バター 油	820 Kcal	32 g
16	火	白ごはん	牛乳	鮭のみそマヨ焼き ひじきの炒り煮 あつ揚げのみそ汁	鮭 みそ さつま揚げ 厚揚げ	鮭 みそ さつま揚げ 厚揚げ	牛乳 ひじき 青のり わかめ	にんじん	ねぎ しらたき さやいんげん 玉ねぎ えのきたけ	米 砂糖	マヨネーズ 油	766 Kcal	33 g
17	水	白ごはん	牛乳	フライドチキン 手作りドレッシングのサラダ クラムチャウダー	鶏肉 ベーコン あさり	鶏肉 ベーコン あさり	牛乳	にんじん ブロッコリー	にんにく コーン きゅうり キャベツ 玉ねぎ マッシュルーム	米 米粉 じゃがいも 砂糖	油 バター 生クリーム	895 Kcal	35 g
18	木	わかめごはん	牛乳	大豆と小魚の揚げからめ 肉じゃが メロン	大豆 豚肉	大豆 豚肉	牛乳 煮干し わかめ	にんじん	ごぼう 玉ねぎ しらたき さやいんげん メロン	米 米粉 砂糖 じゃがいも	油 ごま	817 Kcal	32 g
19	金	麦ごはん	牛乳	【〇〇の日給食:いんげん】 珠洲産いんげんのドライカレー フルーツヨーグルト	豚肉	豚肉	牛乳 ヨーグルト	にんじん	にんにく しょうが 玉ねぎ さやいんげん みかん缶 パイ缶 もも缶	米 麦 じゃがいも 小麦粉 カレールー	油	801 Kcal	24 g
22	月	白ごはん	牛乳	シシャモフライ 野菜のピリ辛 卵とじ	鶏肉 卵	鶏肉 卵	牛乳 シシャモフライ	にんじん 小松菜	きゅうり キャベツ しらたき しょうが 玉ねぎ 干しいたけ ねぎ 玉ねぎ	米 砂糖 車麩 かつくりこ	油	814 Kcal	32 g
23	火	白ごはん	牛乳	木綿豆腐の肉みそチーズ田楽 ブロッコリーのごま和え わかめのみそ汁	木綿豆腐 豚肉 みそ	木綿豆腐 豚肉 みそ	牛乳 チーズ わかめ	ブロッコリー にんじん	しょうが にんにく 玉ねぎ 干しいたけ たけのこ水煮 ねぎ ぶなしめじ レタス	米 砂糖 じゃがいも	油 ごま	769 Kcal	55 g
24	水	白ごはん	牛乳	いか天薬味ソース 青菜のごま酢和え なめこのみそ汁	いか天 ぶら 絹ごし豆腐 うすあげ みそ	いか天 ぶら 絹ごし豆腐 うすあげ みそ	牛乳	小松菜 にんじん	しょうが ねぎ りよくとうもろやし なめこ	米 砂糖	油 ごま	754 Kcal	26 g
25	木	コッペパン	牛乳	ミートソーススパゲティ コンソメジュリアン 元気ヨーグルト	豚肉	豚肉	牛乳 チーズ ヨーグルト	にんじん	玉ねぎ にんにく キャベツ コーン	米 小麦粉 スパゲティ 砂糖	油	783 Kcal	33 g
26	金	麦ごはん	牛乳	麻婆丼 卵とレタスのスープ セノビーゼリー	豚肉 絹ごし豆腐 みそ 鶏肉 卵	豚肉 絹ごし豆腐 みそ 鶏肉 卵	牛乳	にんじん	しょうが にんにく 玉ねぎ 干しいたけ たけのこ水煮 ねぎ ぶなしめじ レタス	米 麦 砂糖 かつくりこ ゼリー	油	794 Kcal	32 g
29	月	麦ごはん	牛乳	鶏肉のカシューナッツ炒め コーンかき玉スープ	鶏肉 卵	鶏肉 卵	牛乳	青ピーマン 黄ピーマン 赤ピーマン パセリ にんじん	キャベツ 玉ねぎ ぶなしめじ コーン	米 麦 小麦粉 かつくりこ 砂糖	油	839 Kcal	30 g
30	火	白ごはん	牛乳	さばのしょうがが煮 きんぴらごぼう 豆腐のみそ汁	鯖 豚肉 うすあげ 絹ごし豆腐 みそ	鯖 豚肉 うすあげ 絹ごし豆腐 みそ	牛乳	にんじん	しょうが ごぼう しらたき さやいんげん ねぎ なめこ	米 砂糖	油 ごま	850 Kcal	32 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	818	32	24	3.0
栄養基準量	830	27~62	18~28	2.5未満