

# 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・豆制品	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	脂質
1	火	麦ごはん	牛乳	春巻 もやしのナムル 家常豆腐		豚肉 油揚げ みそ	牛乳	にんじん 小松菜	緑豆もやし にんにく しょうが ねぎ たまねぎ たけのこ水煮 干しいたけ キャベツ	米 米粉 春巻 砂糖 片栗粉	油 ごま	990 32 40 1.9	Kcal g g g	
2	水	白ごはん	牛乳	鶏肉のねぎ塩だれ ごま酢和え かきたまみそ汁		鶏肉 卵	牛乳 わかめ	にんじん	レモン汁 ねぎ 緑豆もやし きゅうり キャベツ たまねぎ	米 米粉 小麦粉 砂糖 片栗粉	油 ごま	817 30 25 2.5	Kcal g g g	
3	木	麦ごはん	牛乳	チリミートライス コンソメスープ		豚肉 大豆 ひよこ豆 鶏肉	牛乳	にんじん トマト缶	たまねぎ にんにく しょうが キャベツ	米 麦 砂糖 米粉	油	794 31 14 2.9	Kcal g g g	
4	金	白ごはん	牛乳	野菜かき揚げ カミカミサラダ 珠洲産小松菜のみそ汁		ささいか 油揚げ みそ	牛乳	小松菜 にんじん	切干大根 きゅうり 緑豆もやし たまねぎ	米 かき揚げ マヨネーズ	油	807 23 24 2.2	Kcal g g g	
7	月	白ごはん	牛乳	木綿豆腐の肉みそチーズ田楽 ほうれん草のごま和え わかめのみそ汁		木綿豆腐 豚肉 みそ	牛乳 チーズ わかめ	ほうれん草 にんじん	ねぎ しょうが 緑豆もやし たまねぎ えのきたけ	米 砂糖 片栗粉	ごま	748 28 21 2.1	Kcal g g g	
8	火	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	小松菜	たまねぎ キャベツ きゅうり とうもろこし レタス	米 砂糖 マカロニ		794 27 20 2.7	Kcal g g g	
9	水	白ごはん	牛乳	ミートボールのケチャップからめ ホットポテトサラダ オニオンスープ		ミートボール 豚肉 鶏肉	牛乳	にんじん	たまねぎ しょうが キャベツ	米 砂糖 じゃがいも	油 マヨネーズ	861 32 24 2.2	Kcal g g g	
10	木	白ごはん	牛乳	揚げ餃子 もやしの中華和え もずくスープ		ぎょうざ いか 豚肉 絹ごし豆腐	牛乳 もずく	にんじん 小松菜 チンゲンサイ	緑豆もやし たまねぎ	米 砂糖	油 ごま	712 23 8 1.7	Kcal g g g	
11	金	白ごはん	牛乳	三味焼き キャベツの昆布和え カレーうどん		さつまいも 豚肉 油揚げ	牛乳 塩昆布	にんじん	しょうが にんにく キャベツ きゅうり たまねぎ ねぎ	米 うどん 砂糖	カレールー	871 31 20 3.6	Kcal g g g	
14	月	麦ごはん	牛乳	麻婆丼 きゅうりのピリ辛 卵とレタスのスープ		豚肉 木綿豆腐 鶏肉 卵 みそ	牛乳	にんじん	しょうが にんにく たまねぎ 干しいたけ たけのこ水煮 ねぎ きゅうり レタス えのきたけ	米 砂糖 片栗粉	油	783 33 22 2.0	Kcal g g g	
15	火	白ごはん	牛乳	フライドチキン コーンサラダ クラムチャウダー		鶏肉 あさり ベーコン	牛乳	小松菜 にんじん パセリ	にんにく キャベツ たまねぎ ぶなしめじ とうもろこし	米 米粉 砂糖 じゃがいも	油	946 33 31 2.7	Kcal g g g	
16	水	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 絹ごし豆腐 みそ	牛乳 ひじき	にんじん さやいんげん	しょうが こんにゃく ねぎ たまねぎ	米 砂糖 片栗粉	油	729 26 19 2.2	Kcal g g g	
17	木	チキンピラフ	牛乳	ポークビーンズ オレンジ		鶏肉 豚肉 大豆	牛乳	にんじん さやいんげん トマト缶	たまねぎ マッシュルーム水煮 オレンジ	米 麦 じゃがいも 砂糖	バター 油 生クリーム	725 29 17 3.3	Kcal g g g	
18	金	白ごはん	牛乳	鯖の梅煮 珠洲産いんげんの肉炒め 青菜のみそ汁		鯖 豚肉 油揚げ みそ	牛乳	にんじん さやいんげん 小松菜	しょうが ねぎ 大根 梅干し	米 砂糖	油	826 33 27 3.3	Kcal g g g	
22	火	白ごはん	牛乳	タマナーチャンプルー 沖縄風みそ汁		豚肉 かつおぶし 木綿豆腐 卵 かまぼこ 油揚げ みそ	牛乳	にんじん	キャベツ 干しいたけ こんにゃく ねぎ	米 砂糖	油	762 33 22 2.3	Kcal g g g	
23	水	白ごはん	牛乳	蒸ししゅうまい 春雨の中華炒め わかめスープ		しゅうまい 豚肉 ベーコン	牛乳 わかめ	にんじん チンゲンサイ	にんにく しょうが たまねぎ たけのこ水煮 きくらげ えのきたけ とうもろこし	米 砂糖 春雨	油	752 21 21 1.8	Kcal g g g	
24	木	白ごはん	牛乳	豚キムチ炒め 豆腐のみそ汁		豚肉 油揚げ 絹ごし豆腐 みそ	牛乳 わかめ	にら	緑豆もやし たまねぎ キムチ しょうが にんにく なめこ	米 砂糖 片栗粉	油	754 30 22 2.0	Kcal g g g	
25	金	コッペパン	牛乳	セルフコロッケサンド (コロッケ、キャベツソース) コーンクリームスープ ヨーグルト		鶏肉	牛乳 ヨーグルト	にんじん	キャベツ たまねぎ コーンクリーム缶	コッペパン コロッケ 米粉	油 バター	673 25 21 3.1	Kcal g g g	
28	月	白ごはん	牛乳	ちくわの石垣天ぷら 切干大根の甘酢和え 玉ねぎと油あげのみそ汁		ちくわ 卵 油揚げ みそ	牛乳	小松菜 にんじん	切干大根 たまねぎ えのきたけ	米 小麦粉 砂糖	油 ごま	812 29 22 2.9	Kcal g g g	
29	火	麦ごはん	牛乳	鶏そぼろごはん 干草和え 麩のみそ汁		鶏肉 卵 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 麩	ごま	807 32 22 2.0	Kcal g g g	
30	水	麦ごはん	牛乳	鶏肉と大豆の中華炒め コーンかきたまスープ		鶏肉 大豆 絹ごし豆腐 卵	牛乳	青ピーマン 赤ピーマン 黄ピーマン 小松菜	キャベツ たまねぎ えのきたけ とうもろこし	米 麦 小麦粉 片栗粉	油	762 30 19 1.2	Kcal g 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、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	797	29	22	2.4
栄養基準量	830	27~62	18~28	2.5未満