

令和6年6月分 学校給食食品群別一覧表

★都合により献立を変更することがあります

日・曜日	献立	使 わ れ て い る 食 品									小学校栄養価	
		血や体をつくるものになる食品			からだの調子をととのえる食品				熱や力のものになる食品			
		【赤色】			【緑色】				【黄色】			
		たんぱく質	無機質		カロテン	ビタミン			炭水化物	脂質		
1群	2群		3群	4群			5群	6群	エネルギー(Kcal)			
									たんぱく質(g)			
									カルシウム(mg)			
3日(月)	牛乳 白飯 糸昆布の炒め煮 かやくうどん	ぶたにく かまぼこ	とりにく	牛乳 こんぶ	にんじん ほうれんそう	きりほしだいこん ほししいたけ たまねぎ ねぎ			こめ さとう	こめこうどん	ごまあぶら	616 25.5 316
4日(火)	牛乳 カレーライス 福神漬 かみかみサラダ	ぎゅうにく		牛乳 くきわかめ	にんじん ブロッコリー	にんにく キャベツ	たまねぎ きゅうり		こめ じゃがいも	むぎ	あぶら カレールウ ノンエッグマヨネーズ わふうごまドレッシング	672 21.5 282
5日(水)	牛乳 白飯 揚げギョウザ もやしナムル 麻婆豆腐	ギョウザ つぶじょうだいず みそ	ぶたにく もめんどうふ あかみそ	牛乳	にんじん	もやし にんにく ねぎ	きゅうり しょうが たけのこ ほししいたけ	しょうが	こめ でんぶん	さとう	あぶら ごま ごまあぶら	643 28.3 385
6日(木)	牛乳 バターロール スパゲティミートソース チーズと野菜のサラダ	ぎゅうにく つぶじょうだいず	ぶたにく レンズまめ	牛乳 チーズ	にんじん ブロッコリー	たまねぎ キャベツ			バターロール スパゲッティ		あぶら わふうごまドレッシング	629 28.8 364
7日(金)	牛乳 白飯 春雨サラダ 酢豚	ぶたにく		牛乳	にんじん ピーマン	もやし たまねぎ	きゅうり たけのこ ほししいたけ	しょうが	こめ さとう	はるさめ でんぶん	あぶら ごまあぶら	610 24.5 335
10日(月)	牛乳 白飯 冷しゃぶサラダ かぼちゃのみそ汁 ヨーグルト	ぶたにく みそ	うすあげ	牛乳 ヨーグルト	ブロッコリー こまつな かぼちゃ	ねぎ きゅうり にんじん	しょうが キャベツ		こめ さとう		ごま ごまあぶら わふうごまドレッシング	635 29.1 431
11日(火)	牛乳 白飯 ふくらぎの野菜あんかけ 中華風たまごスープ	ふくらぎ たまご	とりにく	牛乳	にんじん ピーマン こまつな	たまねぎ しめじ ねぎ	しょうが キャベツ		こめ さとう	でんぶん	あぶら	617 27.8 292
12日(水)	牛乳 白飯 めぎすのから揚げ 橋立産わかめの酢の物 新じゃがのそぼろ煮	めぎすからあげ ぶたにく	ぎゅうにく	牛乳 なまわかめ	にんじん いんげん	きゅうり	たまねぎ		こめ さとう	じゃがいも でんぶん	あぶら	599 23.2 312
13日(木)	牛乳 そぼろツクリごはん けんちん汁 冷凍みかん	ぎゅうにく つぶじょうだいず うすあげ	ぶたにく たまご もめんどうふ	牛乳 ひじき	ブロッコリー にんじん	しょうが れいとうみかん	ごぼう ねぎ		こめ さとう	むぎ さとも	あぶら ごまあぶら	656 28.1 416
14日(金)	牛乳 白飯 大豆と小魚の彩りごまからめ トマト すきやき煮	だいず やきどうふ	ぎゅうにく	牛乳 にぼし	にんじん トマト	えだまめ たまねぎ	とうもろこし えのき ねぎ	はくさい	こめ さとう	くるまふ でんぶん	あぶら ごま	631 27.6 436
17日(月)	牛乳 白飯 さばの味噌煮 ごま和え かきたま汁	さば あられふかし みそ	たまご とうふ	牛乳	ほうれんそう	しょうが ねぎ	キャベツ えのき		こめ でんぶん	さとう	ごま	644 28.3 331
18日(火)	牛乳 白飯 和風ハンバーグ 粉ふきいも 鶏野菜汁	ハンバーグ もめんどうふ	とりにく みそ	牛乳	にんじん	しょうが にんにく	はくさい ねぎ		こめ じゃがいも	さとう でんぶん	マーガリン	607 25.7 468
19日(水)	牛乳 わかめごはん あじフライ 小松菜のソテー トマトスープ煮	あじフライ とりにく	ベーコン	牛乳 わかめ	こまつな トマト	もやし たまねぎ	しめじ キャベツ		こめ じゃがいも	さとう	むぎ ごまあぶら	649 25.8 317
20日(木)	牛乳 白飯 鶏肉のバーベキューソース 切り干し大根のサラダ 米粉のクリームスープ	とりにく	ベーコン	牛乳 なまクリーム	にんじん チンゲンサイ	りんご とうもろこし	きりほしだいこん たまねぎ	きゅうり	こめ さとう こめこ	でんぶん じゃがいも	あぶら わふうごまドレッシング ノンエッグマヨネーズ	668 25.4 401
21日(金)	牛乳 十六穀ご飯 ごましお メンチカツ グリーンサラダ 橋立産わかめのみそ汁	メンチカツ とりにく	みそ	牛乳 なまわかめ	ブロッコリー	きゅうり ねぎ	とうもろこし たまねぎ		こめ じゃがいも	じゅうろっこくまい	あぶら ノンエッグマヨネーズ ごま	611 20.5 310
24日(月)	牛乳 白飯 タッカルビ ココアワッフル 海鮮ワンタンスープ	とりにく ベーコン	かいせんふうワンタン	牛乳	あかピーマン ほうれんそう にんじん	にんにく キャベツ にんじん	しょうが たまねぎ もやし	ねぎ	こめ でんぶん ココアワッフル	さとう	あぶら ごまあぶら	628 25.5 277
25日(火)	牛乳 豚肉とピーマンの中華ライス 豆腐と青菜のスープ	ぶたにく とうふ	いとかまぼこ	牛乳	ピーマン あかピーマン きピーマン	たまねぎ にんじん チンゲンサイ	もやし ねぎ		こめ こめこ でんぶん	むぎ さとう	あぶら	625 26.4 370
26日(水)	牛乳 白飯 オムレツ ラタトゥイユ ポテトスープ	オムレツ とりにく	ベーコン	牛乳	きピーマン にんじん トマト	なす にんにく ほうれんそう	たまねぎ ズッキーニ		こめ じゃがいも		オリーブオイル	660 22.2 378
27日(木)	牛乳 ハヤシライス 4種の豆のサラダ	ぎゅうにく ひよこまめ	いんげんまめ	牛乳	トマト にんじん	にんにく きゅうり	しめじ キャベツ	たまねぎ	こめ むぎ		あぶら ハヤシルウ ノンエッグマヨネーズ	642 22.6 266
28日(金)	牛乳 さばの二色ごはん スタミナ豚汁	さばあぶらづけ ぶたにく	きんしたまご みそ	牛乳	にら にんじん	しょうが たまねぎ ねぎ	えだまめ キャベツ もやし	にんにく	こめ さとう	むぎ	ごまあぶら	658 26.2 302

【あぶら】は米油、キャノーラ油を使用しています
今月の平均食塩相当量 小2.2