



6月の給食献立表



令和3年度

給食

日	曜	献立	赤：血や肉になる	黄：熱や力となる	緑：調子をとのえる	栄養量
1	火	牛乳 ご飯 夏野菜のグラタン れんこんとキャベツのごまネズ レタスのスープ	牛乳・鶏もも肉・牛乳 シュレッドチーズ・糸かまぼこ	精白米・米粒麦・サラダ油・バター 薄力粉、パン粉、いりごま白 カロリナーハーフマヨネーズ	エリンギ、玉ねぎ、ズッキーニ、赤ピーマン なす、キャベツ、れんこん、きゅうり にんじん、レタス	766 たんぱく質(g) 32.3 脂質(g) 26.4 食塩相当量(g) 2.5
2	水	牛乳 ミルクロール ジャム ポークピカタ 豆腐と野菜のサラダ ミネストローネ	牛乳・豚もも肉・凍結全卵・豆腐Fe ベーコン	ミルクロール、いちごジャム、薄力粉 上白糖、オリーブ油、マカロニ	青じそ、ブロッコリー、きゅうり、赤ピーマン むき枝豆、ホールコーン、にんにく、玉ねぎ にんじん、セロリ、トマト	782 たんぱく質(g) 40.2 脂質(g) 26.9 食塩相当量(g) 2.7
3	木	牛乳 かき揚げうどん ほうれん草とツナのサラダ バナナ	牛乳・むきえび、するめいか まくろサラダ油漬	国内産冷凍うどん・上白糖 てんぷら粉、揚げ油	乾しいたけ、ねぎ、玉ねぎ、にんじん いんげん、もやし、ほうれん草、レモン果汁 バナナ	754 たんぱく質(g) 26.8 脂質(g) 27 食塩相当量(g) 3.1
4	金	牛乳 ご飯 ふりかけ なすの肉もそいため 切干大根のごま和え 煮豆	牛乳・豚小間、みそ、金時豆	精白米、米粒麦、サラダ油、上白糖 ごま油、かたくり粉	なす、しょうが、ピーマン、玉ねぎ、にんじん たけのこ水煮、切干大根、ほしひじき もやし、きゅうり	836 たんぱく質(g) 32.4 脂質(g) 24.8 食塩相当量(g) 2
7	月	牛乳 ご飯 ビーフシチュー パプリカとえのきのサラダ さきみフライ オレンジ	牛乳・牛もも肉・鶏ささ身・卵	精白米・米粒麦、じゃがいも サラダ油、上白糖、バター いりごま白、ごま油、薄力粉、パン粉	まいたけ、玉ねぎ、にんじん、セロリ グリーンピース、黄ピーマン、赤ピーマン えのきたけ、きゅうり、オレンジ	853 たんぱく質(g) 40.4 脂質(g) 24.7 食塩相当量(g) 2.5
8	火	牛乳 ご飯 赤魚の煮つけ 小松菜のソテー さつま汁	牛乳・赤魚、豚かた、鶏もも肉、みそ	精白米・米粒麦、上白糖、バター サラダ油、さつまいも	しょうが、ねぎ、小松菜、玉ねぎ、にんじん ごぼう、乾しいたけ	694 たんぱく質(g) 17 脂質(g) 34.6 食塩相当量(g) 2.3
9	水	牛乳 食パン チョココリム メンチカツ ブロッコリーとくるみのサラダ トマトスープ	牛乳・ベーコン	基準食パン・マーシャルピーンズ 揚げ油、割くみ、オリーブ油 上白糖、じゃがいも	ブロッコリー、きゅうり、にんじん ホールコーン、玉ねぎ、セロリ、トマト パセリ	838 たんぱく質(g) 26.3 脂質(g) 42.4 食塩相当量(g) 2.9
10	木	牛乳 ご飯 豚肉と大豆かかみ揚げ もやしのごま風味サラダ ごぼうの炒り煮 りんご	牛乳・豚もも肉、大豆、みそ ほくしささみ、かつお節	精白米・米粒麦、かたくり粉、揚げ油 三温糖、いりごま白、ごま油、上白糖	しょうが、にんにく、ブロッコリー、もやし 赤ピーマン、きゅうり、ごぼう、にんじん 小松菜、りんご	810 たんぱく質(g) 34.8 脂質(g) 24.7 食塩相当量(g) 2
11	金	牛乳 スタミナ丼 キャベツと海藻のサラダ みそ汁(豆腐とワカメ) フルーツポンチ	牛乳・豚もも肉、ほくしささみ 木綿豆腐、みそ	精白米・米粒麦、サラダ油、ごま油 上白糖、いりごま白、かたくり粉	玉ねぎ、ピーマン、黄ピーマン、赤ピーマン にんじん、にんにく、しょうが、キャベツ 寒天こんにゃく、海藻ミックス、きゅうり 白菜、カットわかめ、ねぎ、パインチビット 甘夏、りんご	739 たんぱく質(g) 33.6 脂質(g) 18.3 食塩相当量(g) 2.5
14	月	牛乳 ご飯 豚のピリ辛焼き なすのオランダ煮 じゃが玉みそ汁	牛乳・豚肩ロース、みそ	精白米・米粒麦、上白糖、揚げ油 じゃがいも	ミニトマト、なす、玉ねぎ	713 たんぱく質(g) 26.1 脂質(g) 25.9 食塩相当量(g) 3.1
15	火	牛乳 ご飯 魚のゴマ焼き ひじきと切干大根の酢の物 じゃがいもをほろ煮	牛乳・さば 鶏肉	精白米・米粒麦、いりごま黒 いりごま白、上白糖、揚げ油 じゃがいも	スナップえんどう、切干大根、ほしひじき もやし、きゅうり、にんじん	803 たんぱく質(g) 31.3 脂質(g) 30.3 食塩相当量(g) 2.3
16	水	牛乳 キャロットパン ジャム チキンのトマト煮込み ポパイサラダ メロン	牛乳・鶏もも肉、ロースハム	キャロットパン、りんごジャム じゃがいも、サラダ油、上白糖 オリーブ油	玉ねぎ、にんじん、いんげん、ほうれん草 もやし、黄ピーマン、メロン	748 たんぱく質(g) 35.7 脂質(g) 22.2 食塩相当量(g) 3
17	木	牛乳 ご飯 鶏のバルメジャーノ焼き アスパラとトマトのサラダ たまねぎのみそ汁	牛乳・鶏むね肉、シュレッドチーズ まくろサラダ油漬、うすあげ、みそ	精白米・米粒麦、てんぷら粉、パン粉 揚げ油、上白糖、オリーブ油	県産すりおろしトマトパック、ブロッコリー グリーンアスパラ、トマト、しめじ 黄ピーマン、玉ねぎ、にんじん、いんげん	799 たんぱく質(g) 38.1 脂質(g) 27.5 食塩相当量(g) 2.3
18	金	牛乳 ひじきごはん 魚のマヨネーズ焼き チンゲンサイのみそ汁 カスタードプリン	牛乳・うすあげ、たら、みそ	精白米、上白糖、じゃがいも サラダ油、カロリナーハーフマヨネーズ パン粉、チョコプリン	だし昆布、ほしひじき、乾しいたけ にんじん、たけのこ水煮、むき枝豆 玉ねぎ、エリンギ、ピーマン、ミニトマト もやし、チンゲンサイ	734 たんぱく質(g) 31 脂質(g) 22.6 食塩相当量(g) 2.6
21	月	牛乳 ご飯 ふりかけ 豚肉の西京焼き風 切干大根と昆布の炒め煮 かきたま汁	牛乳・豚もも、白みそ、みそ 焼き竹輪、うすあげ、凍結全卵	精白米・米粒麦、上白糖、ごま油 かたくり粉	ブロッコリー、切干大根、すき昆布 にんじん、乾しいたけ、いんげん、玉ねぎ 小松菜	753 たんぱく質(g) 36.9 脂質(g) 23.9 食塩相当量(g) 2.6
22	火	牛乳 ご飯 ちくわの磯辺揚げといわしフライ 小松菜とツナのサラダ 南瓜のそぼろ煮	牛乳・スクールちくわ まくろサラダ油漬、鶏ひき肉	精白米・米粒麦、てんぷら粉、揚げ油 オリーブ油、上白糖、サラダ油	青のり粉、小松菜、キャベツ、もやし ホールコーン、かぼちゃ、グリーンピース	770 たんぱく質(g) 28.5 脂質(g) 23.1 食塩相当量(g) 2.3
23	水	牛乳 ミルク食パン チョコパテ 鶏肉のチーズ焼き カラフルサラダ ポターージュ	牛乳・鶏もも肉、シュレッドチーズ ロースハム	ミルク食パン、Feパテチョコレート サラダ油、カロリナーハーフマヨネーズ フレンチポテト、上白糖、じゃがいも バター、薄力粉	玉ねぎ、しめじ、にんじん、ピーマン ミニトマト、ブロッコリー、キャベツ、トマト レモン果汁、パセリ	829 たんぱく質(g) 36.9 脂質(g) 28.9 食塩相当量(g) 3
24	木	牛乳 シーフードスープバゲティ カリフラワーとトマトのサラダ 杏仁豆腐	牛乳・シーフードミックス、ベーコン 牛乳、粉チーズ、ロースハム	スバゲティ、オリーブ油、バター 薄力粉、上白糖、サラダ油 やわらか杏仁豆腐	キャベツ、にんじん、玉ねぎ、しめじ、パセリ (冷)カリフラワー、小松菜、トマト レモン果汁、みかん	766 たんぱく質(g) 30.7 脂質(g) 26.4 食塩相当量(g) 2.1
25	金	牛乳 豚バラ角煮丼 はんぺんときゅうりの酢の物 大根としめじのみそ汁	牛乳・豚バラ肉、はんぺん、みそ	精白米・米粒麦、上白糖、三温糖 かたくり粉	しょうが、ねぎ、たけのこ水煮、小松菜 きゅうり、オクラ、カットわかめ 寒天こんにゃく、大根、しめじ	813 たんぱく質(g) 26.9 脂質(g) 30.7 食塩相当量(g) 3.1
28	月	牛乳 雑穀ご飯 ハムカツ マカロニサラダ 大根の炒め煮	牛乳・ロースハム、凍結全卵 ダイスチーズ、牛もも	精白米、十六穀米、薄力粉 かたくり粉、パン粉、揚げ油 マカロニ、カロリナーハーフマヨネーズ ごま油、上白糖	ブロッコリー、キャベツ、にんじん、きゅうり ホールコーン、大根、にら	866 たんぱく質(g) 32 脂質(g) 32.1 食塩相当量(g) 2.5
29	火	牛乳 ご飯 肉じゃが 青菜のピーナッツ和え たぬき汁 シークワーサーゼリー	牛乳・豚もも肉、うすあげ、みそ	精白米・米粒麦、じゃがいも サラダ油、上白糖、粉ピーナッツ 里芋、ごま油、シークワーサーゼリー	玉ねぎ、にんじん、しょうが、いんげん 小松菜、もやし、ごぼう、乾しいたけ、ねぎ	798 たんぱく質(g) 34.2 脂質(g) 20.1 食塩相当量(g) 2.5
30	水	牛乳 パターロール ジャム 魚のプロバンス風 じゃがいもの粒マスタードサラダ フルーツヨーグルト	牛乳・ホキ、ロースハム プレーンヨーグルト	バターロール、ブルーベリージャム かたくり粉、揚げ油、オリーブ油 上白糖、じゃがいも、サラダ油 カロリナーハーフマヨネーズ	トマト、きゅうり、玉ねぎ、にんにく ブロッコリー、ホールコーン、にんじん パインチビット、バナナ、みかん	790 たんぱく質(g) 33.1 脂質(g) 28.7 食塩相当量(g) 2.6

☆今月の平均給食と栄養量☆

エネルギー	たんぱく質	脂肪	カルシウム	鉄	ビタミンA	ビタミンB1	ビタミンB2	ビタミンC	食物繊維	食塩相当量
784 kcal	32.9 g	26.1 g	391 mg	3.4 mg	282 μg	0.84 mg	0.68 mg	51 mg	6.7 g	2.6 g