

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
		血や体をつくるもとになる食品		からだの調子をととのえる食品		熱や力のもとになる食品		
		【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 タッカルビ 海鮮ワンタンスープ ぶどうゼリー	とりにく かいせんふうワントン	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 たまねぎ もやし	しょうが ねぎ	こめ さとう あぶら でんぷん ぶどうゼリー ごまあぶら	628 25.5 277
4日 (火)	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 ぶたにく つぶじょうだいず 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 スパゲティ あぶら わふうごまドレッシング	629 28.8 364
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 ぶたにく つぶじょうだいず もめんどうふ みそ あかみそ	牛乳	にんじん	もやし きゅうり しょうが にんにく たけのこ ほししいたけ ねぎ		こめ さとう あぶら でんぷん ごま ごまあぶら	643 28.3 385
6日 (木)	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 とりにく もめんどうふ みそ	牛乳	にんじん	しょうが はくさい ねぎ にんにく		こめ さとう あぶら マーガリン じゃがいも でんぷん	607 25.7 468
7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 きんしたまご ぶたにく みそ	牛乳	にら にんじん	しょうが えだまめ にんにく たまねぎ キャベツ もやし ねぎ		こめ さとう あぶら むぎ ごまあぶら	658 26.2 302
10日 (月)	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 とりにく たまご	牛乳	にんじん ピーマン こまつな	たまねぎ しょうが キャベツ しめじ ねぎ		こめ でんぷん あぶら さとう	617 27.8 292
11日 (火)	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 うすあげ みそ	牛乳 ヨーグルト	ブロッコリー こまつな かぼちゃ	ねぎ しょうが キャベツ きゅうり にんじん		こめ さとう あぶら ごま ごまあぶら わふうごまドレッシング	635 29.1 431
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 ぎゅうにく ぶたにく	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 じゃがいも あぶら さとう でんぷん	599 23.2 312
13日 (木)	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 ぎゅうにく やきどうふ	牛乳 にぼし	にんじん トマト	えだまめ とうもろこし はくさい たまねぎ えのき ねぎ		こめ くるまふ あぶら さとう でんぷん ごま	631 27.6 436
14日 (金)	牛乳 そぼろツクリーごはん けんちん汁 冷凍みかん	ぎゅうにく ぶたにく つぶじょうだいず たまご みそ うすあげ 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 ごぼう ねぎ れいとうみかん		こめ むぎ あぶら さとう さといも ごまあぶら	656 28.1 416
17日 (月)	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 きりほしだいこん きゅうり とうもろこし たまねぎ		こめ でんぷん あぶら さとう じゃがいも わふうごまドレッシング こめこ ノンエッグマヨネーズ	668 25.4 401
18日 (火)	牛乳 白飯 糸昆布の炒め煮 トマト かやくうどん	ぶたにく とりにく かまぼこ	牛乳 こんぶ	にんじん ほうれんそう トマト	きりほしだいこん ほししいたけ たまねぎ ねぎ		こめ こめこうどん あぶら さとう ごまあぶら	616 25.5 316
19日 (水)	牛乳 十六穀ごはん 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 みそ	牛乳 なまわかめ	ブロッコリー	きゅうり とうもろこし たまねぎ ねぎ		こめ じゅうろっこくまい あぶら じゃがいも ノンエッグマヨネーズ ごま	611 20.5 310
20日 (木)	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 きゅうり しょうが たまねぎ たけのこ ほししいたけ		こめ はるさめ あぶら さとう でんぷん ごまあぶら	610 24.5 335
21日 (金)	牛乳 白飯 ふりかけ オムレツ ラタトゥイユ ポテトスープ ココアワッフル	オムレツ ベーコン とりにく	牛乳	きピーマン にんじん トマト	なす たまねぎ ズッキーニ にんにく ほうれんそう		こめ じゃがいも オリーブオイル ココアワッフル	660 22.2 378
24日 (月)	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 いとかまぼこ とうふ	牛乳	ピーマン あかピーマン きピーマン	たまねぎ もやし ねぎ にんじん チンゲンサイ		こめ むぎ あぶら こめこ さとう でんぷん	625 26.4 370
25日 (火)	牛乳 白飯 さばの味噌煮 ごま和え かきたま汁	さば たまご あられふかし とうふ みそ	牛乳	ほうれんそう	しょうが キャベツ えのき ねぎ		こめ さとう あぶら ごま でんぷん	644 28.3 331
26日 (水)	牛乳 ハヤシライス 4種の豆のサラダ	ぎゅうにく いんげんまめ ひよこまめ	牛乳	トマト にんじん	にんにく しめじ たまねぎ きゅうり キャベツ		こめ むぎ あぶら さとう むぎ あぶら ハヤシルウ ノンエッグマヨネーズ	642 22.6 266
27日 (木)	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 ベーコン とりにく	牛乳 わかめ	こなつな トマト	もやし しめじ キャベツ たまねぎ		こめ むぎ あぶら じゃがいも さとう ごまあぶら	649 25.8 317
28日 (金)	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 たまねぎ ふくじんづけ キャベツ きゅうり		こめ むぎ あぶら じゃがいも 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

【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2.2g