

# 令和5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	たんぱく質(g)			
						カルシウム(mg)			
1 (木)	牛乳 白飯 カラフルきんぴら トマト かやくうどん	ふたにく とりにく はつがだいず かまぼこ	牛乳 くきわかめ	ピーマン ほうれんそう トマト	ごぼう ねぎ たまねぎ	ほししいたけ たまねぎ	こめ こめこうどん さとう	ごまあぶら ごま	621 24.2 313
2 (金)	牛乳 さばの二色ごはん さつま汁	さばあぶらづけ とりにく きんしたまご みそ つぶじょうだいず	牛乳	にんじん	しょうが ねぎ たまねぎ	えだまめ ごぼう たまねぎ	こめ さとう むぎ じゃがいも	あぶら	636 28.0 334
5 (月)	牛乳 白飯 タッカルビ 中華風たまごスープ チーズ	とりにく たまご ベーコン とうふ	牛乳 チーズ	あかびーまん こまつな にんじん	にんにく キャベツ たまねぎ	しょうが たまねぎ	こめ かたくりこ	あぶら ごまあぶら	594 28.9 356
6 (火)	牛乳 バターロール スパゲティミートソース シーフードサラダ	ぎゅうにく ふたにく つぶじょうだいず レンズまめ いか えび	牛乳	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	624 32.6 310
7 (水)	牛乳 白飯 チキン南蛮 切干大根の炒め煮 野菜のごま汁	とりにく ふたにく うすあげ みそ	牛乳 こんぶ	にんじん	きりほしだいこん ねぎ えのき	はくさい えのき	こめ さとう かたくりこ	あぶら ごま タルタルソース ごまあぶら	641 26.2 361
8 (木)	牛乳 わかめごはん あじのマリネ トマトスープ煮	あじ とりにく	牛乳 わかめ	きピーマン にんじん トマト	たまねぎ キャベツ	キャベツ しめじ	こめ じゃがいも さとう	あぶら オリーブオイル イタリアンドレッシング	597 24.6 285
9 (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 キャベツ きゅうり	たまねぎ ふくじんづけ	こめ むぎ じゃがいも	あぶら カレールウ	671 21.6 284
12 (月)	牛乳 白飯 ハタハタのから揚げ 橋立産わかめの酢の物 新じゃがのそぼろ煮	ハタハタ ぎゅうにく ふたにく	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 さとう じゃがいも かたくりこ	あぶら	603 22.7 285
13 (火)	牛乳 白飯 冷しゃぶサラダ みそ汁 ヨーグルト	ふたにく うすあげ みそ	牛乳 ヨーグルト	ブロッコリー こまつな	ねぎ きゅうり たまねぎ ねぎ	しょうが たまねぎ	こめ さとう じゃがいも	ごま ごまあぶら	644 28.2 613
14 (水)	牛乳 白飯 さばの味噌煮 磯香あえ かきたま汁	さば たまご あられふかし とうふ みそ	牛乳 のり	ほうれんそう	しょうが ねぎ はくさい えのき	えのき	こめ かたくりこ さとう		640 28.2 325
15 (木)	牛乳 白飯 大豆と小魚のごまからめ 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	はくさい たまねぎ ねぎ	えのき	こめ さとう くるまふ かたくりこ	あぶら ごま	615 28.8 501
16 (金)	牛乳 そぼろツッコーりごはん けんちん汁 冷凍みかん	ぎゅうにく ふたにく 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	だいこん	こめ さとう むぎ	あぶら ごまあぶら	645 27.7 417
19 (月)	牛乳 ハヤシライス じゃがいもとお豆のサラダ	ぎゅうにく いんげんまめ ひよこまめ	牛乳	ブロッコリー トマト	にんにく しめじ たまねぎ とうもろこし	たまねぎ	こめ じゃがいも むぎ	あぶら ハヤシルウ ノンエッグマヨネーズ	666 23.7 257
20 (火)	牛乳 白飯 プリの甘辛炒め スタミナ豚汁	プリ ふたにく うすあげ みそ	牛乳	ピーマン あかびーまん にんじん	しょうが キャベツ もやし ねぎ にら	にんにく たまねぎ ねぎ	こめ さとう じゃがいも かたくりこ	あぶら ごまあぶら	638 27.2 295
21 (水)	牛乳 豚肉とピーマンの中華ライス 豆腐と青菜のスープ	ふたにく いかかまぼこ とうふ	牛乳	ピーマン あかびーまん きピーマン チンゲンサイ	たまねぎ にんじん たまねぎ	もやし ねぎ	こめ こめこ かたくりこ	あぶら さとう	625 26.4 294
22 (木)	牛乳 白飯 ふりかけ オムレツ ラタトゥイユ ポテトスープ	オムレツ ベーコン とりにく	牛乳	きピーマン にんじん チンゲンサイ	なす にんにく たまねぎ	たまねぎ ズッキーニ	こめ さとう じゃがいも	オリーブオイル	571 19.5 368
23 (金)	牛乳 白飯 焼きギョウザ 金時草ナムル 麻婆豆腐	ギョウザ ふたにく 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 きんじそう	きゅうり たけのこ	しょうが ほししいたけ ねぎ	こめ かたくりこ さとう	あぶら ごまあぶら	609 27.3 422
26 (月)	牛乳 焼肉ライス 卵と野菜のスープ	ぎゅうにく とりにく たまご	牛乳	ほうれんそう にんじん	にんにく しめじ	しょうが たまねぎ もやし キャベツ	こめ さとう むぎ かたくりこ	あぶら ごま	665 27.3 303
27 (火)	牛乳 ミルクロール 鶏肉の照り焼き グリーンサラダ クリームスープ	てりやきチキン ベーコン	牛乳	にんじん	キャベツ たまねぎ	きゅうり とうもろこし	バターロール じゃがいも	あぶら ノンエッグマヨネーズ ホワイトルウ	615 25.7 350
28 (水)	牛乳 白飯 十六穀ご飯 ごましお ホキフライ 小松菜の炒め物 橋立産わかめのみそ汁	ほきフライ ベーコン みそ	牛乳 なまわかめ	こまつな	もやし しめじ たまねぎ ねぎ	たまねぎ	こめ じゃがいも さとう	あぶら ごま ごまあぶら	612 22.9 333
29 (木)	牛乳 白飯 ハンサンサー 酢豚	ハム ふたにく うずらたまご	牛乳	にんじん ピーマン	きゅうり たけのこ	しょうが たまねぎ ほししいたけ	こめ さとう はるさめ かたくりこ	あぶら ごまあぶら	648 27.2 262
30 (金)	牛乳 白飯 和風ハンバーグ コーンサラダ カレースープ	ハンバーグ ベーコン	牛乳	にんじん	しょうが とうもろこし	キャベツ たまねぎ きゅうり	こめ さとう じゃがいも かたくりこ	あぶら ノンエッグマヨネーズ	616 24.0 444

【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 2.2g