

実施日	献立名	材 料 名			栄 養 価	
		血や筋肉のもとになるもの	熱や力のもとになるもの	体の調子をよくなるもの	エネルギー kcal	たんぱく質 g
1 木	牛乳 カレーライス じゃこと豆のサラダ オレンジゼリー	豚肉 レンズ豆 ひよこ豆 ちりめんじゃこ 粉寒天 牛乳	米 麦 米粉 じゃがいも 三温糖 油 ごま油	にんじん こまつな にんにく たまねぎ キャベツ もやし オレンジゼリー	692	24.4
2 金	牛乳 五穀ごはん はがつおの照り焼き 切干大根の煮付け 根菜のみそ汁	小豆 大豆 はがつお 油揚げ 豆腐 牛乳	米 もち米 麦 きび 三温糖 でんぷん じゃがいも こんにやく 油 黒ごま	にんじん こまつな しょうが ごぼう だいこん 長ねぎ 切干大根	593	33.1
5 月	牛乳 けんちんうどん ちくわの二色揚げ 青菜のおひたし	鶏肉 油揚げ 焼き竹輪 あおのり 牛乳	うどん 三温糖 でんぷん 小麦粉 油 黒ごま	にんじん こまつな ごぼう 干し椎茸 だいこん 長ねぎ キャベツ もやし	618	27.1
6 火	牛乳 ごはん さばのみそ煮 野菜のしょうがじょうゆ いなか汁	鯖 みそ 油揚げ 牛乳	米 三温糖 こんにやく じゃがいも 油	にんじん こまつな ほうれんそう しょうが キャベツ もやし ごぼう だいこん 長ねぎ	624	26.7
7 水	牛乳 中華丼 わかめスープ フルーツミルクゼリー	豚肉 わかめ 粉寒天 牛乳	米 麦 でんぷん 三温糖 油 ごま油	にんじん チンゲンサイ こまつな にんにく しょうが たけのこ 干し椎茸 はくさい たまねぎ 長ねぎ パイン缶 みかん缶	587	22.3
8 木	<b>【しんじゅく野菜の日】</b> 牛乳 ジャンバラヤ 大根サラダ たっぷり野菜スープ	鶏肉 ベーコン ウィナー 牛乳	米 麦 じゃがいも 三温糖 油 ごま油	にんじん ホールトマト缶 こまつな グリンピース セロリ にんにく たまねぎ だいこん きゅうり たまねぎ キャベツ ホールコーン缶 トマトジュース	603	20.6
9 金	牛乳 鮭ごはん 生揚げと小松菜の煮物 野菜のごま酢びたし	鮭 豚肉 生揚げ 刻みのり 牛乳	米 麦 こんにやく 三温糖 じゃがいも 油 白ごま	にんじん こまつな ほうれんそう 干し椎茸 しょうが たまねぎ もやし キャベツ	594	28.9
12 月	牛乳 あんかけチャーハン ゴーヤと春雨の炒め物 くだもの(国産バレンシアオレンジ)	豚肉 卵 鶏肉 牛乳	米 麦 三温糖 でんぷん 春雨 油	にんじん チンゲンサイ にがりり 長ねぎ しょうが たけのこ 干し椎茸 はくさい もやし バレンシアオレンジ	578	23.0
13 火	牛乳 ピザトースト ポトフ カラフルサラダ	ベーコン ロースハム 鶏肉 フランクフルト ひよこ豆 ピザチーズ 牛乳	食パン じゃがいも 三温糖 油	にんじん パセリ ホールトマト缶 ピーマン たまねぎ マッシュルーム キャベツ だいこん きゅうり ホールコーン缶	597	27.3
14 水	牛乳 ごはん 大豆じゃこの甘辛揚げ 肉じゃが 五目きんぴら	大豆 豚肉 焼き竹輪 ちりめんじゃこ 牛乳	米 でんぷん 三温糖 じゃがいも こんにやく 油 白ごま	にんじん さやいんげん さやえんどう たまねぎ ごぼう	618	23.2
15 木	牛乳 ポークストロガノフ・キャロットライス キャベツのサラダ パンナコッタ・オレンジソース	豚肉 粉寒天 生クリーム 牛乳	米 麦 米粉 三温糖 油	にんじん パセリ こまつな ホールトマト缶 トマトピューレ マッシュルーム缶 セロリ たまねぎ キャベツ もやし みかん缶 レモン果汁	642	20.1
16 金	牛乳 きんぴらごはん じゃがいものみそがらめ 五目白玉汁	豚肉 みそ 鶏肉 豆腐 卵 牛乳	米 麦 三温糖 白玉粉 じゃがいも でんぷん 油	にんじん こまつな グリンピース ごぼう たまねぎ 干し椎茸	657	23.6
19 月	<b>【本から飛び出したメニュー③】</b> 牛乳 夏野菜のトマトスパゲティ オニオンドレッシングサラダ カステラ(ぐりとぐら)	豚肉 卵 牛乳	スパゲティ 三温糖 はちみつ 小麦粉 米粉 油 オリーブオイル バター	にんじん パセリ こまつな トマト ホールトマト缶 ズッキーニ たまねぎ キャベツ もやし	671	25.2
20 火	牛乳 豚丼 りんご酢のサラダ じゃがいものみそ汁	豚肉 みそ わかめ 牛乳	米 麦 こんにやく 三温糖 でんぷん じゃがいも 油	にんじん こまつな ほうれんそう しょうが ごぼう たまねぎ 長ねぎ キャベツ もやし	589	20.5
21 水	牛乳 ツナそぼろごはん 五目カレー煮 和風サラダ	ツナ 豚肉 ひじき わかめ 牛乳	米 麦 三温糖 こんにやく じゃがいも 油 ごま油	にんじん 万能ねぎ さやいんげん しょうが 長ねぎ ホールコーン缶 干し椎茸 たまねぎ キャベツ もやし	575	22.3
22 木	牛乳 クリームライス 野菜ソテー りんごゼリー	鶏肉 豆乳 ベーコン 粉寒天 牛乳	米 麦 米粉 でんぷん 三温糖 油	にんじん 赤パプリカ パセリ ほうれんそう たまねぎ マッシュルーム缶 キャベツ りんごジュース	592	21.2
23 金	牛乳 回鍋肉丼 ビーフンソテー 青菜ともずくのスープ	豚肉 ベーコン もずく 牛乳	米 麦 三温糖 でんぷん ビーフン 油 ごま油	にんじん こまつな にんにく しょうが たまねぎ 干し椎茸 キャベツ たけのこ もやし	630	20.7
26 月	牛乳 黒砂糖パン スペイン風ポテトオムレツ みそドレッシングサラダ 大麦のスープ	ベーコン 卵 みそ 豚肉 牛乳	黒砂糖パン じゃがいも 三温糖 押麦 シェルマカロニ 油 ごま油 バター	にんじん こまつな ほうれんそう たまねぎ マッシュルーム缶 もやし キャベツ セロリ	592	24.8
27 火	牛乳 冷やしきざみきつねうどん かき揚げ くだもの(甘夏)	油揚げ 焼き竹輪 わかめ 牛乳	うどん 三温糖 赤ざらめ 小麦粉 油	にんじん こまつな みつば 長ねぎ しめじ たまねぎ 長ねぎ 甘夏	638	21.0
28 水	牛乳 チキンライス わかめサラダ ポテトのスープ	鶏肉 みそ ベーコン わかめ 牛乳	米 麦 三温糖 じゃがいも 油 ごま油	にんじん こまつな マッシュルーム缶 たまねぎ グリンピース もやし キャベツ はくさい	582	21.5
29 木	牛乳 じゃこごはん 高野豆腐と野菜の煮物 野菜ときのこのおひたし	油揚げ 鶏肉 高野豆腐 ちりめんじゃこ 牛乳	米 麦 こんにやく 三温糖 じゃがいも 油	にんじん さやえんどう さやいんげん こまつな えのきたけ ごぼう たけのこ 干し椎茸 もやし	584	25.4
30 金	牛乳 わかめごはん 魚の香り揚げ 青菜のおひたし 大根と油揚げのみそ汁	すけとうだら 油揚げ みそ わかめ あおのり 牛乳	米 麦 小麦粉 でんぷん 油 白ごま	にんじん こまつな キャベツ もやし だいこん 長ねぎ	583	25.1

◎学校行事や食材費等の都合により、献立の変更並びに回数が少なくなることがあります。

6月分 一日あたりの平均

3・4学年1人1回当たりの学校給食摂取基準

611

24.0

650

26.0