



給食献立表



実施日 日 曜日	飲み物	献立名 <small>これは牛乳です</small>	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 金	牛乳	かつおめし じゃがいもの土佐煮 おひたし 果物 <small>かみかみ献立です</small>	牛乳 かつお 鶏肉 ちくわ 粉かつお	精白米 米粒麦 上白糖 ひまわり油 でんぷん 白ごま こんにやく じゃがいも	しょうが 人参 たけのこ さやえんどう キャベツ 小松菜 もやし 果物(みしょうかん)	621	24.6
4 月	牛乳	ご飯 ししゃものばりばり揚げ くきわかめのきんぴら 骨太みそ汁	牛乳 ししゃも みそ くきわかめ さつまあげ ベーコン 調理用牛乳	精白米 春巻きの皮 小麦粉 ひまわり油 こんにやく 上白糖 じゃがいも	しそ ごぼう 人参 さやいんげん 玉ねぎ 小松菜	660	24.1
5 火	牛乳	ジャンバラヤ クラムチャウダー あじさいゼリー	牛乳 ベーコン いか えび あさり 粉寒天 ウインナー 調理用牛乳	精白米 米粒麦 バター ひまわり油 じゃがいも 小麦粉 上白糖	にんにく セロリー 玉ねぎ 人参 マッシュルーム ホールトマト パセリ グリーンピース ぶどうジュース	642	22.9
6 水	牛乳	麦ご飯 家常豆腐 春雨スープ <small>6月4日~10日は 歯と口の健康週間です</small>	牛乳 豚肉 生揚げ 甘みそ 八丁みそ	精白米 米粒麦 でんぷん ひまわり油 ごま油 春雨	にんにく 白菜 人参 たけのこ 干しいたけ キャベツ ビーマン しょうが えのきたけ	626	25.0
7 木	牛乳	梅ご飯 いかと大根の炒め煮 かみかみサラダ 果物	牛乳 ちくわ いか 大豆	精白米 米粒麦 白ごま ひまわり油 こんにやく 里芋 上白糖	かりかり梅 ゆかり 干しいたけ 人参 大根 さやいんげん 小松菜 キャベツ ごぼう 果物	612	24.2
8 金	牛乳	ミーゴレン風焼きそば ソトバンドン ピサンゴレン <small>ふれあい給食(4年)</small>	牛乳 鶏肉 えび あさり 大豆 卵	蒸し中華めん ひまわり油 上白糖 小麦粉 粉砂糖	トマト 赤玉ねぎ にんにく しょうが 玉ねぎ 人参 たけのこ キャベツ もやし 大根 小松菜 パナナ	595	23.8
11 月	牛乳	麦ご飯 いわしの梅煮 切干大根の煮付け みそ汁	牛乳 いわし 昆布 油揚げ みそ わかめ	精白米 米粒麦 三温糖 ひまわり油 上白糖 じゃがいも	しょうが 長ねぎ 梅干し 切干大根 人参 チンゲン菜 玉ねぎ	637	26.2
12 火	牛乳	きなこ揚げパン 洋風煮込み まめまめサラダ	牛乳 きな粉 ベーコン ホキ いか あさり 赤いんげん豆 青大豆 大豆	ひまわり油 コッペパン 上白糖 じゃがいも	人参 玉ねぎ キャベツ きゅうり とうもろこし	622	27.9
13 水	牛乳	ハヤシライス わかめサラダ 果物	牛乳 豚肉 わかめ	精白米 米粒麦 ひまわり油 小麦粉 上白糖 ごま油	にんにく 玉ねぎ 人参 エリンギ もやし キャベツ マッシュルーム 果物	651	21.7
14 木	牛乳	高菜チャーハン かぼちゃの包み揚げ 青菜のスープ	牛乳 ちりめんじゃこ 卵 豚ひき肉 青大豆 鶏肉	精白米 米粒麦 小麦粉 ひまわり油 ぎょうざの皮	しょうが 人参 玉ねぎ 高菜漬け かぼちゃ しめじ チンゲン菜	616	20.3
15 金	牛乳	麦ご飯 のりのつくだに 車麩と野菜の煮物 野菜のゆかりがけ	牛乳 焼きのり 鶏肉 昆布 高野豆腐	精白米 米粒麦 上白糖 ひまわり油 こんにやく じゃがいも 焼き麩 白ごま	ごぼう 人参 さやいんげん キャベツ きゅうり もやし ゆかり	626	23.7
16 土	牛乳	たこ飯 瀬戸揚げ みそ汁	牛乳 油揚げ たこ たらすりみ 豆腐 卵 みそ	精白米 もち米 でんぷん ひまわり油	干しいたけ 人参 しょうが さやいんげん ごぼう 万能ねぎ キャベツ 玉ねぎ 小松菜	579	25.6
19 火	牛乳	豆腐のうま煮丼 じゃこサラダ みそ汁 <small>まごわやさしい給食</small>	牛乳 豚肉 豆腐 ちりめんじゃこ みそ	精白米 米粒麦 ひまわり油 こんにやく でんぷん 白ごま ごま油 じゃがいも 上白糖	人参 玉ねぎ もやし キャベツ 長ねぎ	600	24.4
20 水	牛乳	中華菜飯 春雨サラダ かきたまスープ	牛乳 豚肉 ハム 卵	精白米 米粒麦 ごま油 ひまわり油 春雨 上白糖 でんぷん	しょうが 人参 小松菜 きゅうり もやし キャベツ 玉ねぎ 長ねぎ ほうれん草	647	25.9
21 木	牛乳	ターメリックライス タンドリーチキン フライドポテトサラダ キャベツのスープ	牛乳 鶏肉 豚ひき肉 ヨーグルト	精白米 バター 上白糖 ひまわり油 じゃがいも	にんにく 人参 もやし キャベツ セロリー ほうれん草	651	24.3
22 金	牛乳	深川めし 魚の包み揚げ なめこ汁	牛乳 あさり めかじき チーズ みそ 豆腐	精白米 米粒麦 しらたき ひまわり油 春巻きの皮 小麦粉 上白糖	ごぼう 人参 しょうが さやえんどう しそ 大根 なめこ 小松菜	592	23.3
25 月	牛乳	ドライカレー 鉄骨サラダ 果物	牛乳 豚ひき肉 大豆 ひじき チーズ ちりめんじゃこ	精白米 米粒麦 小麦粉 ひまわり油 白ごま ごま油 上白糖	にんにく しょうが 玉ねぎ セロリー ホールトマト ホールコーン 人参 ビーマン もやし キャベツ 小松菜 果物	645	26.0
26 火	牛乳	麦ご飯 さばの文化干し ひじきの五目煮 みそ汁	牛乳 さば 油揚げ ひじき 大豆 みそ	精白米 米粒麦 上白糖 ひまわり油 こんにやく 油麩	干しいたけ 人参 れんこん ごぼう 玉ねぎ 小松菜	588	24.3
27 水	牛乳	じゃこトースト ラタトゥイユ ヴィネグレットサラダ	牛乳 ちりめんじゃこ チーズ ベーコン 鶏肉	食パン 白すりごま マヨネーズ オリーブ油 上白糖	万能ねぎ にんにく 玉ねぎ 人参 ホールトマト なす ズッキーニ ビーマン トマトピューレ きゅうり キャベツ セロリー	666	28.3
28 木	牛乳	昆布ごはん 和風卵焼き もやしのごまあえ 豚汁	牛乳 油揚げ 昆布 卵 豚肉 みそ	精白米 米粒麦 上白糖 ひまわり油 こんにやく じゃがいも 白すりごま	ごぼう 人参 玉ねぎ グリーンピース もやし 小松菜 大根 長ねぎ	632	22.5
29 金	牛乳	わかめうどん たこぺったん ミルク水無月	牛乳 豚肉 油揚げ わかめ 大豆 たこ 卵 青のり 粉寒天 粉かつお 調理用牛乳	冷凍うどん ひまわり油 上白糖 小麦粉 白ごま 小豆	干しいたけ 人参 玉ねぎ 長ねぎ ホールコーン キャベツ しょうが	667	25.7

◎ 学校行事等の都合により、献立を変更することがあります。果物の種類は変更することがあります。



6月分 1日あたりの平均	627	24.5
3・4学年 1人1回あたりの学校給食摂取基準	640	24.0

