



給食献立表

実施日 日 曜日	飲み物	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	体の調子をよくするもの	1食分 kcal	たんぱく質 g
27	火	牛乳 ナン キーマカレー カラフルサラダ 梨	牛乳 豚肉 鶏肉 大豆	ナン 油 上白糖	にんにく しょうが たまねぎ セロリー にんじん トマト グリンピース きゅうり こまつな キャベツ 赤ピーマン ホールコーン りんご なし	567	22.4
28	水	牛乳 わかめご飯 干焼焼き 豚汁	牛乳 わかめ 鶏肉 青大豆 ひじき 卵 豚肉 みそ 油揚げ	精白米 米粒麦 油 上白糖 こんにゃく	にんじん グリンピース ごぼう だいこん 長ねぎ	651	26.0
29	木	牛乳 麦ごはん チキン南蛮 きゅうりの華風漬 味噌汁	牛乳 鶏肉 卵 豆腐 みそ 生わかめ	精白米 米粒麦 油 でんぷん 上白糖 マヨネーズ ごま油	しょうが たまねぎ きゅうり だいこん 長ねぎ	628	22.1
30	金	牛乳 野菜たっぷり冷やし中華 のり塩ポテト ピーチゼリー	牛乳 かまぼこ あおのり 粉寒天	ラーメン ごま油 上白糖 白ごま 油 じゃがいも	もやし きゅうり にんじん こまつな しょうが ももジュース 黄桃缶	593	19.8
2	月	牛乳 麦ごはん さばの竜田揚げ 切干大根と小松菜のお浸し けんちん汁	牛乳 さば けずり節 油揚げ	精白米 米粒麦 油 でんぷん 小麦粉 油 こんにゃく じゃがいも	しょうが 切干大根 もやし コーン こまつな ごぼう にんじん だいこん 長ねぎ	638	25.0
3	火	牛乳 親子丼 野菜のみょうが和え 味噌汁	牛乳 鶏肉 高野豆腐 卵 みそ	精白米 米粒麦 油 つきこんにゃく 上白糖 でんぷん	たまねぎ にんじん 干しいだけ もやし キャベツ みょうが しめじ だいこん こまつな	597	25.7
4	水	牛乳 シュガートースト 豆のトマトシチュー シーフードサラダ	牛乳 豚肉 赤いんげん いか	食パン バター 上白糖 油 じゃがいも 小麦粉	たまねぎ にんじん さやいんげん こまつな もやし きゅうり	716	25.3
5	木	牛乳 かつお飯 じゃがいもの土佐煮 どんめ汁	牛乳 かつお 鶏肉 竹輪 けずり節 しらす みそ 豆腐 わかめ	精白米 米粒麦 油 でんぷん 白ごま こんにゃく 上白糖 じゃがいも	しょうが にんにく たけのこ さやえんどう こまつな	637	26.1
6	金	牛乳 ジャンバラヤ マセドアンサラダ フルーツヨーグルト	牛乳 ベーコン ウィンナー いか えび あさり 青大豆 プレーンヨーグルト	精白米 米粒麦 油 じゃがいも 油 上白糖	にんにく セロリー たまねぎ マッシュルーム ホールトマト グリンピース にんじん きゅうり ホールコーン 黄桃缶 バイン缶 みかん 缶りんご	614	24.0
9	月	牛乳 菊花すし 冬瓜と高野豆腐の煮物 呉汁	牛乳 鶏肉 油揚げ 高野豆腐 みそ 大豆	精白米 上白糖 でんぷん 油 こんにゃく	精白米 上白糖 でんぷん 油 こんにゃく	584	24.0
10	火	牛乳 ひじきご飯 肉じゃが煮 れんこんチップスサラダ	牛乳 ひじき 青大豆 豚肉	精白米 米粒麦 油 上白糖 つきこんにゃく じゃがいも	にんじん たまねぎ グリンピース こまつな キャベツ れんこん	682	24.3
11	水	牛乳 カレーヴォルスト カルトフェルズuppe 手作りピクルス りんごとミルクのゼリー	牛乳 ロングウィンナー ベーコン 鶏もも肉	コッペパン 油 じゃがいも 上白糖	にんじん たまねぎ グリンピース こまつな キャベツ れんこん	702	24.9
12	木	牛乳 麦ご飯 めかじきの窓みそ焼き 青梗菜とときらげの炒め物 中華スープ	牛乳 めかじき みそ 鶏肉	精白米 米粒麦 上白糖 油 でんぷん	キャベツ にんにく にんじん たまねぎ 長ねぎ きゅうり だいこん りんごジュース	537	22.7
13	金	牛乳 かきたまうどん 野菜のごま浸し お月見団子	牛乳 豚肉 卵 豆腐	うどん 上白糖 でんぷん 白すりごま 白玉粉 でんぷん	しめじ にんじん たまねぎ 長ねぎ こまつな もやし	546	22.4
17	火	牛乳 キャロットライス 白身魚のラタトゥイユソース フレンチポテト キャベツスープ	牛乳 ツナ缶 ホキ ベーコン	精白米 バター 油 じゃがいも	にんじん バセリ にんにく たまねぎ スズキニ トマト なす セロリー キャベツ こまつな ホールコーン	626	24.1
18	水	牛乳 コロケサンド ミネストローネ 巨峰	コーヒー牛乳 豚肉 おから ベーコン 青大豆	丸パン 油 じゃがいも 小麦粉 パン粉	にんじん コーン キャベツ セロリー たまねぎ にんにく トマト 巨峰	631	22.1
19	木	牛乳 きのこうどん みそドレサラダ 大学芋	牛乳 豚肉 油揚げ 生わかめ みそ	生めん 上白糖 油 ごま油 さつまいも 水あめ 黒ごま	干しいだけ にんじん たまねぎ しめじ えのき だいこん キャベツ こまつな	670	21.0
20	金	牛乳 豚肉のうま煮丼 切干大根ごま酢あえ みそ汁	牛乳 豚肉 豆腐 みそ 生わかめ	精白米 米粒麦 油 つきこんにゃく 上白糖 ごま油	しょうが ごぼう にんじん たまねぎ はくさい こまつな もやし 切干大根 長ねぎ	598	23.4
24	火	牛乳 のざわ菜ご飯 じゃがいものそぼろ煮 高野豆腐と白菜のみそ汁	牛乳 豚肉 高野豆腐 みそ	精白米 米粒麦 油 じゃがいも 上白糖 でんぷん	のざわ菜漬 しょうが にんじん たまねぎ グリンピース 白菜 こまつな	621	21.9
25	水	牛乳 カレーライス まめまめサラダ つぶつぶみかんゼリー	牛乳 豚肉 赤いんげん 青大豆 大豆 寒天	精白米 米粒麦 油 小麦粉 じゃがいも 上白糖	にんにく たまねぎ にんじん きゅうり とうもろこし オレンジジュース みかん缶	715	23.1
26	木	牛乳 さつまいもご飯 鮭のもみじ焼き 菊浸し いなか汁	牛乳 さけ けずり節 出し昆布 油揚げ	精白米 もち米 さつまいも 黒ごま マヨネーズ 油 こんにゃく	にんじん 玉ねぎ こまつな もやし えのき 菊のり ごぼう だいこん 長ねぎ	648	27.7
27	金	牛乳 ピラフ ムサカ レヴィシアスーパ	牛乳 いか えび あさ 豚肉 チーズ ベーコン ひよこめ	精白米 米粒麦 バター 油 じゃがいも 小麦粉	にんじん たまねぎ マッシュルーム バセリ にんにく なす トマト セロリー キャベツ	637	26.1
30	月	牛乳 じゃこ菜飯 肉豆腐 みだくさん汁	牛乳 ちりめんじゃこ 豚肉 豆腐 みそ	精白米 米粒麦 ごま油 白ごま 油 こんにゃく 麩 上白糖 さつまいも	のざわな漬 にんじん たまねぎ えのき 大根 こまつな	609	26.3
◎学校行事や納入業者等の都合により、献立を変更することがあります。						6月分 1日あたりの平均	628 24.0
3・4学年 1人1回あたりの学校給食摂取基準						650	26.8

