



給食献立表



実施日	日曜日	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	体の調子をよくするもの	エネルギー kcal	たんぱく質 g
1	水	豆腐のうま煮丼 炒り卵サラダ じゃがいもと玉ねぎのみそ汁	牛乳 豚かた肉 豆腐 卵 みそ	精白米 米粒麦 ひまわり油 こんにやく 上白糖 でんぶん じゃがいも	人参 玉ねぎ 万能ねぎ 小松菜 もやし 長ねぎ	600	24.1
2	木	高菜チャーハン しゅうまい 中華スープ	牛乳 ロースハム 卵 ちりめんじゃこ 豚ひき肉 鶏もも肉	精白米 米粒麦 ひまわり油 こんにやく 上白糖 ごま油 でんぶん しゅうまいの皮	しょうが 人参 玉ねぎ 高菜漬け 干しいたけ グリンピース しめじ チンゲン菜	634	26.4
3	金	麦ご飯 いかと大根の炒め煮 かみかみサラダ パインゼリー	牛乳 焼きちくわ いか 大豆 マスタード 粉寒天	精白米 米粒麦 ひまわり油 こんにやく 里芋 上白糖 でんぶん	干しいたけ 人参 大根 大根葉 小松菜 キャベツ ごぼう パインジュース パイン缶	635	24.0
6	月	麦ご飯 家常豆腐 春雨スープ	牛乳 豚かた肉 生揚げ みそ	精白米 米粒麦 ひまわり油 上白糖 でんぶん ごま油 春雨	にんにく 人参 たけのこ 干しいたけ キャベツ ピーマン しょうが 白菜 えのきたけ	653	26.1
7	火	和風スパゲッティ ごまマヨサラダ 豆腐白玉ボンチ	牛乳 ベーコン 豚ひき肉 青大豆 マスタード 豆腐	スパゲッティ ひまわり油 じゃがいも 上白糖 白玉粉 白すりごま マヨネーズ	にんにく しょうが 人参 玉ねぎ しめじ えのきたけ ピーマン きゅうり 赤ピーマン とうもろこし パイン缶 もも缶 みかん缶	639	23.1
8	水	麦ご飯 竹輪の磯辺揚げ 切干大根の炒め物 なめこ汁	牛乳 焼きちくわ 卵 青のり 豚かた肉 みそ	精白米 米粒麦 ひまわり油 小麦粉 でんぶん ごま油	切干大根 しめじ えのきたけ チンゲン菜 大根 なめこ 長ねぎ 小松菜	659	24.5
9	木	フィッシュバーガー マセドアンザダ 卵とトマトのスープ	牛乳 ホキ 卵 青大豆	丸パン ひまわり油 小麦粉 バン粉 じゃがいも オリーブ油 上白糖 でんぶん	キャベツ 人参 きゅうり とうもろこし 玉ねぎ しょうが トマト	605	27.5
10	金	梅じゃこご飯 肉じゃが煮 すまし汁 あじさいゼリー	牛乳 ちりめんじゃこ 豚かた肉 生わかめ 粉寒天	精白米 米粒麦 白ごま ひまわり油 こんにやく じゃがいも 上白糖 お麴	カリカリ梅干し ゆかり 人参 玉ねぎ さやいんげん しめじ えのきたけ 長ねぎ ぶどうジュース ナタデココ	642	23.1
13	月	パエリア ハニーサラダ ビーンズスープ	牛乳 鶏むね肉 いか えび あさり チーズ ベーコン ひよこ豆 青大豆	精白米 米粒麦 オリーブ油 バター じゃがいも はちみつ ひまわり油 マカロニ	にんにく 玉ねぎ マッシュルーム とうもろこし ピーマン 赤ピーマン 人参 きゅうり セロリー キャベツ	637	26.0
14	火	麦ご飯 干焼焼き 五目きんぴら キャベツと油揚げのみそ汁	牛乳 鶏ひき肉 青大豆 ひじき 卵 さつま揚げ 油揚げ みそ	精白米 米粒麦 ひまわり油 上白糖 こんにやく 白ごま	人参 たけのこ ごぼう れんこん さやいんげん キャベツ 玉ねぎ 小松菜	623	25.6
15	水	ハヤシライス わかめサラダ 果物	牛乳 豚かた肉 わかめ マスタード	精白米 米粒麦 ひまわり油 上白糖 バター 小麦粉 ごま油	にんにく 玉ねぎ 人参 マッシュルーム エリンギ もやし キャベツ 果物	646	21.8
16	木	冷やしきつねうどん ツナと野菜の和風サラダ 大学芋	牛乳 だし昆布 油揚げ ツナ	うどん 上白糖 マヨネーズ ひまわり油 さつまいも 水あめ 黒ごま	干しいたけ 人参 玉ねぎ 長ねぎ 小松菜 もやし 大根 きゅうり	649	20.7
17	金	セサミトースト チリコンカン マカロニサラダ	牛乳 ベーコン 豚かた肉 青大豆	食パン バター はちみつ 白すりごま ひまわり油 じゃがいも マカロニ 上白糖	玉ねぎ 人参 ホールトマト マッシュルーム キャベツ きゅうり とうもろこし	623	23.3
18	土	麦ご飯 高野豆腐と野菜のうま煮 じゃこサラダ ごまミルクゼリー	牛乳 鶏もも肉 昆布 高野豆腐 ちりめんじゃこ 粉寒天 生クリーム	精白米 米粒麦 ひまわり油 こんにやく じゃがいも 上白糖 白ごま ごま油 白ねりごま	ごぼう 人参 干しいたけ さやいんげん きゅうり キャベツ 小松菜	667	25.4
21	火	ドライカレー 糸寒天のサラダ 果物	牛乳 豚ひき肉 大豆 くきわかめ 糸寒天 マスタード	精白米 米粒麦 ひまわり油 小麦粉 上白糖 ごま油	にんにく しょうが 玉ねぎ セロリー ホールトマト とうもろこし もやし 果物 人参 ピーマン キャベツ きゅうり	621	22.9
22	水	まるごとわかめご飯 魚の包み揚げ そくせき漬け みだくさん汁	牛乳 めかぶ くきわかめ たきこみわかめ めかじき チーズ みそ 油揚げ	精白米 米粒麦 ひまわり油 春巻きの皮 小麦粉 じゃがいも	しょうが 人参 さやいんげん キャベツ きゅうり 大根 玉ねぎ 長ねぎ	634	23.7
23	木	麦ご飯 さばの文化干し さつま揚げと根菜の炒め煮 油麴のみそ汁	牛乳 さば さつま揚げ みそ	精白米 米粒麦 ひまわり油 こんにやく 上白糖 油麴	人参 大根 ごぼう 小松菜	590	23.9
24	金	ピビンバ 青菜と豆腐のスープ 杏仁豆腐	牛乳 豚ひき肉 おから ひじき 卵 鶏もも肉 豆腐 粉寒天 豆乳	精白米 米粒麦 上白糖 ごま油 ひまわり油 アーモンドエッセンス	しょうが 大豆もやし 人参 小松菜 玉ねぎ チンゲン菜 みかん缶 レモン果汁	621	24.2
27	月	ちりめん&アーモンドトースト 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 鶏もも肉 ベーコン マスタード	食パン バター マヨネーズ アーモンド オリーブ油 ひまわり油 上白糖	にんにく 玉ねぎ 人参 マッシュルーム ホールトマト なす ズッキーニ ピーマン トマトピューレ きゅうり キャベツ セロリー	614	25.3
28	火	昆布ご飯 焼きししゃも もやしのごまだれがけ 豚汁	牛乳 油揚げ きざみ昆布 ししゃも 豚ばら肉 みそ	精白米 米粒麦 ひまわり油 こんにやく 上白糖 すりごま ねりごま こんにやく じゃが芋	ごぼう 人参 小松菜 もやし 大根 玉ねぎ 長ねぎ	595	24.6
29	水	ジャージャー麺 チヂミ 果物	牛乳 豚ひき肉 鶏ひき肉 みそ いか たこ 卵	ひまわり油 ごま油 上白糖 冷凍ラーメン でんぶん 小麦粉 白玉粉 すりごま	にんにく しょうが 玉ねぎ たけのこ 干しいたけ きゅうり もやし にら 果物	616	29.9
30	木	深川めし むろあじのメンチカツ かきたまスープ	牛乳 あさり むろあじ 卵 ベーコン	精白米 米粒麦 ひまわり油 しらたき 上白糖 バン粉 バター 小麦粉 でんぶん	ごぼう 人参 しょうが さやえんどう 玉ねぎ 長ねぎ	640	25.0

◎ 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	629	24.6
3・4学年 1人1回あたりの学校給食摂取基準	640	24.0

