



献立表



実施日		献立名	6つの基礎食品群とその働き						エネルギー たんぱく質	
日	曜日		おもに体の組織を作る		おもに体の調子を整える		おもにエネルギーになる			
			〔1群〕 魚介・肉・卵・豆・豆製品	〔2群〕 牛乳・乳製品・小魚・海藻	〔3群〕 緑黄色野菜	〔4群〕 その他の野菜・果物	〔5群〕 穀類・いも類・砂糖	〔6群〕 油脂類		
3	月	牛乳 麦ごはん 大豆ふりかけ じゃがいものカレー煮 野菜の和え物	大豆 粉かつお 豚肉	牛乳 ちりめんじゃこ	にんじん さやいんげん こまつな	たまねぎ キャベツ もやし	精白米 米粒麦 さとう じゃがいも	白ごま 油	865 26.8	kcal g
4	火	牛乳 マジパントースト 大麦のスープ 8品目のサラダ	ベーコン 豚肉 大豆 油揚げ	牛乳 芽ひじき	にんじん トマトビュレ トマト	セロリー たまねぎ にんにく もやし キャベツ ホールコーン	食パン さとう はちみつ じゃがいも 押麦 シェルマカロニ	バター アーモンド粉 白ごま マヨネーズ 油	776 25.4	kcal g
5	水	牛乳 ナシゴレン ソトアヤム ピサンゴレン 国際メニュー「インドネシア」	ベーコン 豚肉 卵 鶏肉	牛乳	赤ピーマン ピーマン にんじん チンゲンサイ	にんにく しょうが たまねぎ だけの水煮 もやし バナナ ココナッツミルク	精白米 米粒麦 黒砂糖 マロニー 小麦粉 上新粉 さとう	バター 油	887 27.5	kcal g
6	木	牛乳 麦ごはん みそ汁 魚の照り焼き 豚肉とキムチの炒めもの	油揚げ 豆腐 赤みそ 白みそ しら 豚肉	牛乳 生わかめ	こまつな にんじん にら	長ねぎ しょうが たまねぎ 白菜キムチ もやし	精白米 米粒麦 さとう かたくり粉	油 ごま油	765 41.2	kcal g
7	金	牛乳 チリビーンズドック コーンチャウダー シーザーサラダ	豚肉 ひよこめめ	牛乳 スキムミルク 生クリーム 粉チーズ	にんじん ホールトマト パセリ	たまねぎ にんにく ホールコーン キャベツ きゅうり	コッペパン じゃがいも 小麦粉 さとう	油 バター	899 35.7	kcal g
10	月	牛乳 油麩丼 おくずかけ ずんだもち 宮城県の郷土料理	けすり節 かまぼこ 卵 油揚げ 絹ごし豆腐	牛乳 スキムミルク	にんじん さやいんげん こまつな	干しいたけ たまねぎ ごぼう 冷凍えだまめ	精白米 米粒麦 油麩 さとう しらたき じゃがいも かたくり粉 そうめん 白玉粉	油	838 29.4	kcal g
11	火	牛乳 ハヤシライス ごまドレサラダ 冷凍みかん	豚肉	牛乳	にんじん ホールトマト トマトビュレ パセリ こまつな	にんにく たまねぎ セロリー エリンギ水煮 キャベツ もやし 冷凍みかん	精白米 米粒麦 小麦粉 さとう	油 バター ごま油 白練りごま 白すりごま	863 25.2	kcal g
12	水	牛乳 かぼちゃのビスキュイパン ポークビーンズ キャベツソテー	卵 ベーコン 豚肉 大豆	牛乳 生クリーム	かぼちゃ にんじん トマトビュレ	いちごジャム セロリー たまねぎ にんにく キャベツ ホールコーン	丸パン さとう 小麦粉 じゃがいも かたくり粉	バター アーモンド粉 かぼちゃの種 油	891 32.5	kcal g
13	木	牛乳 麦ごはん すまし汁 厚焼き卵五色あん じゃがいものそぼろ煮	豆腐 あさり水煮 卵 鶏肉	牛乳	こまつな にんじん 赤ピーマン さやいんげん	えのきたけ たまねぎ 黄ピーマン 干しいたけ しょうが	精白米 米粒麦 さとう かたくり粉 じゃがいも	油	874 33.0	kcal g

14	金	牛乳 ^{チンジャオロース} 青椒肉絲あんかけ焼きそば にらたまスープ ^{トウモロコシ} 豆花ゼリー	豚肉 卵 豆乳	牛乳 寒天 生クリーム	にんじん チンゲンサイ ピーマン にら	にんにく 長ねぎ たけのこ水煮 しょうが 干しいたけ たまねぎ	むし中華めん さとう かたくり粉 メープルシロップ	油	800 30.0	kcal g
18	火	牛乳 和風クッパ みそドレッシングサラダ さつまいもの水ようかん	豚肉 卵 赤みそ	牛乳 粉寒天	にんじん こまつな	干しいたけ たけのこ水煮 長ねぎ キャベツ きゅうり もやし	精白米 米粒麦 かたくり粉 さとう さつまいも	油 白練りごま ごま油	766 22.3	kcal g
19	水	牛乳 タルティーヌ（二色パン） 魚のプロバンス風 こふきいも フレンチサラダ 国際メニュー「フランス」	たら ベーコン	牛乳	パセリ ホールトマト ピーマン こまつな	にんにく たまねぎ キャベツ 黄ピーマン	コッペパン はちみつ 小麦粉 じゃがいも さとう	バター 油	787 32.9	kcal g
20	木	牛乳 いわしのかば焼き丼 冬瓜のスープ メロン	いわし 鶏肉 豆腐	牛乳	にんじん こまつな	たけのこ(水煮) 干しいたけ しょうが とうがん 長ねぎ メロン	精白米 米粒麦 かたくり粉 さとう	油 白ごま ごま油	875 32.2	kcal g
21	金	牛乳 梅じゃこごはん みそ汁 塩肉じゃが あじさいゼリー	白みそ 赤みそ 油揚げ 豚肉	牛乳 ちりめんじゃこ 寒天	こまつな にんじん さやいんげん	梅干し もやし たまねぎ ぶどうジュース	精白米 米粒麦 じゃがいも さとう	白ごま 油	864 32.3	kcal g
24	月	牛乳 ジャージャーめん 卵スープ 枝豆	豚肉 大豆 赤みそ ベーコン 卵	牛乳	にんじん ほうれんそう	にんにく 長ねぎ しょうが たまねぎ 干しいたけ もやし きゅうり えだまめ	むし中華めん さとう かたくり粉	油 ごま油	872 37.3	kcal g
25	火	牛乳 麦ごはん 中華スープ 卵入りえびチリ 河内晩柑	豚肉 生揚げ えび いか 卵	牛乳	にんじん こまつな	たけのこ(水煮) きくらげ しょうが たまねぎ もやし にんにく 長ねぎ 河内晩柑	精白米 米粒麦 はるさめ かたくり粉 さとう	油 ごま油	906 34.6	kcal g
26	水	牛乳 シシジューシー もずくスープ にんじんしりしり	豚肉 ツナ 卵 豆腐	牛乳 刻み昆布 もずく	にんじん さやえんどう こまつな	たまねぎ えのきだけ	精白米 米粒麦 さとう かたくり粉	油 ごま油	773 28.3	kcal g
27	木	牛乳 スパゲティボンゴレ 伊那ブロッコリーのサラダ チーズ蒸しパン 新宿区の姉妹都市、伊那市から提供されたブロッコリーを使います	ベーコン あさり水煮 卵	牛乳 チーズ	赤ピーマン パセリ ブロッコリー	にんにく エリンギ水煮 たまねぎ しめじ ホールコーン キャベツ	スパゲッティ さとう 小麦粉	油 オリーブ油 バター 白ごま	827 34.5	kcal g
28	金	牛乳 高野豆腐のそばろご飯 芋団子汁 ししゃもごま揚げ	鶏肉 高野豆腐 卵	牛乳 ししゃも	にんじん さやいんげん	長ねぎ ごぼう だいこん 干しいたけ	精白米 もち米 さとう じゃがいも かたくり粉 小麦粉 パン粉	ごま油 油 黒ごま	825 36.5	kcal g

エネルギー たんぱく質

6月分 1日あたりの平均	830	33.0
生徒1人1回あたりの学校給食摂取基準	830	26.9～41.5

◎ 学校行事等の都合により、
献立並びに回数を変更することがあります。

