



献立表



実施日 日 曜日	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
		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・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	
1 月	牛乳 タコライス アーサスープ パインゼリー	豚ひき肉 豆腐	牛乳 ピザ用チーズ あおさ 粉寒天	にんじん ホールトマト ピーマン	キャベツ しょうが にんにく セロリー たまねぎ バイン缶 長ねぎ パインアップルジュース	精白米 麦 でんぷん さとう	ひまわり油	767 kcal 25.8 g
2 火	牛乳 菜飯 肉じゃが みそけんちん汁	豚かた肉 白みそ	牛乳 ちりめんじゃこ	のぎわな漬 にんじん さやいんげん こまつな	たまねぎ ごぼう だいこん 長ねぎ	精白米 麦 じゃがいも さとう こんにやく	ひまわり油 ごま油 白ごま	790 kcal 29.1 g
3 水	牛乳 セサミパン いちごジャム 鶏肉のハーベキューソース焼き 青菜とコーンのソテー 野菜スープ	鶏もも肉 ベーコン 豚かた肉	牛乳	にんじん ほうれんそう チンゲンサイ こまつな	いちごジャム たまねぎ にんにく とうもろこし しょうが キャベツ	セサミパン	ひまわり油	769 kcal 34.8 g
4 木	牛乳 麦ごはん ししゃもの磯辺揚げ 五目きんぴら みそ汁	卵 焼き竹輪 油揚げ 赤みそ 白みそ	牛乳 ししゃも あおりのり	にんじん さやいんげん	ごぼう キャベツ えのきたけ 長ねぎ	精白米 麦 小麦粉 さとう こんにやく	ひまわり油 白ごま	772 kcal 27.6 g
5 金	牛乳 焼き肉ピビンバ丼 卵スープ あまなつ	豚肩ロース 卵	牛乳	こまつな にんじん ほうれんそう	にんにく りんご もやし しょうが 干しいたけ たまねぎ あまなつ	精白米 麦 さとう でんぷん	ひまわり油 ごま油 白ごま	863 kcal 31.1 g
6 土	お弁当給食	いか 豚ばら肉 赤みそ	牛乳	にんじん ピーマン ミニトマト	梅干し しょうが にんにく たまねぎ キャベツ きゅうり たくあん漬	精白米 でんぷん さとう	ひまわり油	798 kcal 27.7 g
9 火	牛乳 チンジャオロースあんかけ焼きそば にらたまスープ 豆花ゼリー	豚かた肉 豚ばら肉 卵 豆乳	牛乳 粉寒天 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 しょうが 干しいたけ たまねぎ	中華めん さとう 黒砂糖 でんぷん	ひまわり油	794 kcal 29.1 g
10 水	牛乳 エビピラフ なすとポテトのミートグラタン キャベツスープ	ベーコン えび 豚ひき肉 鶏もも肉	牛乳 ピザ用チーズ	にんじん ホールトマト パセリ こまつな	マッシュルーム たまねぎ グリーンピース にんにく なす しょうが キャベツ	精白米 麦 じゃがいも	バター ひまわり油	832 kcal 33.8 g
11 木	牛乳 そぼろ丼 野菜の胡麻酢あえ すまし汁 2色ゼリー	鶏ひき肉 卵	牛乳 わかめ 粉寒天	にんじん こまつな	しょうが きゅうり 干しいたけ キャベツ もやし えのきたけ 抹茶	精白米 麦 さとう	ひまわり油 白ごま ごま油	804 kcal 30.4 g
12 金	牛乳 ココアパン あじの香草フライ コーンサラダ 野菜とトマトのスープ	あじ 卵 ベーコン ひよこ豆	牛乳	パセリ にんじん トマト こまつな	たまねぎ きゅうり キャベツ とうもろこし セロリー しょうが	ココアパン 小麦粉 パン粉 さとう	ひまわり油	768 kcal 30.3 g
15 月	牛乳 チキンカレーライス 福神漬 じゃこサラダ さくらんぼ	鶏もも肉	牛乳 ちりめんじゃこ	にんじん ホールトマト こまつな	にんにく しょうが たまねぎ セロリー 福神漬 キャベツ もやし さくらんぼ	精白米 麦 じゃがいも 小麦粉 さとう	ひまわり油 バター ごま油 白ごま	899 kcal 29.8 g
16 火	牛乳 麦ごはん 焼き魚 大根おろし 豚汁 たくあんの炒り煮 あじさいゼリー	さば 豚ばら肉 油揚げ 豆腐 赤みそ 白みそ 粉かつお	牛乳 粉寒天 乳酸菌飲料	にんじん こまつな	だいこん ごぼう えのきたけ 長ねぎ たくあん漬 ぶどうジュース	精白米 麦 こんにやく さとう	ひまわり油 ごま油 白ごま	862 kcal 34.9 g
17 水	牛乳 冷やしナムルそば 豚肉と野菜のキムチ炒め すいか	かまぼこ うずら卵 豚ばら肉	牛乳	にんじん ほうれんそう にら	もやし しょうが たまねぎ 白菜キムチ すいか	中華めん さとう	ひまわり油 ごま油 白ごま	815 kcal 29.1 g
18 木	牛乳 わかめごはん から揚げ お浸し みそ汁	鶏もも肉 赤みそ 白みそ	牛乳 わかめ ちりめんじゃこ	にんじん ほうれんそう こまつな	しょうが えのきたけ キャベツ たまねぎ	精白米 麦 でんぷん	白ごま ひまわり油	880 kcal 33.8 g
19 金	牛乳 丸パン 鮭のマヨネーズソース焼き ジャーマンポテト 野菜とマカロニのスープ	さけ ベーコン 豚ばら肉	牛乳 粉チーズ	パセリ さやいんげん にんじん こまつな	マッシュルーム たまねぎ しょうが キャベツ	丸パン じゃがいも マカロニ	マヨネーズ ひまわり油	763 kcal 34.7 g
20 土	牛乳 ちりめん梅ごはん 生揚げと野菜の煮物 みそ汁 オレンジゼリー	豚かた肉 焼き竹輪 生揚げ 赤みそ 白みそ	牛乳 ちりめんじゃこ 粉寒天	ゆかり にんじん こまつな	梅干し たけのこ 干しいたけ だいこん グリンピース 長ねぎ キャベツ オレンジジュース	精白米 麦 こんにやく さとう でんぷん じゃがいも	白ごま ひまわり油	768 kcal 27.7 g
23 火	牛乳 とりごぼうピラフ ポテトのチーズ焼き 卵と野菜のスープ	ベーコン 鶏もも肉 豚かた肉 ひよこ豆 卵	牛乳 ピザ用チーズ	赤ピーマン パセリ にんじん こまつな	ごぼう マッシュルーム グリーンピース とうもろこし たまねぎ しょうが キャベツ	精白米 麦 じゃがいも	バター ひまわり油	818 kcal 28.3 g
24 水	牛乳 高菜チャーハン いかのチリソース 中華スープ	卵 いか 鶏もも肉	牛乳 ちりめんじゃこ	にんじん たかな漬 チンゲンサイ	にんにく しょうが たけのこ 長ねぎ キャベツ たまねぎ もやし	精白米 麦 でんぷん さとう	ひまわり油 白ごま ごま油	843 kcal 34.8 g
25 木	牛乳 豚肉と車麩のうま煮丼 冬瓜のすまし汁 黒糖寒天のフルーツみつ豆	豚かた肉 かまぼこ 赤えんどう豆	牛乳 わかめ 粉寒天	にんじん さやいんげん こまつな	たまねぎ 長ねぎ えのきたけ どうがん バイン缶 みかん缶 キウイフルーツ	精白米 麦 しらたき さとう 焼きふ(車ふ) 黒砂糖	ひまわり油	836 kcal 29.0 g
26 金	牛乳 たらこスパゲッティ フライドポテトサラダ 美生柑	ベーコン たらこ	牛乳 生クリーム 刻みのり	にんじん こまつな	たまねぎ マッシュルーム とうもろこし キャベツ 美生柑	スパゲッティ さとう じゃがいも	ひまわり油 バター ごま油	783 kcal 29.2 g
29 月	牛乳 中華おこわ ジャンボぎょうざ 青菜のスープ	豚かた肉 豚ひき肉	牛乳 干しえび	にんじん にら チンゲンサイ ほうれんそう	たけのこ 干しいたけ グリーンピース しょうが にんにく キャベツ 長ねぎ たまねぎ	精白米 もち米 ぎょうざの皮 小麦粉	ごま油 ひまわり油	793 kcal 27.5 g
30 火	牛乳 ごはん 鶏肉の照り焼き ごまあえ みそ汁 ひじきふりかけ	鶏もも肉 油揚げ 赤みそ 白みそ 粉かつお	牛乳 わかめ ひじき	にんじん ほうれんそう こまつな	しょうが キャベツ もやし だいこん	精白米 さとう	ひまわり油 白練りごま 白ごま	771 kcal 29.7 g

◎ 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。



6月分 1日あたりの平均	エネルギー	たんぱく質
生徒1人1回あたりの学校給食摂取基準	809 kcal	30.4 g
	820 kcal	25.0~40.0g