



献立表



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
		血や筋肉になる		体の調子を整える		熱や力の元になる		
		たんぱく質	無機質	カロテン	ビタミンCなど	糖質	脂質	
1 木	牛乳 ココアパン チキンとアスパラのグラタン イタリアンスープ	鶏肉 豆乳 ベーコン 大豆	牛乳 スキムミルク 生クリーム チーズ	にんじん アスパラガス トマト パセリ	たまねぎ マッシュルーム にんにく 長ねぎ	ココアパン 小麦粉 マカロニ パン粉	油 バター	865 kcal 35.4 g
2 金	牛乳 ごはん 肉と野菜の卵とじ ゆかり和え みそ汁	豚肉 卵 みそ	牛乳	にんじん ゆかり こまつな ほうれんそう	たまねぎ 長ねぎ きゅうり だいこん キャベツ えのきたけ	米 さとう しらたき	油	778 kcal 33.0 g
5 月	牛乳 八宝麺 にらたまスープ オレンジ（清見タンゴール）	豚肉 えび いか 卵	牛乳	にんじん にら	たまねぎ しょうが にんにく 干しいたけ 長ねぎ ほうれんそう キャベツ オレンジ	中華めん さとう 片栗粉	油	837 kcal 29.7 g
6 火	牛乳 発芽玄米ごはん じゃがいものカレー煮 根菜のみそ汁 かつおぶしかけ	豚肉 みそ 粉かつお	牛乳 ちりめんじゃ こ	にんじん さやいんげん ほうれんそう	たまねぎ ごぼう だいこん 長ねぎ	米 さとう じゃがいも	油 ごま	809 kcal 25.1 g
7 水	牛乳 セサミパン カチャトーラ フレンチポテト ひよこ豆のスープ	鶏肉 ベーコン 豚肉 ひよこ豆	牛乳	にんじん トマト こまつな	にんにく たまねぎ しょうが	セサミパン 小麦粉 じゃがいも	油	838 kcal 35.0 g
8 木	牛乳 麦ごはん めかじきのねぎみそ焼き かみこたえきんぴら 沢煮椀	めかじき みそ するめ 生揚げ	牛乳	にんじん こまつな さやいんげん	しょうが ごぼう 長ねぎ たけのこ 干しいたけ だいこん	米 麦 さとう こんにやく 片栗粉	油 ごま	740 kcal 32.5 g
9 金	牛乳 チキンライス じゃこと豆のサラダ ポテトクリームスープ	鶏肉 ひよこ豆	牛乳 生クリーム ちりめんじゃ こ	にんじん こまつな パセリ	マッシュルーム たまねぎ キャベツ グリーンピース もやし しょうが にんにく	米 麦 さとう じゃがいも	油 バター ごま	840 kcal 26.7 g
12 月	牛乳 ガーリックトースト マカロニサラダ ミネストローネ	豚肉 大豆 ベーコン フランクフルト 白いんげん	牛乳	にんじん パセリ トマト	にんにく きゅうり キャベツ たまねぎ セロリー	食パン マカロニ さとう じゃがいも	油 バター マヨネーズ	837 kcal 25.6 g
13 火	牛乳 深川めし かぼちゃのそぼろ煮 かきたま汁	あさり 油揚げ 鶏肉 豆腐 卵	牛乳	にんじん さやいんげん かぼちゃ こまつな	たまねぎ しょうが ごぼう えのきたけ	米 麦 さとう 片栗粉	油 ごま	755 kcal 26.1 g
14 水	牛乳 スパゲッティナポリタン 海藻サラダ あじさいゼリー	ベーコン 豚肉	牛乳 粉チーズ 海藻 粉寒天	にんじん トマト パセリ	にんにく セロリー たまねぎ キャベツ マッシュルーム もやし ぶどうジュース	スパゲッティ さとう	油 ごま バター	738 kcal 27.1 g
15 木	牛乳 新生姜とほたての炊き込みごはん 白身魚のごまだれかけ 五目きんぴら みそ汁	ほたて メルルーサ さつま揚げ みそ 油揚げ	牛乳	にんじん さやいんげん こまつな	新しょうが ごぼう れんこん えのきたけ	米 小麦粉 片栗粉 さとう こんにやく じゃがいも	油 ごま	749 kcal 29.8 g
16 金	牛乳 ジャンバラヤ ポテトのチーズ焼き キャベツスープ	豚肉 ウィンナー ツナ ベーコン	牛乳 チーズ	にんじん 赤・青ピーマン こまつな	しょうが にんにく たまねぎ ホールコーン セロリー キャベツ	米 麦 じゃがいも	油 バター	772 kcal 25.2 g
19 月	牛乳 麦ごはん アジフライ ひじきのピリッとサラダ けんちん汁	あじ ツナ 豆腐 鶏肉	牛乳 ひじき	にんじん	きゅうり ホールコーン キャベツ ごぼう だいこん 長ねぎ	米 麦 小麦粉 片栗粉 小麦粉 さとう さとう こんにやく	油	880 kcal 36.9 g
20 火	牛乳 ピザトースト 米粉シチュー グレープフルーツゼリー	ベーコン ハム 鶏肉 豆乳 白いんげん	牛乳 チーズ 粉寒天	にんじん トマト ピーマン ブロッコリー	たまねぎ マッシュルーム にんにく しめじ グレープフルーツジュース	食パン じゃがいも 米粉 さとう	油 マーガリン	770 kcal 28.6 g
21 水	牛乳 チャーハン ワンタンスープ 中華大根サラダ	豚肉 卵 鶏肉 みそ	牛乳 ちりめんじゃ こ	にんじん こまつな	しょうが 長ねぎ もやし キャベツ グリンピース 干しいたけ にんにく はくさい だいこん	米 麦 ワンタンの皮 さとう	油	811 kcal 33.9 g
22 木	牛乳 焼きうどん さつま芋と大豆の甘辛揚げ みそ汁	豚肉 大豆 ベーコン みそ 油揚げ	牛乳 わかめ	にんじん こまつな ピーマン	たまねぎ マッシュルーム キャベツ だいこん	うどん さつまいも 片栗粉 さとう	油	774 kcal 25.7 g
23 金	牛乳 ハヤシライス ごまドレサラダ 小玉すいか	豚肉	牛乳	にんじん トマト パセリ こまつな	にんにく たまねぎ セロリー マッシュルーム キャベツ もやし すいか	米 麦 小麦粉 さとう	油 バター ごま	862 kcal 25.3 g
26 月	牛乳 豚肉と車麩のうま煮丼 華風きゅうり 冬瓜のすまし汁	豚肉 かまぼこ	牛乳 わかめ	にんじん ほうれんそう	たまねぎ 長ねぎ グリンピース きゅうり 冬瓜 えのきたけ	米 麦 しらたき さとう 麩	油	741 kcal 26.9 g
27 火	牛乳 サンマー麺 春巻き 冷凍みかん	豚肉	牛乳	にんじん チンゲンサイ	しょうが きくらげ たけのこ キャベツ もやし 干しいたけ 長ねぎ 冷凍みかん	中華めん 片栗粉 はるさめ 春巻きの皮 小麦粉 さとう	油	774 kcal 28.7 g
28 水	牛乳 ごはん ホキのマヨネーズ焼き ひじきと枝豆の入り煮 みそ汁	ホキ 油揚げ みそ	牛乳 ひじき 粉チーズ わかめ	にんじん 赤ピーマン パセリ	ホールコーン たまねぎ えだまめ	米 さとう こんにやく じゃがいも	油 マヨネーズ	774 kcal 30.9 g
29 木	牛乳 ナン キーマカレー かぼちゃサラダ	豚肉 大豆 ひよこ豆	牛乳 ヨーグルト	にんじん トマト かぼちゃ ピーマン	にんにく しょうが たまねぎ セロリー きゅうり	ナン 小麦粉 じゃがいも	油 バター マヨネーズ	779 kcal 29.8 g
30 金	牛乳 麦ごはん 豆腐とエビのチリソース 中華スープ	えび 豆腐 豚肉	牛乳	にんじん チンゲンサイ ほうれんそう	にんにく しょうが たまねぎ たけのこ 干しいたけ もやし 長ねぎ	米 麦 はるさめ 片栗粉	油	762 kcal 33.1 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。



	エネルギー	たんぱく質
6月分 1日あたりの平均	795kcal	29.6 g
生徒1人1回あたりの学校給食摂取基準	820 kcal	25.0~40.0g