



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	13歳児 kcal	たんぱく質 g
1 水	牛乳 セサミトースト 魚介のトマト煮 ビーンズサラダ	牛乳 ベーコン たら いか あさり ひよこ豆 大豆 ツナ	食パン バター はちみつ 白ごま 油 じゃがいも オリーブ油 さとう	にんにく ビーマン なす たまねぎ ホールトマト にんじん もやし きゃべつ	590	28.7
2 木	牛乳 ひじきごはん ささみの包み揚げ 切干大根の味噌汁	牛乳 出汁昆布 鶏肉 ひじき 油揚げ 大豆 チーズ けずり節 みそ	精白米 麦 油 小麦粉 こんにゃく さとう	にんじん グリンピース しょうが しそ たまねぎ しめじ 切干大根 こまつな	573	26.0
3 金	牛乳 衣笠丼 大根の豚肉の炊いたん ミルク水無月ゼリー	牛乳 油揚げ 卵 けずり節 豚肉 寒天	精白米 麦 油 さとう 甘納豆	たまねぎ にんじん 万能ネギ だいこん こまつな	628	23.0
6 月	牛乳 揚げ大豆ごはん 生揚げと野菜の煮物 野菜の塩昆布和え	牛乳 大豆 あおのり けずり節 生揚げ 豚肉 塩昆布	精白米 麦 油 さとう こんにゃく じゃがいも	にんじん 干しいたけ こまつな きゃべつ きゅうり	611	25.5
7 火	牛乳 上海焼きそば みそポテト くだもの	牛乳 豚肉 いか みそ	油 中華麺 じゃがいも 小麦粉 さとう でんぷん	しょうが たまねぎ にんじん きゃべつ くだもの にんにく もやし いら	566	24.1
8 水	牛乳 コッパン 小松菜ときのこのオムレツ りんごドレッシングサラダ ミネストローネ	牛乳 鶏肉 卵 チーズ ベーコン 青大豆	コッパン 油 マカロニ	たまねぎ にんじん こまつな しめじ きゃべつ もやし きゅうり コーン りんご セロリ ホールトマト	566	28.5
9 木	牛乳 チキンクリームライス かみかみサラダ	鶏肉 あさり 豆乳 大豆	精白米 油 じゃがいも 小麦粉 さとう	オレンジジュース たまねぎ にんじん マッシュルーム缶 にんにく グリンピース こまつな きゃべつ ごぼう	625	22.0
10 金	牛乳 いわしのかば焼き丼 野菜の梅肉和え なめこ汁	牛乳 いわし けずり節 豆腐 みそ	精白米 麦 油 小麦粉 でんぷん さとう	しょうが きゃべつ にんじん きゅうり もやし こまつな ねり梅 だいこん なめこ えのき	621	25.5
13 月	牛乳 わかめご飯 焼きさば じゃがいもの甘辛炒め 貝汁	牛乳 わかめ さば けずり節 大豆 みそ	精白米 麦 油 さとう じゃがいも 白ごま ごま油	にんじん たまねぎ だいこん えのき 長ネギ	606	28.8
14 火	牛乳 きのこのクリームパスタ レンズ豆のサラダ あじさいゼリー	牛乳 鶏肉 豆乳 レンズ豆 寒天	スパゲティ 油 小麦粉 さとう	にんじん たまねぎ えのき しめじ マッシュルーム缶 きゃべつ きゅうり ぶどうジュース	633	25.9
15 水	牛乳 胚芽パン ウィンナーとポテトのグラタン ひよこ豆と野菜のスープ	牛乳 豆乳 ウィンナー 鶏肉 チーズ ひよこ豆	胚芽パン じゃがいも 油 小麦粉 パン粉	たまねぎ にんじん マッシュルーム缶 ホールコーン パセリ にんにく きゃべつ はくさい こまつな	592	25.9
16 木	牛乳 ご飯 いかの磯部揚げ さつま揚げと根菜の炒め煮 だんご汁	牛乳 いか あおのり さつま揚げ けずり節 みそ	精白米 油 小麦粉 でんぷん こんにゃく さとう 強力粉 じゃがいも	にんじん たいこん ごぼう 干しいたけ こまつな	608	26.1
17 金	牛乳 豚キムチごはん ワンタン中華スープ ブロッコリーとキャバツのサラダ	牛乳 豚肉	精白米 麦 油 さとう ワンタンの皮	長ネギ にんじん キムチ きゃべつ こまつな たまねぎ きくらげ ブロッコリー はくさい チンゲンサイ しょうが きゅうり	573	23.5
18 土	牛乳 キーマカレー ツナサラダ くだもの	牛乳 豚肉 鶏肉 大豆 ツナ	精白米 麦 油 小麦粉 さとう	にんにく しょうが セロリ たまねぎ にんじん かぼちゃ ホールトマト きゅうり もやし きゃべつ こまつな くだもの	613	24.5
21 火	牛乳 たこ飯 じゃこサラダ 豚汁	牛乳 油揚げ たこ わかめ じゃこ けずり節 豚肉 みそ	精白米 もち米 油 さとう ごま油 こんにゃく じゃがいも	干しいたけ にんじん いんげん きゅうり もやし こまつな ごぼう だいこん 長ねぎ	589	26.8
22 水	牛乳 Tandoriチキンライス フライドポテトサラダ トマトスープ	牛乳 鶏肉 ヨーグルト ベーコン レンズ豆	精白米 麦 油 じゃがいも さとう	にんにく にんじん もやし きゃべつ セロリ たまねぎ ホールトマト	616	24.0
23 木	牛乳 カレーうどん 即席漬け さつまいも蒸しパン	牛乳 けずり節 豚肉 豆乳	冷凍うどん 油 さとう でんぷん 小麦粉 さつまいも	にんじん たまねぎ キャバツ 長ネギ だいこん きゅうり しょうが	612	21.6
24 金	牛乳 ご飯 肉豆腐 いなか汁	牛乳 豚肉 豆腐 けずり節 油揚げ みそ	精白米 油 こんにゃく 麩 さとう じゃがいも	にんじん たまねぎ えのき こまつな ごぼう 長ねぎ	602	26.8
27 月	牛乳 ご飯 ヤンニョムチキン のりのナムル トックスープ	牛乳 鶏肉 のり ベーコン	精白米 油 でんぷん さとう ごま油 トック	しょうが にんにく こまつな だいずもやし にんじん はくさい だいこん	670	22.1
28 火	牛乳 中華丼 もやしサラダ 卵スープ	牛乳 豚肉 なると いか わかめ 卵	精白米 麦 油 さとう でんぷん ごま油 じゃがいも	しょうが たまねぎ にんじん はくさい チンゲンサイ もやし こまつな えのき 長ネギ	592	25.6
29 水	牛乳 セルフフィッシュバーガー とうもろこしスープ 枝豆サラダ	牛乳 メルルーサ ベーコン	丸パン 油 小麦粉 パン粉 じゃがいも でんぷん さとう	たまねぎ にんじん にんにく しょうが コーン こまつな きゃべつ えだまめ	591	28.6
30 木	牛乳 ジャージャー麺 じゃがいも中華サラダ くだもの	牛乳 豚肉 鶏肉 大豆 みそ	油 ごま油 ラーメン さとう でんぷん じゃがいも	にんにく しょうが たまねぎ 干しいたけ きゅうり もやし にんじん くだもの	585	20.3

◎6/13は豆・ゴマ・わかめ・野菜・魚・しいたけ・芋を使用した献立です。頭文字をとってまごわやさしい献立です。

◎6/21は夏至にちなんだ行事食です。夏至にはタコを食べる風習があります。

*学校行事や感染症対策、食材費等の都合により、献立の変更並びに回数に変更になることがあります。

1日あたりの平均	603	25.2
3・4学年1人1回あたりの学校給食摂取基準	650	26.8

