



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
3 月	牛乳 なすとトマトのスパゲッティ キャベツのサラダ クランベリーゼリー	豚ひき肉 牛ひき肉 牛乳 粉寒天	スパゲッティ 小麦粉 さとう オリーブ油 ひまわり油 バター	にんじん ホールトマト にんにく しょうが 玉ねぎ マッシュルーム なす キャベツ	632	23.5
4 火	牛乳 ご飯 豆あじの南蛮漬け かみこたえきんぴら みそ汁	豆あじ するめ 赤みそ 白みそ 牛乳	精白米 でんぶ 小麦粉 さとう つきこんにやく ひまわり油 白ごま	にんじん さやいんげん こまつな 長ねぎ ごぼう 玉ねぎ えのきたけ 大根	608	23.2
5 水	牛乳 アーモンドトースト シーフードチャウダー コーンサラダ	むきえび 貝柱 牛乳 生クリーム	食パン グラニュー糖 三温糖 小麦粉 バター アーモンド ひまわり油	にんじん パセリ セロリー 玉ねぎ キャベツ きゅうり ホールコーン	646	23.9
6 木	牛乳 中華まぜご飯 かぶの梅ごま和え にら玉スープ 果物	豚ひき肉 大豆 鶏もも肉 豆腐 卵 牛乳	精白米 米粒麦 さとう でんぶ ごま油 白ごま ひまわり油	さやいんげん かぶの葉 にんじん にら 干しいたけ たけのこ かぶ きゅうり 梅干し にんにく 果物	590	22.4
7 金	牛乳 ハヤシライス もやしサラダ	豚かた肉 牛乳	精白米 米粒麦 さとう 小麦粉 白ごま ひまわり油 バター	にんじん こまつな にんにく 玉ねぎ マッシュルーム もやし	651	21.3
10 月	牛乳 ソフトフランスパン ポテトミートグラタン キャベツのスープ 果物	豚ひき肉 牛ひき肉 ベーコン 牛乳 チーズ	ソフトフランスパン じゃがいも ひまわり油	ホールトマト パセリ にんじん こまつな にんにく 玉ねぎ マッシュルーム セロリー キャベツ さくらんぼ	581	24.4
11 火	牛乳 梅ご飯 豆腐の真砂揚げ 野菜炒め みそ汁	鶏ひき肉 押し豆腐 むきえび 卵 ベーコン 白みそ 赤みそ 牛乳 ひじき わかめ	精白米 米粒麦 さとう でんぶ 白ごま ひまわり油	ゆかり にんじん チンゲン菜 にら カリカリ梅 しょうが 長ねぎ もやし キャベツ 大根	614	22.1
12 水	牛乳 チャーハン 手作りしゅうまい 青菜のスープ あんにんゼリー	焼き豚 むきえび 卵 豚ひき肉 ベーコン 豆乳 牛乳 粉寒天	精白米 米粒麦 さとう でんぶ しゅうまいの皮 ひまわり油 ごま油	にんじん チンゲン菜 しょうが 長ねぎ 玉ねぎ 干しいたけ グリンピース にんにく	645	25.3
13 木	牛乳 ご飯 手作りふりかけ 生揚げと野菜の煮物 れんこんチップサラダ	粉かつお 生揚げ 豚かた肉 牛乳 ちりめんじゃこ	精白米 さとう こんにやく じゃがいも 白ごま ひまわり油	にんじん こまつな たけのこ 干しいたけ グリンピース キャベツ れんこん	647	24.2
14 金	牛乳 冷やしきつねうどん 竹輪の磯辺揚げ 果物	油揚げ 焼きちくわ 卵 牛乳 こんぶ 青のり	うどん さとう 小麦粉 でんぶ ひまわり油	にんじん こまつな 干しいたけ 玉ねぎ 長ねぎ 果物	640	23.1
17 月	牛乳 豚肉のうま煮丼 大豆と小魚の炒り煮 なめこ汁	豚かた肉 大豆 豆腐 赤みそ 白みそ 牛乳 ちりめんじゃこ	精白米 米粒麦 つきこんにやく さとう 小麦粉 ひまわり油	にんじん こまつな しょうが ごぼう 玉ねぎ 白菜 なめこ 長ねぎ	599	24.9
18 火	牛乳 パエリア カラフルサラダ トマトスープ パンナコッタ	鶏もも肉 むきえび たこ 豚かた肉 白いんげん豆 牛乳 粉寒天 生クリーム	精白米 米粒麦 さとう シュルマカロニ オリーブ油 ひまわり油	赤ピーマン パセリ にんじん ホールトマト にんにく マッシュルーム ホールコーン かぶ きゅうり 黄ピーマン	659	21.9
19 水	牛乳 チキンカツバーガー 野菜と卵のスープ 果物	鶏もも肉 卵 牛乳	丸パン 小麦粉 パン粉 じゃがいも ひまわり油	にんじん チンゲン菜 キャベツ 玉ねぎ にんにく 果物	622	25.5
20 木	牛乳 八宝めん 豆腐白玉ポンチ	豚かた肉 いか なるとう ずら卵 豆腐 牛乳	蒸し中華めん さとう でんぶ 白玉粉 ひまわり油 ごま油	にんじん チンゲン菜 しょうが 干しいたけ たけのこ 玉ねぎ 白菜 パイン缶 桃缶 みかん缶	657	23.1
21 金	牛乳 えだ豆ご飯 魚のみそ焼き もやしのごまあえ いなか汁	シルバー 赤みそ 豚かた肉 油揚げ 牛乳	精白米 米粒麦 さとう こんにやく じゃがいも ひまわり油 白ごま	こまつな にんじん えだ豆 もやし ごぼう 大根 長ねぎ	596	23.0
24 月	牛乳 ご飯 ツナ入り和風卵焼き 五目きんぴら みそ汁	ツナ 卵 さつま揚げ 豆腐 赤みそ 白みそ 牛乳 わかめ	精白米 じゃがいも つきこんにやく さとう ひまわり油 白ごま	にんじん さやいんげん こまつな 干しいたけ 玉ねぎ グリンピース ごぼう れんこん 長ねぎ	588	23.5
25 火	牛乳 ドライカレー じゃこサラダ ホワイトゼリー	豚ひき肉 大豆 牛乳 ちりめんじゃこ 粉寒天	精白米 米粒麦 小麦粉 さとう ひまわり油 バター 白ごま ごま油	にんじん ピーマン にんにく しょうが 玉ねぎ セロリー ホールコーン もやし	667	24.7
26 水	牛乳 深川飯 トビウオのメンチカツ 貝だくさんみそ汁	あさりむき身 トビウオ 卵 赤みそ 白みそ 牛乳	精白米 米粒麦 しらたき さとう 生パン粉 小麦粉 ひまわり油 バター	にんじん さやえんどう ごぼう しょうが 大根 玉ねぎ 長ねぎ	642	25.0
27 木	牛乳 ドッグパン 洋風煮込み ヨーグルトゼリー	ウインナー ベーコン いか むきえび ひよこ豆 牛乳 ヨーグルト	コッペンパン さとう じゃがいも ひまわり油	にんじん キャベツ 玉ねぎ パイン缶	642	24.0
28 金	牛乳 ジャーチャー麺 海藻サラダ 果物	豚ひき肉 鶏ひき肉 赤みそ 八丁みそ 牛乳 わかめ とさかのり	蒸し中華めん さとう でんぶ ひまわり油 ごま油 白ごま	にんじん こまつな にんにく しょうが 玉ねぎ 干しいたけ 長ねぎ キャベツ 果物	604	24.7

◎ 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	627	23.7
3・4学年 1人1回あたりの学校給食摂取基準	640	24.0

