





献立表



実施日		献立名	牛乳	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		
1	月	麦ごはん ひじきのふりかけ さばの香味焼き とりそぼろ入りみそドレサラダ すまし汁	○	粉かつお さば 鶏ひき肉 赤みそ 鶏肉 生揚げ	牛乳 芽ひじき	こまつな にんじん ほうれんそう	しょうが 長ねぎ もやし キャベツ にんにく 干しいたけ だいこん	米 麦 さとう	油 ごま油	764 kcal 34.6 g	
2	火	けんちんうどん ポリポリ磯大豆 竹輪とコーンのサラダ	○	鶏肉 生揚げ 大豆 焼き竹輪	牛乳 あおのり	にんじん ほうれんそう こまつな	ごぼう だいこん 長ねぎ たまねぎ キャベツ もやし ホールコーン	うどん こんにゃく さとう でんぷん じゃがいも	油 ごま油	748 kcal 31.7 g	
3	水	みそカツ丼 沢煮わん 初夏の柑橘食べ比べ (河内晩柑・甘夏)  運動会応援メニュー	○	鶏肉 八丁みそ 赤みそ 生揚げ	牛乳	にんじん ほうれんそう	キャベツ ごぼう たけのこ 干しいたけ だいこん 河内晩柑 (柑橘) 甘夏 (柑橘)	米 麦 小麦粉 パン粉 さとう でんぷん	油	838 kcal 34.0 g	
4	木	麦ごはん ツナ入り卵焼き するめ入りカミカミきんぴら 雷汁  歯と口の健康週間 (4日~10日)	○	ツナ缶 ツナ水煮 卵 豚肉 するめいか 押し豆腐	牛乳	にんじん さやいんげん こまつな	干しいたけ たまねぎ グリーンピース ごぼう だいこん 長ねぎ	米 麦 さとう じゃがいも	油 ごま油	772 kcal 34.5 g	
5	金	スタミナ焼肉ビビンバ丼 タッコムタン (韓国風チキンスープ) 大玉すいか 	○	豚肉 鶏肉 押し豆腐	牛乳	ほうれんそう にんじん こまつな	にんにく しょうが たまねぎ もやし キャベツ 長ねぎ すいか	米 麦 さとう	ごま油 油	753 kcal 28.4 g	
6	土	チキンカレーライス ツナサラダ サイダーゼリー 	○	鶏肉 ツナ缶	牛乳 粉寒天	にんじん こまつな	たまねぎ にんにく しょうが もやし キャベツ	米 麦 さとう じゃがいも 小麦粉	油	847 kcal 27.2 g	
8	月	振替休業日									
9	火	麦ごはん 昆布の佃煮 生揚げと野菜のうま煮 和風ポテトサラダ	○	鶏肉肉 生揚げ 赤みそ	牛乳 刻み昆布	にんじん ほうれんそう こまつな	しょうが 干しいたけ たけのこ だいこん ぶなしめじ キャベツ えだまめ ごぼう にんにく たまねぎ	米 麦 さとう じゃがいも	油 ごま油	793 kcal 30.2 g	
10	水	ジャージャーめん 卵焼き甘酢あんかけ さくらんぼ 	○	豚肉 大豆 赤みそ 八丁みそ 鶏ひき肉 卵	牛乳	にんじん	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 さくらんぼ	中華めん さとう でんぷん じゃがいも	油 ごま油 白すりごま	777 kcal 34.9 g	
11	木	ちりめん梅ごはん 肉じゃが もやしとハムのピリ辛和え あじさいゼリー  入梅	○	豚肉 ロースハム	牛乳 ちりめんじゃこ 寒天 調理用牛乳	にんじん ほうれんそう こまつな	カリカリ梅干し たまねぎ もやし キャベツ ぶどうジュース レモン果汁	米 麦 じゃがいも さとう	ごま油 油	804 kcal 29.5 g	
12	金	麦ごはん 海苔とあさりの佃煮 焼鮭の野菜あんかけ 豚汁	○	あさり さけ 豚肉 油揚げ 生揚げ 赤みそ 白みそ	牛乳 焼きのり	にんじん	干しいたけ えのきたけ もやし ごぼう だいこん 長ねぎ	米 麦 さとう でんぷん こんにゃく	ごま油 油	743 kcal 39.2 g	

実施日		献立名	牛乳	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		
15	月	ツナのトマトスパゲティ ししゃもの若草揚げ メロン 	○	鶏ひき肉 ツナ缶 あさり	牛乳 ししゃも	にんじん カットトマト缶 パセリ	にんにく たまねぎ ぶなしめじ えのきたけ メロン	スパゲッティ さとう 小麦粉	オリーブ油	754 40.5	kcal g
16	火	麦ごはん 赤魚の煮つけ きゅうりとわかめの酢の物 みそ肉じゃが	○	あかうお 豚肉 赤みそ	牛乳 カットわかめ	にんじん さやいんげん	しょうが キャベツ きゅうり たまねぎ	米 さとう はるさめ じゃがいも	ごま油	788 34.1	kcal g
17	水	ごま塩ごはん 和風豆腐グラタン のっぺい汁	○	押し豆腐 豚肉 白みそ 鶏肉	牛乳 調理用牛乳 ピザ用チーズ	にんじん こまつな	たまねぎ えのきたけ 干しいたけ だいこん 長ねぎ	米 小麦粉 パン粉 こんにゃく じゃがいも ちくわぶ でんぷん	黒ごま 油 バター	810 31.9	kcal g
18	木	いちごジャムトースト クラムチャウダー 生パスタのソテー	○	ベーコン 鶏肉 あさり	牛乳 調理用牛乳 生クリーム	にんじん ほうれんそう	いちごジャム たまねぎ にんにく ぶなしめじ	食パン じゃがいも 小麦粉 さとう 生パスタ	マーガリン（乳 不使用） 油 バター	762 32.4	kcal g
19	金	じゃこ入りわかめごはん インド風煮 パリパリワンタン入りサラダ	○	豚肉 生揚げ	牛乳 生わかめ ちりめんじゃこ	にんじん さやいんげん	たまねぎ キャベツ もやし きゅうり	米 じゃがいも さとう ワンタンの皮	油 ごま油	760 30.5	kcal g
22	月	ガーリックトースト チリコンカン チキンサラダ	○	ベーコン 豚肉 大豆 ひよこまめ レンズまめ 鶏肉	牛乳	パセリ にんじん トマト缶 こまつな	にんにく たまねぎ ぶなしめじ えのきたけ キャベツ レモン果汁 しょうが 長ねぎ	胚芽食パン じゃがいも 小麦粉 さとう シエルマカロニ 三温糖 さとう	マーガリン（乳 不使用） 油	758 37.1	kcal g
23	火	シシジューシー 豆腐チャンプルー ミニ沖縄そば  郷土料理「沖縄県」	○	豚肉 押し豆腐 糸削り さつま揚げ	牛乳 刻み昆布	にんじん こまつな 万能ねぎ	ごぼう にんにく たまねぎ キャベツ もやし	米 麦 さとう 沖縄そば	油 ごま油	759 32.7	kcal g
24	水	きのこの和風スパゲッティ ジャーマンポテト グリーンサラダ りんごゼリー	○	ベーコン 鶏ひき肉 ツナ缶 ツナ水煮	牛乳 刻みのり 粉寒天	にんじん ほうれんそう パセリ	にんにく たまねぎ ぶなしめじ えのきたけ マッシュルーム缶 キャベツ きゅうり もやし りんごジュース	スパゲッティ さとう でんぷん じゃがいも	油	746 28.7	kcal g
25	木	麦ごはん 豆腐とイカのチリソース煮 バンバンジー風サラダ	○	鶏肉 いか 生揚げ 鶏肉 白みそ	牛乳	カットトマト缶 にんじん	たまねぎ しょうが にんにく 長ねぎ きゅうり キャベツ もやし	米 麦 さとう でんぷん	ごま油 ねりごま	739 35.6	kcal g
26	金	親子丼 みそ汁 国産バレンシアオレンジ	○	鶏肉 卵 油揚げ 白みそ 赤みそ	牛乳	にんじん こまつな	しょうが たまねぎ 長ねぎ えのきたけ オレンジ	米 麦 さとう でんぷん	油	767 29.6	kcal g
29	月	麦ごはん キムチチゲ チャプチエ	○	豚肉 押し豆腐 赤みそ あさり 鶏ひき肉	牛乳	にんじん ほうれんそう こまつな 赤ピーマン	にんにく しょうが 白菜キムチ だいこん はくさい ぶなしめじ 長ねぎ たまねぎ 干しいたけ	米 麦 じゃがいも さとう マロニー	油 白すりごま ごま油	781 30.3	kcal g
30	火	高野豆腐のそぼろご飯 揚げ魚の南蛮漬 貝だくさんみそ汁	○	鶏肉 高野豆腐 さば 鶏肉 生揚げ 赤みそ 白みそ	牛乳	にんじん 赤ピーマン こまつな	長ねぎ グリーンピース だいこん たまねぎ	米 もち米 さとう でんぷん じゃがいも	ごま油 油	796 38.7	kcal g

◎学校行事や感染症の流行等の状況により、献立内容の変更及び回数を変更することがあります。あらかじめご了承ください。



6月分 1日あたりの平均	775	33.0
生徒1人1回あたりの学校給食摂取基準	830	33.0