



献立表



実施日		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
日	曜日	主食	牛乳	おかず	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	金	ツナごぼうトースト	○	白いんげん豆のトマトシチュー タカミメロン	ツナ水煮 豚肉 白いんげん	牛乳	人参 パセリ トマト	ごぼう 玉葱 とうもろこし セロリー マッシュルーム グリーンピース タカミメロン	食パン さとう じゃがいも 小麦粉	マヨネーズ 油 バター	826 kcal 32.6 g
4	月	焼肉 ビビンバ丼	○	トック卵スープ 河内晩柑	豚肉 卵	牛乳	小松菜 人参 ほうれん草	にんにく 生姜 玉葱 りんご もやし 干椎茸 えのき 美生柑	米 麦 さとう でんぷん トック	ごま油 ごま	835 kcal 30.0 g
5	火	あさりの トマト スパゲッティ	○	グリーンサラダ オレンジミックスゼリー	ベーコン あさり	牛乳 粉チーズ 粉寒天	人参 トマト パセリ 小松菜 いんげん	にんにく セロリー 玉葱 マッシュルーム 胡瓜 キヤベツ もやし オレンジジュース	スパゲッティ さとう	油 バター	779 kcal 29.5 g
6	水	新生姜ご飯	○	かつおの竜田揚げ お浸し けんちん汁	かつお 油揚げ 鶏肉 豆腐	牛乳	人参 江戸菜	生姜 もやし ごぼう 大根 長葱	米 さとう でんぷん 小麦粉 こんにゃく じゃがいも	ごま油	788 kcal 34.0 g
7	木	麻婆豆腐丼	○	五目中華スープ 春雨サラダ	豚肉 みそ 豆腐 鶏肉 ハム	牛乳	人参 にら 青梗菜	生姜 にんにく 干椎茸 たけのこ 長葱 きくらげ もやし 玉葱 キャベツ 胡瓜	米 麦 さとう でんぷん 春雨	油 ごま油	839 kcal 31.0 g
8	金	キャロット ライス	○	カチャトーラ マセドアンサラダ 卵スープ	鶏肉 ベーコン 豆腐 卵	牛乳	人参 トマト 青梗菜	にんにく 玉葱 とうもろこし 胡瓜 生姜 キャベツ	米 麦 小麦粉 じゃがいも さとう でんぷん	バター 油	864 kcal 31.4 g
11	月	五穀ごはん	○	あじのから揚げ 春雨炒め 味噌汁	小豆 大豆 あじ 豚肉 みそ	牛乳 わかめ	人参 江戸菜	生姜 にんにく もやし 玉葱	米 もち米 麦 きび でんぷん 小麦粉 さとう 春雨 じゃがいも	ごま油 ごま油	792 kcal 33.7 g
12	火	たらこ スパゲッティ	○	スパニッシュオムレツ カラフルサラダ	たらこ ベーコン いか 卵	牛乳 生クリーム 刻みのり スキムミルク	ピーマン トマト 人参 赤ピーマン いんげん	玉葱 マッシュルーム しめじ グリーンピース キャベツ とうもろこし りんご	スパゲッティ じゃがいも さとう	油 マヨネーズ バター	835 kcal 34.5 g
13	水	梅じゃこ ごはん	○	塩肉じゃが みそ汁 あじさいゼリー	豚肉 油揚げ みそ	牛乳 ちりめんじゃこ わかめ 粉寒天	人参 いんげん	カリカリ梅干し 玉葱 キャベツ ぶどうジュース	米 麦 つきこんにゃく じゃがいも さとう	ごま油	827 kcal 28.1 g
14	木	麦ごはん	○	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 鶏肉	牛乳 粉チーズ	パセリ いんげん 人参 小松菜	マッシュルーム 玉葱 生姜 キャベツ	米 麦 パン粉 じゃがいも マカロニ	マヨネーズ 油	831 kcal 32.6 g

15	金	タコライス	○	中華もずく卵スープ パイナップル	豚肉 ベーコン 豆腐 卵	牛乳 ピザチーズ もずく	トマト ピーマン 人参	キャベツ 生姜 にんにく セロリー 玉葱 パイナップル	米 麦 しゅうまいの皮 でんぶん	油 ごま油	831 kcal 28.0 g
18	月	麦ごはん	○	生揚げと野菜の煮物 みそ汁	鶏肉 焼き竹輪 生揚げ みそ	牛乳	人参 小松菜	たけのこ 干椎茸 大根 グリーンピース 長葱	米 麦 つきこんにやく さとう でんぶん じゃがいも	油	746 kcal 27.5 g
19	火	サンラータン麺	○	華しゅうまい 開口笑（かいこうしょう）	鶏肉 豆腐 卵 豚肉 高野豆腐	牛乳	青梗菜	たけのこ 干椎茸 生姜 にんにく 長葱 もやし 玉葱	中華麺 でんぶん さとう しゅうまいの皮 小麦粉	ごま油 油 ラード ごま	837 kcal 34.3 g
20	水	麦ごはん	○	かつおふりかけ 五目卵焼き ごまあえ みそ汁	鶏肉 卵 豆腐 みそ 粉かつお	牛乳 ちりめんじゃこ	人参 万能葱 ほうれん草 小松菜	干椎茸 玉葱 たけのこ キャベツ もやし 長葱	米 さとう	油 ごま	786 kcal 32.1 g
21	木	しらすと チーズの ホットサンド	○	チリコンカン キャベツスープ	ベーコン 豚肉 白いんげん 豆大豆 鶏肉	牛乳 しらす チーズ	人参 トマト 赤ピーマン ピーマン 小松菜	玉葱 生姜 マッシュルーム キャベツ	食パン さとう じゃがいも	バター 油	738 kcal 34.5 g
22	金	親子丼	○	梅おかか和え さつま芋チップス	鶏肉 卵 かつお節	牛乳 刻みのり	人参 いんげん	生姜 ごぼう 玉葱 長葱 梅干し もやし キャベツ	米 麦 さとう さつまいも	油 アーモンド	835 kcal 29.7 g
25	月	中華おこわ	○	ジャンボぎょうざ 青菜のスープ	豚肉 鶏肉	牛乳 干しえび	人参 にら 青梗菜 小松菜	たけのこ 干椎茸 グリーンピース 生姜 にんにく キャベツ 長葱	米 もち米 ぎょうざの皮 小麦粉	ごま油 油	798 kcal 26.9 g
26	火	青椒肉絲 あんかけ 焼きそば	○	にらたまスープ 豆花(トウファ)ゼリー	豚肉 卵 豆乳	牛乳 粉寒天 生クリーム	人参 青梗菜 ピーマン にら	にんにく 長葱 たけのこ 生姜 干椎茸 玉葱	中華麺 さとう でんぶん メープルシロップ	油	781 kcal 28.2 g
27	水	五目ごはん	○	さばのみそ煮 すまし汁	油揚げ さば みそ	牛乳	人参 いんげん 小松菜	ごぼう 干椎茸 たけのこ 生姜 えのき 長葱	米 こんにやく さとう	油	809 kcal 33.0 g
28	木	パエリア	○	ソパデアホ チュロス	鶏肉 いか たこ ベーコン 白いんげん豆 卵 豆腐	牛乳 粉チーズ	人参 ピーマン 赤ピーマン ほうれん草 かぼちゃ	にんにく 玉葱 しめじ	米 麦 フランスパン はちみつ 小麦粉 上新粉	オリーブ油 油	840 kcal 29.4 g
29	金	麦ごはん	○	揚げし豆腐のごまあんかけ かみかみサラダ みそ汁	豆腐 油揚げ みそ	牛乳 ちりめんじゃこ	人参 小松菜	なす 胡瓜 キャベツ 切干し大根 大根 長葱	米 麦 でんぶん 小麦粉 さとう	油 ごま油	811 kcal 26.1 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。

◎ 納品の状況により、食材や献立が変更することがあります。

6月分 1日あたりの平均	811 kcal	30.9g
生徒1人1回あたりの学校給食摂取基準	820 kcal	25.0～40.0g

