



# 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	火	麦ごはん とり天 だご汁 野菜のじゃこあえ <small>郷土料理 大分県</small>	○ 鶏肉 米みそ(赤) 米みそ(白)	牛乳 ちりめんじゃこ	にんじん こまつな	しょうが にんにく ごぼう だいこん しめじ 長ねぎ キャベツ	精白米 米粒麦 小麦粉 片栗粉 じゃがいも さとう	油 ごま油	850 33.3	kcal g	
2	水	ガーリックトースト ポークシチュー ひじきサラダ	○ 豚肉 大豆 油揚げ	牛乳 芽ひじき	パセリ にんじん トマト缶 トマトピューレ	にんにく たまねぎ 冷凍グリーンピー ス キャベツ ホールコーン	食パン じゃがいも 小麦粉 さとう	バター 油 ごま油	790 27.1	kcal g	
3	木	カレーライス 海藻サラダ あまなつ	○ 豚肉 レンズまめ	牛乳 海藻ミックス ちりめんじゃこ	にんじん トマト缶	にんにく しょうが たまねぎ セロリー キャベツ きゅうり 甘夏	精白米 米粒麦 じゃがいも 小麦粉 さとう	油マーガリン ごま油	891 27.6	kcal g	
4	金	手作りハムチーズパン ミネストローネ マカロニサラダ	○ ボンレスハム ベーコン 豚肉 大豆	牛乳 スキムミルク チーズ	にんじん トマトピューレ トマト缶 パセリ	セロリー たまねぎ にんにく キャベツ きゅうり	強力粉 小麦粉 さとう じゃがいも マカロニ	オリーブ油 バター 油	808 30.9	kcal g	
7	月	和風クッパ かみごたえきんぴら さつまいもの水ようかん <small>歯と口の健康週間</small>	○ 豚肉 卵 するめ	牛乳 スキムミルク 寒天	にんじん こまつな さやいんげん	干しいたけ 長ねぎ ごぼう	精白米 米粒麦 片栗粉 こんにやく さとう さつまいも	油 ごま油	811 27.5	kcal g	
8	火	タンめん ポリポリ磯大豆 河内晩柑	○ 豚肉 大豆	牛乳 ちりめんじゃこ あおのり	にんじん チンゲンサイ	しょうが にんにく キャベツ たまねぎ ホールコーン 長ねぎ 河内晩柑	冷凍ラーメン 片栗粉 じゃがいも	油 ごま油	745 32.8	kcal g	
9	水	ごはん さわらの照り焼き 切干大根の煮物 呉汁	○ 銀サワラ 焼き竹輪 油揚げ 大豆 米みそ(赤) 米みそ(白)	牛乳	にんじん こまつな	しょうが 切干大根 ごぼう だいこん 長ねぎ	精白米 さとう 片栗粉 こんにやく じゃがいも	油	780 34.0	kcal g	
10	木	チリビーンズドック コーンチャウダー シーザーサラダ <small>国際メニュー「アメリカ」</small>	○ 豚肉 ひよこまめ	牛乳 スキムミルク 生クリーム 粉チーズ	にんじん トマト缶 パセリ	たまねぎ にんにく ホールコーン キャベツ きゅうり	コッペパン じゃがいも 小麦粉 さとう	油 バター	760 28.9	kcal g	
11	金	いわしのかば焼き丼 なます すまし汁 <small>☆生徒の考えた給食☆ 「ちょっぴり大人になれる給食」</small>	○ いわし 豆腐	牛乳 わかめ	かぶ(葉) こまつな	かぶ きゅうり りんご 長ねぎ	精白米 米粒麦 片栗粉 さとう	油	798 28.5	kcal g	
14	月	麦ごはん 海苔の佃煮 厚揚げと豚肉のみそ炒め 沢煮椀	○ 豚肉 生揚げ 米みそ(白)	牛乳 もみ海苔	にんじん ピーマン こまつな	しょうが キャベツ 干しいたけ ごぼう 干し椎茸 だいこん	精白米 米粒麦 さとう 片栗粉	油 ごま油	810 34.6	kcal g	
15	火	かぼちゃのビスキュイパン ポークビーンズ キャベツソテー	○ 卵 ベーコン 豚肉 大豆	牛乳 生クリーム	かぼちゃ にんじん トマトピューレ	いちごジャム セロリー たまねぎ にんにく キャベツ ホールコーン	丸パン さとう 小麦粉 じゃがいも 片栗粉	バター 油	883 318	kcal g	

16	水	チリコンカンライス コーンサラダ パインヨーグルト	○	ベーコン 豚肉 鶏肝臓 大豆	牛乳 ヨーグルト	にんじん トマト缶 トマトピューレ ほうれんそう	たまねぎ にんにく グリーンピース (冷凍) キャベツ ホールコーン パイン缶(チ ビット)	精白米 米粒麦 小麦粉 じゃがいも さとう	油 バター ごま油	904 28.3	kcal g
17	木	麦ごはん 白身魚と大豆のチリソースがらめ 青菜と豆腐のスープ	○	バス 大豆 鶏肉 生揚げ	牛乳	にんじん ピーマン こまつな	にんにく しょうが たまねぎ 長ねぎ	精白米 米粒麦 片栗粉 じゃがいも さとう	油	902 30.8	kcal g
18	金	望月バーガー ABCスープ おうぎ形クッキー	○	鶏肉 豚肉	牛乳	にんじん パセリ	キャベツ たまねぎ セロリー にんにく	丸パン さとう 片栗粉 じゃがいも ABCマカロニ 小麦粉	油 マーガリン	765 29.2	kcal g
☆生徒の考えた給食☆ 「100点満点給食」											
21	月	冷やしスタミナうどん ポテトたこ揚げ きゅうりのピリ辛和え	○	豚肉 たこ けずり節	牛乳 わかめ	にんじん こまつな	しょうが にんにく たまねぎ キャベツ きゅうり しょうが酢漬 長ねぎ	冷凍うどん さとう じゃがいも 片栗粉 小麦粉	油 ごま油	781 27.3	kcal g
季節献立「夏至」											
22	火	ちりめん梅ごはん 塩肉じゃが みそ汁 あじさいゼリー	○	豚肉 生揚げ 米みそ(赤) 米みそ(白)	牛乳 ちりめんじゃこ 寒天	にんじん さやいんげん こまつな	梅干し たまねぎ キャベツ ぶどうジュース	精白米 米粒麦 じゃがいも さとう	油	839 30.3	kcal g
梅											
23	水	シシジューシー もずくスープ ゴーヤとツナのサラダ	○	豚肉 ベーコン 豆腐 ツナ水煮	牛乳 昆布 もずく	にんじん さやいんげん	干しいたけ しょうが たまねぎ 長ねぎ ゴーヤ きゅうり ホールコーン	精白米 米粒麦 さとう	ごま油 油	754 27.3	kcal g
郷土料理「沖縄県」											
24	木	スパゲティボンゴレピアンコ 伊那ブロッコリーのサラダ ジャーマンポテト	○	ベーコン 鶏肉 あさり水煮	牛乳	赤ピーマン パセリ ブロッコリー	にんにく エリンギ水煮 たまねぎ しめじ キャベツ ホールコーン	スパゲッティ さとう じゃがいも	油 オリーブ油 マーガリン	822 348	kcal g
伊那市からブロッコリーの提供を受けます											
25	金	魯肉飯(ルーローハン) ビーフンの野菜炒め 大根のスープ	○	豚肉 鶏肉 生揚げ	牛乳	チンゲンサイ にんじん ピーマン こまつな	しょうが にんにく たまねぎ キャベツ だいこん	精白米 米粒麦 小麦粉 さとう ビーフン	油 ごま油	800 28.1	kcal g
台湾料理											
28	月	高野豆腐のそぼろご飯 芋団子汁 ししゃもの南蛮漬け	○	鶏肉 高野豆腐	牛乳 ししゃも	にんじん さやいんげん 赤ピーマン	長ねぎ ごぼう だいこん 干しいたけ	精白米 もち米 さとう じゃがいも 片栗粉 小麦粉	ごま油 油	840 34.4	kcal g
29	火	ジャージャーめん えのきとわかめの卵スープ レモンスカッシュゼリー	○	豚肉 大豆 米みそ(赤) 豆腐 卵	牛乳 わかめ 寒天	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 えのきだけ レモン果汁	むし中華めん さとう 片栗粉	油 ごま油	781 31.0	kcal g
30	水	ごはん 昆布とかつお節のふりかけ にらと豚肉の炒め物 みそ汁 すいか	○	昆布 けずり節 豚肉 米みそ(赤) 八丁みそ 米みそ(白)	牛乳 わかめ	にんじん にら 赤ピーマン	にんにく しょうが 干しいたけ たまねぎ キャベツ すいか	精白米 さとう じゃがいも 片栗粉	油 ごま油	847 28.1	kcal g
☆生徒の考えた給食☆ 「皆が食べられる給食」											
									エネルギー	たんぱく質	
									6月分 1日あたりの平均	816	30.3
									生徒1人1回あたりの学校給食摂取基準	830	33.0

◎ 学校行事・感染症の流行等の都合により、  
献立並びに回数を変更することがあります。

