



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	水	たらこスパゲティ キャベツとブロッコリーのサラダ ブルーゼリー <small>☆生徒の考えた給食☆「全員集合!クラスカラー給食」</small>	○	ベーコン いか たらこ ツナ油漬	牛乳 生クリーム のり 寒天	ブロッコリー	たまねぎ エリンギ キャベツ きゅうり	スパゲッティ さとう	油 バター	754 33.8	kcal g
2	木	チキンクリームライス ハニーマスタードサラダ かわち晩柑 	○	鶏肉	牛乳 スキムミルク チーズ	にんじん パセリ	たまねぎ エリンギ にんにく きゅうり キャベツ 河内晩柑	精白米 米粒麦 小麦粉 はちみつ	油 バター	831 28.3	kcal g
3	金	麦ごはん とり天 みそ汁 おかか和え <small>☆生徒の考えた給食☆「優勝とり天だー!」給食</small>	○	鶏肉 油揚げ 豆腐 赤色辛みそ 淡色辛みそ 粉かつお	牛乳 わかめ	こまつな にんじん	しょうが にんにく 長ねぎ キャベツ	精白米 米粒麦 小麦粉 片栗粉	油	768 37.8	kcal g
7	火	けんちんうどん ししゃもの若草揚げ わらびもち	○	鶏肉 生揚げ きな粉	牛乳 ししゃも	にんじん こまつな パセリ	ごぼう だいこん 長ねぎ	冷凍うどん こんにゃく さとう 片栗粉 小麦粉 さつまいもでん 粉黒砂糖	油 ごま油	882 37.9	kcal g
8	水	ごはん 鮭の照り焼き 飛鳥汁 かみごたえきんぴら  <small>歯と口の健康週間</small>	○	さけ するめいか 鶏肉 淡色辛みそ	牛乳	にんじん さやいんげん	しょうが ごぼう だいこん たまねぎ 長ねぎ	精白米 さとう 片栗粉 こんにゃく じゃがいも	油 ごま油	781 38.0	kcal g
9	木	ガーリックトースト チリコンカン チーズサラダ	○	ベーコン 豚肉 豚肝臓 大豆 ひよこまめ レッドキドニー ビーンズ	牛乳 チーズ	パセリ にんじん トマト缶 ブロッコリー	にんにく たまねぎ キャベツ きゅうり ホールコーン	食パン シエルマカロニ さとう	バター 油	805 36.4	kcal g
10	金	高野豆腐のそぼろご飯 いわしの梅じそフライ すまし汁  <small>入梅いわし</small>	○	鶏肉 高野豆腐 いわし 豆腐	牛乳	にんじん さやいんげん しそ葉 こまつな	長ねぎ 梅びしお だいこん	精白米 もち米 さとう 小麦粉 パン粉	ごま油 揚げ油	758 30.8	kcal g
13	月	麻婆豆腐丼 わかめスープ 糸寒天の中華あえ	○	赤色辛みそ 八丁みそ 豚肉 大豆 豆腐 鶏肉	牛乳 寒天	にら にんじん こまつな	にんにく 長ねぎ しょうが 干しいだけ たまねぎ キャベツ きゅうり	精白米 米粒麦 さとう 片栗粉 マロニー	油 ごま油	805 28.3	kcal g
14	火	かぼちゃのビスキュイトースト ポークシチュー キャベツソテー	○	卵 豚肉	牛乳	かぼちゃ にんじん トマト缶	にんにく たまねぎ キャベツ ホールコーン	食パン さとう 小麦粉 キャベツ じゃがいも 片栗粉	バター 油 マーガリン	770 29.4	kcal g
15	水	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 赤色辛みそ 淡色辛みそ	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	877 33.6	kcal g
16	木	キーマカレー フライドオニオン かぼちゃのヨーグルトサラダ	○	豚肉 豚肝臓 大豆	牛乳 ヨーグルト チーズ	にんじん ピーマン トマト缶 かぼちゃ	しょうが にんにく セロリ たまねぎ きゅうり ホールコーン	精白米 米粒麦 小麦粉	油 バター マヨネーズ(1ヶ グケツ)	839 33.4	kcal g

17	金	ジャージャーめん エノキとワカメのスープ マラーカオ	○	豚肉 大豆 赤色辛みそ 豆腐 卵	牛乳 わかめ スキムミルク 生クリーム	にんじん	にんにく 長ねぎ しょうが たまねぎ 干しいたけ キャベツ きゅうり えのきたけ	むし中華めん さとう 片栗粉 小麦粉 黒砂糖	油 ごま油 ラード	760 35.2	kcal g
20	月	鮭ずし 高野豆腐と野菜のうま煮 豚汁	○	さけ 豚肉 高野豆腐 油揚げ 生揚げ 赤色辛みそ 淡色辛みそ	牛乳 のり 昆布	さやいんげん にんじん	ごぼう 干しいたけ だいこん 長ねぎ	精白米 さとう こんにやく じゃがいも	油	778 35.2	kcal g
21	火	チリビーンズドック クラムチャウダー シーザーサラダ	○	豚肉 ひよこまめ 鶏肉 大豆 あさり水煮 豆乳	牛乳 生クリーム チーズ	にんじん トマト缶	たまねぎ にんにく しめじ キャベツ きゅうり ホールコーン	コッパン じゃがいも 小麦粉 さとう	油 バター	778 36.0	kcal g
22	水	シシジューシー アーサー汁 サターアングギー	○	豚肉 豆腐 卵	牛乳 刻み昆布 あおさ	にんじん かぼちゃ	ごぼう えだまめ冷凍 たまねぎ	精白米 米粒麦 さとう じゃがいも 小麦粉 黒砂糖	油	781 27.4	kcal g
23	木	にら豚のスタミナ丼 じゃがいものチーズ焼き にんじんの炒め物	○	豚肉 赤色辛みそ ツナ油漬け	牛乳 チーズ あおのり	にんじん にら	たまねぎ しょうが にんにく	精白米 米粒麦 さとう 片栗粉 じゃがいも	油 ごま油	820 28.1	kcal g
☆生徒の考えた給食☆ 「期末考査おつかれさまでした給食」											
24	金	手作りシナモンロール ミネストローネ ひじきとツナのサラダ	○	ベーコン 豚肉 大豆 ツナ油漬	牛乳 スキムミルク 干ひじき	にんじん トマト缶 パセリ	セロリ 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 グラニュー糖 じゃがいも	バター 油	778 29.1	kcal g
27	月	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	○	バサ 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 片栗粉 じゃがいも さとう	油	887 36.2	kcal g
28	火	麦ごはん のりとあさりの佃煮 厚揚げと豚肉の味噌炒め 沢煮椀	○	あさり冷凍 豚肉 生揚げ 淡色辛みそ	牛乳 ほしのり	にんじん ピーマン 赤ピーマン こまつな	しょうが キャベツ 干しいたけ ごぼう だいこん	精白米 米粒麦 さとう 片栗粉	油 ごま油	783 35.69	kcal g
29	水	クッパ キャベツと竹輪のあえもの さつまいもの水ようかん	○	豚肉 卵 焼き竹輪	牛乳 スキムミルク 寒天	にんじん こまつな	干しいたけ 長ねぎ キャベツ	精白米 米粒麦 片栗粉 さとう さつまいも	ごま油	779 28.7	kcal g
30	木	コーンバターみそラーメン ポリポリ磯大豆 すいか 	○	豚肉 大豆	牛乳 ちりめんじゃこ あおのり	にんじん にら	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 すいか	冷凍ラーメン 片栗粉 じゃがいも	油 ごま油 バター	830 27.2	kcal g

◎ 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。



6月分 1日あたりの平均	801	32.7
生徒1人1回あたりの学校給食摂取基準	830	33.0