



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	木	チキンカツカレーライス じゃことわかめのサラダ 小玉すいか 「運動会がんばろう給食」	○ 鶏肉	牛乳 カットわかめ ちりめんじゃこ	にんじん トマト缶 こまつな	にんにく しょうが たまねぎ セロリ キャベツ もやし 小玉すいか	米 麦 小麦粉 さとう パン粉	油 ごま油 白ごま	897 kcal 30.5 g		
2	金	けんちんうどん ポリポリ磯大豆 わらび餅 「歯と口の健康週間(4日~10日)」	○ 鶏肉 生揚げ 大豆 きな粉	牛乳 あおのり	にんじん こまつな	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 じゃがいも わらびもち粉 黒砂糖	油 ごま油	857 kcal 32.7 g		
3	土	中華丼 春雨のスープ オレンジゼリー 「運動会」	○ 鶏肉 かまぼこ	牛乳 粉寒天	にんじん チンゲンサイ	にんにく しょうが 長ねぎ 干しいたけ たまねぎ はくさい キャベツ オレンジジュース	米 麦 片栗粉 はるさめ さとう	油 ごま油	773 kcal 26.0 g		
6	火	麻婆豆腐丼 糸寒天の中華和え 甘夏 	○ 赤みそ 八丁みそ 鶏ひき肉 大豆 豆鼓 押し豆腐	牛乳 糸寒天	にら にんじん	にんにく 長ねぎ しょうが 干しいたけ キャベツ きゅうり あまなつ	米 麦 さとう 片栗粉	油 ごま油	757 kcal 32.1 g		
7	水	ガーリックトースト チリコンカン オニオンドレッシングサラダ	○ ベーコン 豚肉 大豆 ひよこまめ レンズまめ あさり	牛乳	パセリ にんじん トマト缶	にんにく たまねぎ きゅうり キャベツ	食パン シエルマカロニ さとう	バター 油	745 kcal 34.0 g		
8	木	麦ご飯 のりとあさりのつくだ煮 サバの香味焼き 和風サラダ すまし汁 「心とやが給食」	○ あさり さば 鶏肉 生揚げ	牛乳 ほしのり	にんじん こまつな	しょうが 長ねぎ キャベツ もやし きゅうり ごぼう 干しいたけ だいこん	米 麦 さとう	ごま油 油 白ごま	749 kcal 33.2 g		
9	金	ちりめん梅ご飯 生揚げと野菜のうま煮 もやしのねぎ塩和え あじさいゼリー 「入梅(11日)」	○ 鶏肉 生揚げ	牛乳 ちりめんじゃこ 寒天 調理用牛乳	にんじん さやいんげん	梅干し しょうが 干しいたけ ゆでだけのこ だいこん しめじ もやし きゅうり 長ねぎ にんにく ぶどうジュース	米 麦 さとう	白ごま油 ごま油	847 kcal 33.6 g		
12	月	麦ご飯 とり天 野菜のおかか和え みそ汁 「郷土料理 大分県」	○ 鶏肉 油揚げ 絹ごし豆腐 赤みそ 白みそ 粉かつお	牛乳 生わかめ	こまつな にんじん ほうれんそう	しょうが にんにく 長ねぎ キャベツ もやし	米 麦 小麦粉 片栗粉	油	758 kcal 36.0 g		
13	火	きのこのクリームスパゲッティ きゃべつとブロッコリーのサラダ 国産バレンシアオレンジ	○ ベーコン 鶏肉 あさり オイルツナ	牛乳 調理用牛乳 生クリーム 粉チーズ	パセリ ブロッコリー	たまねぎ ホールコーン はくさい マッシュルーム缶 しめじ 生しいたけ キャベツ きゅうり オレンジ	スパゲッティ 片栗粉 さとう	油 バター	785 kcal 36.3 g		
14	水	かぼちゃのビスキュイトースト ブラウンシチュー きゃべつソテー	○ 卵 鶏肉	牛乳	かぼちゃ にんじん トマト缶 こまつな	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 じゃがいも 片栗粉	バター 油 マーガリン(乳 成分無し)	778 kcal 27.3 g		
15	木	豚肉のスタミナ丼 じゃがいものパリパリ焼き にんじんの炒め物	○ 豚肉 赤みそ オイルツナ	牛乳 チーズ あおのり	にら にんじん	たまねぎ しょうが にんにく	米 麦 さとう 片栗粉 じゃがいも	油 ごま油	839 kcal 28.4 g		

16	金	高野豆腐のそぼろご飯 揚げ魚の南蛮漬け 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 さやいんげん 赤ピーマン こまつな	長ねぎ だいこん たまねぎ	米 もち米 さとう 片栗粉 じゃがいも	ごま油 油	880 40.8	kcal g
19	月	麦ご飯 手作りふりかけ 焼きホッケ じゃがいものきんぴら 豆乳入りみそ汁	○	粉かつお ほっけ 鶏肉 白みそ 豆乳	牛乳 ちりめんじゃこ	にんじん さやいんげん こまつな	だいこん たまねぎ 長ねぎ	米 麦 さとう つきこんにやく じゃがいも	白ごま 油 ごま油	800 36.2	kcal g
20	火	ジャージャー麺 えのきたけとわかめのスープ マーラーカオ（中国風蒸しパン）	○	鶏ひき肉 大豆 レンズまめ 赤みそ 押し豆腐 卵	牛乳 乾燥わかめ 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 黒ごま	827 32.8	kcal g
21	水	チキンハヤシライス にんじンドレッシングサラダ メロン	○	鶏肉	牛乳	にんじん トマト缶	にんにく たまねぎ セロリ エリンギ水煮 しょうが きゅうり もやし キャベツ メロン	米 麦 小麦粉 さとう	油	799 22.8	kcal g
22	木	シシジューシー（沖縄風炊き込みご飯） アーサー汁 サターアングギー 郷土料理「沖縄県」	○	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 たまねぎ	米 麦 さとう じゃがいも 小麦粉 黒砂糖	油	776 26.2	kcal g
23	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	○	鶏肉 大豆 オイルツナ	牛乳 スキムミルク 干ひじき	にんじん トマト缶 パセリ	にんにく セロリ たまねぎ 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 オリーブ油 油	751 27.8	kcal g
26	月	麦ご飯 白身魚と大豆のチリソースがらめ 青菜と豆腐のスープ	○	たら 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	米 麦 片栗粉 じゃがいも さとう	油 ごま油	855 36.1	kcal g
27	火	クッパ キャベツと竹輪の和え物 芋ようかん	○	豚肉 卵 焼き竹輪	牛乳 寒天	にんじん こまつな	干しいたけ 長ねぎ キャベツ	米 麦 片栗粉 さとう さつまいも	ごま油	760 27.8	kcal g
28	水	きのこの和風スパゲッティ シシャモの若草揚げ すいか 	○	ベーコン 鶏肉 あさり	牛乳 ししゃも	にんじん チンゲンサイ パセリ	にんにく たまねぎ しめじ エリンギ えのきたけ マッシュルーム缶 すいか	スパゲッティ さとう 片栗粉 小麦粉	油	795 40.5	kcal g
29	木	ごま塩ご飯 高野豆腐と野菜のうま煮 豚汁	○	鶏肉 高野豆腐 豚肉 油揚げ 生揚げ 赤みそ 白みそ	牛乳 刻み昆布	にんじん さやいんげん	ごぼう 干しいたけ だいこん 長ねぎ	米 麦 こんにやく じゃがいも さとう	黒ごま 油	741 29.1	kcal g
30	金	ミルクパン シェパードパイ ひよこ豆のスープ ヨーグルトいちごソース 世界の料理「イギリス」	○	鶏ひき肉 ベーコン 豚肉 ひよこめ	牛乳 調理用牛乳 スキムミルク 粉チーズ プレーンヨーグルト	にんじん トマト缶 こまつな	たまねぎ にんにく セロリ キャベツ いちごピューレ	ミルクパン 小麦粉 じゃがいも さとう	油 バター	812 36.9	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。
◎ 2学年：校外学習のため23日の給食は
ありません。



	エネルギー	たんぱく質
6月分 1日あたりの平均	799	32.1
生徒1人1回あたりの学校給食摂取基準	830	33.0