



献立表



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
		血や筋肉になる たんぱく質	無機質	カルロテン	体の調子を整える ビタミンCなど	熱や力の元になる 糖質	脂質	
1 土	麦茶 小玉すいか				小玉すいか			37 kcal 0.6 g
3 月	牛乳 ホットドッグ ポテトのカレーソテー クラムチャウダー	フランクフルト 白いんげん豆 あさりむきみ	牛乳 スキムミルク 生クリーム	にんじん ピーマン パセリ	キャベツ にんにく たまねぎ しょうが	コッペパン さとう じゃがいも 小麦粉	米油 バター マーガリン	823 kcal 28.8 g
5 水	牛乳 中華丼 青菜ともずくのスープ メロン	豚ロース いか うすらの卵 ベーコン	牛乳 もずく	にんじん チンゲンサイ	にんにく しょうが たまねぎ 干しいたけ 長ねぎ たけのこ はくさい メロン	精白米 麦 さとう でんぶ	米油 ごま油	797 kcal 27.7 g
6 木	牛乳 麦ごはん ししゃもの磯辺揚げ かみごたえ金平 みそ汁 大豆と昆布の甘辛煮	卵 すりめ 赤色辛みそ 甘みそ 大豆	牛乳 ししゃも あおのり 昆布	にんじん こまつな さやいんげん	ごぼう もやし	精白米 麦 さとう 小麦粉 つきこんにやく じゃがいも	米油 白ごま	808 kcal 31.5 g
7 金	牛乳 ハヤシライス 卵とキャベツのスープ キウイフルーツ	豚ロース 鶏もも肉 卵	牛乳	ホールトマト トマトピューレ パセリ にんじん	セロリー たまねぎ にんにく しょうが マッシュルーム キャベツ キウイフルーツ	精白米 麦 小麦粉 さとう	米油 バター	901 kcal 27.0 g
10 月	牛乳 麦ごはん 酢豚 ワカメスープ	豚もも肉	牛乳 生わかめ	にんじん ピーマン	しょうが たけのこ 干しいたけ たまねぎ 長ねぎ	精白米 麦 さとう でんぶ じゃがいも	米油 ごま油 白ごま	873 kcal 23.9 g
11 火	牛乳 たらこスパゲッティ コーンサラダ あじさいゼリー	いか ベーコン たらこ	牛乳 生クリーム 刻みのり 粉寒天	にんじん こまつな	マッシュルーム キャベツ たまねぎ もやし ホールコーン ぶどうジュース	スパゲッティ さとう	米油 バター	795 kcal 32.7 g
12 水	牛乳 桜えびごはん 生揚げと野菜の煮物 かきたま汁	豚かた肉 生揚げ 豆腐 卵	牛乳 出し屋布 さくらえび	にんじん さやいんげん ほうれんそう	たけのこ グリーンピース 干しいたけ	精白米 さとう じゃがいも でんぶ こんにやく	米油	779 kcal 30.2 g
13 木	牛乳 手巻きすし 揚げ魚の味噌だれかけ プチトマト すまし汁	卵 さば 甘みそ	牛乳 手巻きのり	にんじん ミニトマト こまつな	えのきたけ しょうが 干しいたけ	精白米 でんぶ さとう あられ鮎	米油 白ごま	878 kcal 33.2 g
14 金	牛乳 フレンチトースト グリーンサラダ ポークビーンズ	ベーコン 豚かた肉 大豆 卵	牛乳 生クリーム	にんじん トマトピューレ さやいんげん	セロリー ホールコーン にんにく 玉ねぎ キャベツ しょうが グリーンピース	食パン はちみつ 三温糖 グラニュー糖 じゃがいも	米油 バター	875 kcal 35.2 g
17 月	牛乳 わかめごはん 魚のさざれ焼き 野菜のからし醤油 みそ汁	さけ 豆腐 赤色辛みそ 甘みそ	牛乳 生わかめ ちりめんじゃこ	にんじん こまつな ほうれんそう	もやし だいこん キャベツ 長ねぎ	精白米 生パン粉	米油 白ごま マヨネーズ	833 kcal 33.1 g
18 火	牛乳 ナン キーマカレー フライドポテトサラダ おかしな目玉焼き	豚ひき肉 ひよこ豆	牛乳 粉寒天 プレーンヨーグ ルト	にんじん ピーマン ホールトマト さやいんげん	たまねぎ しょうが にんにく セロリー ホールコーン キャベツ 黄桃缶	ナン 小麦粉 さとう じゃがいも	米油	841 kcal 30.6 g
19 水	牛乳 麦ごはん 干草焼き 切干大根の煮付け けんちん汁	鶏ひき肉 むきえび 油揚げ 鶏もも肉	牛乳	にんじん こまつな	たけのこ たまねぎ 干しいたけ 切り干し大根 ごぼう だいこん 長ねぎ	精白米 麦 つきこんにやく こんにやく さとう	米油	832 kcal 33.6 g
20 木	牛乳 野菜ラーメン 春巻き 冷凍みかん	豚かた肉	牛乳	にんじん	にんにく しょうが きくらげ もやし キャベツ 長ねぎ	生中華めん 小麦粉 さとう でんぶ はるさめ 春巻きの皮	米油 ごま油	852 kcal 30.6 g
21 金	牛乳 発芽玄米ごはん 肉じゃが みそ汁 ひじきのふりかけ	粉かつお 豚肩ロース 赤色辛みそ 甘みそ	牛乳 芽ひじき	にんじん さやいんげん こまつな	えのきたけ たまねぎ キャベツ	精白米 さとう じゃがいも	米油 白ごま	813 kcal 26.3 g
24 月	ジョア ビビンバ トックススープ さくらんぼ	豚ひき肉 卵 赤色辛みそ 鶏もも肉	ジョア	にんじん こまつな	だいこん にんにく しょうが もやし 干しいたけ 長ねぎ さくらんぼ	精白米 麦 さとう もち	米油 白ごま ごま油	839 kcal 30.6 g
25 火	牛乳 胚芽パン りんごジャム あじの香草フライ シャーマンポテト ミネストローネ	あじ 卵 ベーコン 豚かた肉	牛乳	にんじん さやいんげん パセリ トマト トマトピューレ	リンゴジャム たまねぎ セロリー にんにく キャベツ	胚芽パン 小麦粉 パン粉 じゃがいも	米油	834 kcal 32.0 g
26 水	牛乳 冷やしナムルそば フルーツポンチ	かまぼこ うずら卵	牛乳 粉寒天	にんじん ほうれんそう	もやし しょうが パイン缶 黄桃缶 みかん缶 りんご	生中華めん さとう	米油 ごま油 白ごま	833 kcal 27.9 g
27 木	牛乳 豚肉と車麩のうま煮丼 冬瓜のすまし汁 水ようかん	豚ロース かまぼこ あずき	牛乳 生わかめ 粉寒天	にんじん ほうれんそう	たまねぎ えのきたけ 長ねぎ とうがん	精白米 麦 さとう しらたき 焼きふ 三温糖	米油	857 kcal 29.6 g
28 金	牛乳 麦ごはん 南蛮鶏 野菜のごま醤油 みそ汁	鶏もも肉 赤色辛みそ 甘みそ	牛乳 生わかめ	にんじん ほうれんそう こまつな	長ねぎ キャベツ もやし だいこん	精白米 麦 でんぶ さとう	米油 白ごま 練りごま	849 kcal 29.1 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。
○ 運動会当日は(6/1)は、冷たい麦茶と小玉すいかのみの給食で、各自お弁当持参となります。



6月分 1日あたりの平均	エネルギー	たんぱく質
生徒1人1回あたりの学校給食摂取基準	838kcal	30.3 g
	820 kcal	25.0~40.0g