

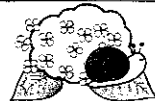


献立表



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		体の調子を整える		熱や力の元になる		
		たんぱく質	無機質	カロテン	ビタミンCなど	糖質	脂質	
1 水	牛乳 ごはん 棒々鶏 中華サラダ 冬瓜のスープ	鶏もも肉 豚かた肉 豆腐 八丁みそ	牛乳 生わかめ	万能ねぎ ごまつな にんじん	長ねぎ しょうが だいこん もやし 干しいたけ にんにく とうがん	精白米 さとう	練りごま 米油 ごま油	816 kcal 31.4 g
2 木	牛乳 黒砂糖パン 魚のアーモンド焼き 温野菜の盛り合わせ トマトスープ	シルバー ベーコン 豚かた肉	牛乳	パセリ プロックロー にんじん ごまつな さやいんげん ホー乱ト	レモン セロリー たまねぎ にんにく	黒砂糖パン 小麦粉 シエラマカロニ	米油 バター アーモンドスライス マヨネーズ	785 kcal 32.6 g
3 金	牛乳 ゆかりごはん 肉どうぶ みそ汁(えのきたけ・キャベツ・油揚げ・ほうれんそう)	豚かた肉 豆腐 油揚げ 赤色辛みそ 甘みそ	牛乳	にんじん さやいんげん ゆかり ほうれんそう	たまねぎ 長ねぎ キャベツ えのきたけ	精白米 さとう	米油 白ごま つきこんにやく	809 kcal 32.7 g
6 月	牛乳 ジョア(プレーン) 焼き肉ピビンバ丼 卵スープ メロン	豚ロース 卵	ジョア (プレーン)	ごまつな にんじん ほうれんそう	にんにく しょうが たまねぎ りんご もやし 干しいたけ メロン	精白米 麦 さとう でんぶん	米油 ごま油 白ごま	842 kcal 33.0 g
7 火	牛乳 手巻きすし 揚魚の味噌だれかけ プチトマト すまし汁(あらわら・にんじん・たけのこ・長ねぎ・ごまつな)	卵 さば 甘みそ	牛乳 手巻きのり	にんじん ミニトマト ごまつな	干しいたけ しょうが たけのこ 長ねぎ	精白米 さとう でんぶん あらわら	米油 白ごま	879 kcal 33.1 g
8 水	牛乳 ショートニングパン 鶏肉のバーベキューソース焼き 青菜とコーンのソテー 野菜スープ あじさいゼリー	鶏もも肉 豚かた肉	牛乳 粉寒天	トマトピューレ ほうれんそう チンゲンサイ にんじん ごまつな	たまねぎ にんにく ホールコーン しょうが キャベツ ぶどうジュース	ショートニングパン さとう	米油 バター	800 kcal 34.3 g
9 木	牛乳 かき揚げ丼 枝豆 根菜のみそ汁(ごぼう こんにやく にんじん だいこん 豆腐 長ねぎ ごまつな)	いか むきえび 卵 豆腐 赤色辛みそ 甘みそ	牛乳	にんじん ごまつな	たまねぎ 長ねぎ えだまめ ごぼう だいこん	精白米 麦 小麦粉 さとう さつまいも こんにやく	米油	891 kcal 31.1 g
10 金	牛乳 あんかけチャーハン 中華スープ アップルゼリー	卵 豚かた肉 鶏もも肉	牛乳 粉寒天	にんじん チンゲンサイ ほうれんそう	長ねぎ しょうが たけのこ 干しいたけ にんにく もやし はくさい たまねぎ りんごジュース	精白米 麦 さとう はるさめ でんぶん	米油 ごま油	840 kcal 26.2 g
13 月	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 卵	牛乳	にんじん ホー乱ト トマトピューレ パセリ	にんにく たまねぎ セロリー マッシュルーム しょうが キャベツ えのきたけ キウイフルーツ	精白米 麦 小麦粉 さとう でんぶん	米油 バター	890 kcal 26.7 g
14 火	牛乳 桜えびごはん 鶏肉の七味焼き 青菜のごま醤油かけ みそ汁(じゃがいも・たまねぎ・ごまつな)	鶏もも肉 赤色辛みそ 甘みそ	牛乳 さくらえび	さやいんげん にんじん ほうれんそう ごまつな	しょうが にんにく 長ねぎ キャベツ もやし たまねぎ	精白米 さとう じゃがいも	米油 ごま油 白ごま 練りごま	792 kcal 31.3 g
15 水	牛乳 たらこスパグッティ じゃこサラダ パインゼリー	ベーコン いか たらこ	牛乳 生クリーム 刻みのり ちりめんじゃこ 粉寒天	にんじん ごまつな	たまねぎ マッシュルーム もやし キャベツ パイン缶 パインアップルジュース	スパグッティ さとう	米油 バター ごま油 白ごま	787 kcal 34.2 g
16 木	牛乳 冬瓜のすまし汁(ゆまほ えのきたけ とうがん 生わかめ ほうれんそう) 抹茶ミルクゼリー	豚ロース かまぼこ	牛乳 生わかめ 粉寒天 生クリーム	にんじん さやいんげん ほうれんそう	たまねぎ 長ねぎ とうがん えのきたけ	精白米 麦 しらたき さとう 焼きふ(車ふ)	米油	862 kcal 29.3 g
17 金	牛乳 麦ごはん 香巻き プチトマト 中華スープ	豚かた肉 鶏もも肉	牛乳	にんじん ミニトマト ほうれんそう	干しいたけ たけのこ 長ねぎ にんにく しょうが たまねぎ もやし	精白米 麦 はるさめ さとう 春巻きの皮 小麦粉 でんぶん	米油 ごま油	814 kcal 23.6 g
20 月	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(ゼリー)	豚ひき肉 ひよこめ	牛乳 プレーンヨーグルト 粉寒天 乳酸菌飲料	にんじん ピーマン ホー乱ト 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 じゃがいも さとう	米油 バター	845 kcal 30.7 g
21 火	牛乳 麦ごはん ししゃもの磯部揚げ 五目きんぴら みそ汁(油揚げ・たまねぎ・キャベツ・もやし・ごまつな)	卵 焼き竹輪 油揚げ 赤色辛みそ 甘みそ	牛乳 ししゃも あおのり	にんじん さやいんげん ごまつな	ごぼう たまねぎ キャベツ もやし	精白米 麦 小麦粉 さとう つきこんにやく	米油 白ごま	788 kcal 28.3 g
22 水	牛乳 焼きうどん キャロット蒸しパン みそ汁(豆腐・油揚げ・長ねぎ・ごまつな)	ベーコン 油揚げ 豚肩ロース 卵 赤色辛みそ 甘みそ 豆腐	牛乳 刻みのり	にんじん ピーマン ごまつな	たまねぎ キャベツ 長ねぎ マッシュルーム	うどん 小麦粉 さとう	米油 バター 白ごま	813 kcal 29.3 g
23 木	牛乳 シシシューシー(沖縄風炊きごみご飯) ゴーヤチャンプルー イナムルチ	豚ばら肉 ツナ缶 豆腐 豚かた肉 卵 花かつお かまぼこ 甘みそ 西京みそ	牛乳 刻み昆布	にんじん さやいんげん ごまつな	にがりもやし 長ねぎ 干しいたけ	精白米 さとう こんにやく	米油 ごま油	836 kcal 31.9 g
24 金	牛乳 麦ごはん 鶏肉とコーンの中華うま煮 ねぎのスープ ザーサイ炒め	鶏もも肉	牛乳	にんじん ピーマン わけぎ	たけのこ ホールコーン しょうが にんにく 長ねぎ たまねぎ きくらげ ザーサイ	精白米 麦 さとう でんぶん じゃがいも	米油 白ごま ごま油	863 kcal 26.1 g
27 月	牛乳 ごはん 鯖のカレー揚げ 煮浸し みそ汁(だいこん・なめこ・長ねぎ)	さば 卵 油揚げ 赤色辛みそ 甘みそ	牛乳	にんじん ごまつな	しょうが キャベツ だいこん なめこ 長ねぎ	精白米 小麦粉 でんぶん さとう	米油 白ごま	823 kcal 31.0 g
28 火	牛乳 冷やしナムルそば ゆでとうもろこし フルーツポンチ	かまぼこ 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 とうもろこし パイン缶 黄桃缶 みかん缶 メロン	生中華めん さとう	米油 白ごま ごま油	852 kcal 28.9 g
29 水	牛乳 親子丼 みそ汁(キャベツ・えのきたけ・生わかめ・ほうれんそう) すいか	鶏もも肉 卵 赤色辛みそ 甘みそ	牛乳 刻みのり 生わかめ	にんじん ほうれんそう	しょうが ごぼう たまねぎ 長ねぎ キャベツ えのきたけ すいか	精白米 麦 さとう	米油	863 kcal 32.7 g
30 木	牛乳 セザミパン りんごジャム あじの香草フライ ジャーマンポテト ミネストローネ	あじ 卵 ベーコン 豚かた肉	牛乳	さやいんげん にんじん トマトピューレ トマト パセリ	たまねぎ りんごジャム キャベツ セロリー にんにく	セザミパン 小麦粉 パン粉 じゃがいも	米油	848 kcal 31.0 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。



	エネルギー	たんぱく質
6月分 1日あたりの平均	834 kcal	30.4 g
生徒1人1回あたりの学校給食摂取基準	850 kcal	19.0~35.0g