




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			
		血や筋肉になる		体の調子を整える		糖質	たんぱく質		
		たんぱく質	無機質	カロテン	ビタミンCなど	糖質	たんぱく質		
1金	牛乳 わかめごはん 鶏肉のさっぱり煮 カラフルボイル野菜 みそ汁	鶏手羽元 赤色辛みそ 甘味噌	豆腐 生わかめ ちりめんじゃこ	赤ピーマン こまつな ほうれんそう	しょうが にんにく だいこん キャベツ 長ねぎ	精白米 麦 さとう	米油 白ごま マヨネーズ	825 kcal 30.5 g	
4月	牛乳 かやくごはん 焼き鮭 おろしつき みそ汁 黒糖フルーツみつ豆	鮭 油揚げ 赤色辛みそ 甘みそ 赤えんどう	牛乳 粉寒天	にんじん さやいんげん ほうれんそう	ごぼう 干しいたけ たけのこ だいこん もやし パイン缶 黄桃缶 みかん缶	精白米 さとう こんにやく 黒さとう じゃがいも	米油	815 kcal 31.6 g	
5火	牛乳 ジャージャー麺 中華風コーンスープ 杏仁ゼリー	鶏ひき肉 赤色辛みそ ベーコン	牛乳 粉寒天 練乳	にんじん 万能ねぎ こまつな	にんにく しょうが たまねぎ 干しいたけ 長ねぎ クリームコーン缶 みかん缶	卵入りむし中華麺 さとう でんぶん	米油 ごま油	806 kcal 31.3 g	
6水	牛乳 麦ごはん 棒々鶏 中華サラダ 冬瓜のスープ	鶏もも肉 八丁みそ 豚かた肉 豆腐	牛乳 生わかめ	にんじん こまつな	干しいたけ 長ねぎ だいこん にんにく しょうが もやし とうがん	精白米 麦 さとう	米油 ごま油 練りごま	814 kcal 31.5 g	
7木	牛乳 チーズパン ポークビーンズ フルーツヨーグルト	ベーコン 豚かた肉 大豆	牛乳 生クリーム プレーンヨー グルト	にんじん トマトピューレ	セロリー たまねぎ にんにく しょうが グリーンピース パイン缶 黄桃缶 みかん缶	チーズパン じゃがいも さとう	米油 バター	872 kcal 35.0 g	
8金	牛乳 麦ごはん 酢豚 ワカメスープ メロン	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 メロン	精白米 麦 さとう でんぶん じゃがいも	米油 ごま油 白ごま	888 kcal 24.3 g	
9土	麦茶 小玉すいか				小玉すいか				37 kcal 0.6 g
11月	牛乳 チキンライス フレンチマヨネーズサラダ キャベツスープ	鶏もも肉 ベーコン	牛乳	にんじん ブロッコリー こまつな	マッシュルーム グリーンピース にんにく ホールコーン たまねぎ しょうが キャベツ	精白米 麦 さとう じゃがいも ツイストマカロニ	米油 バター マヨネーズ	805 kcal 22.3 g	
13水	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	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	たけのこ しょうが 干しいたけ	精白米 でんぶん さとう あられ麩	米油 白ごま	877 kcal 33.1 g	
14木	牛乳 スパゲッティミートソース 温野菜サラダ グレープゼリー	ベーコン 豚ひき肉	牛乳 粉寒天 粉チーズ	にんじん パセリ ホールトマト トマトピューレ 赤ピーマン ほうれんそう	セロリー キャベツ にんにく 玉ねぎ もやし ぶどうジュース	スパゲッティ さとう	米油	870 kcal 32.0 g	
15金	牛乳 ハヤシライス 野菜スープ クワイフルーツ	豚肩ロース	牛乳	にんじん ホールトマト プレーンヨー グルト こまつな パセリ	たまねぎ にんにく セロリー マッシュルーム しょうが キャベツ クワイフルーツ	精白米 麦 さとう 小麦粉	米油 バター	912 kcal 28.1 g	
18月	牛乳 豚肉と車麩のうま煮丼 みそ汁 枝豆	豚ロース 赤色辛みそ 甘みそ	牛乳 生わかめ	にんじん	たまねぎ 長ねぎ えだまめ	精白米 麦 さとう 焼きふ しらたまき じゃがいも	米油	838 kcal 31.4 g	
19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 ひよこまめ	牛乳 粉寒天 プレーンヨー グルト	にんじん ホールトマト ピーマン さやいんげん	にんにく しょうが たまねぎ セロリー ホールコーン キャベツ 黄桃缶	ナン じゃがいも 小麦粉 さとう	米油 バター	841 kcal 30.6 g	
20水	牛乳 麦ごはん ししゃもの磯辺揚げ 五目きんぴら みそ汁	卵 ちくわ 油揚げ 赤色辛みそ 甘みそ	牛乳 ししゃも あおのり	さやいんげん にんじん こまつな	たまねぎ ごぼう キャベツ もやし	精白米 麦 さとう 小麦粉 つきこんにやく	米油 白ごま	786 kcal 29.3 g	
21木	牛乳 焼きうどん キャロット蒸しパン みそ汁	ベーコン 卵 豚肩ロース 油揚げ 豆腐	牛乳 刻みのり 生わかめ	にんじん ピーマン	マッシュルーム たまねぎ キャベツ	冷凍うどん さとう 小麦粉	米油 ごま油	790 kcal 28.2 g	
22金	牛乳 ジョアストロベリー 焼き肉ビビンバ丼 卵スープ パインゼリー	豚ロース 卵	ジョア (ストロベ リー) 粉寒天	にんじん ほうれんそう こまつな	たまねぎ にんにく しょうが もやし 干しいたけ りんご	精白米 麦 さとう でんぶん	米油	860 kcal 30.5 g	
25月	牛乳 ひじきごはん 肉じゃが みそ汁	鶏もも肉 油揚げ 豚ロース 赤色辛みそ 甘みそ	牛乳 ひじき	にんじん さやいんげん こまつな	グリーンピース ぶなしめじ だいこん たまねぎ	精白米 麦 さとう じゃがいも	米油	814 kcal 27.9 g	
26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 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 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 ごま油 白ごま	864 kcal 29.4 g	
27水	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	たまねぎ たけのこ ホールコーン しょうが にんにく 長ねぎ 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	864 kcal 26.0 g	
28木	牛乳 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	にんじん パセリ さやいんげん ホールトマト トマト	りんごジャム たまねぎ セロリー キャベツ にんにく	セサミンパン 小麦粉 パン粉 じゃがいも	米油	848 kcal 31.0 g	
29金	牛乳 桜えびごはん 鶏肉の七味焼き 野菜炒め みそ汁	鶏もも肉 ベーコン 赤色辛みそ 甘みそ	牛乳 だし昆布 さくらえび	にんじん さやいんげん チンゲンサイ にら こまつな	たまねぎ キャベツ にんにく しょうが もやし 長ねぎ	精白米 さとう じゃがいも	米油 ごま油	807 kcal 32.3 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(6/9)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	840kcal	29.8 g
	850 kcal	19.0~35.0g