

6月学校給食献立表

日	献立	おもにエネルギーの もとになる食品 【黄色のたべもの】	おもに体をつくる もとになる食品 【赤色のたべもの】	おもに体の調子を整える もとになる食品 【緑色のたべもの】	調味料・その他
2日	鶏ちゃん焼き	精白米 油	牛乳 鶏肉 赤みそ	キャベツ にんじん ビーマン にんにく	みりん 酒 こいロしょうゆ 豆板醤
(月)	けんちん汁	里芋	豚肉 豆腐 うすあげ	大根 にんじん ささがきごぼう 青ねぎ	うすロしょうゆ 削り節
3日	キャベツのスパゲッティ	小型コッペパン スパゲッティ オリーブ油	牛乳 ベーコン	キャベツ 玉ねぎ コーン しめじ にんにく	塩 コショウ コンソメ うすロしょうゆ
(火)	大根サラダ	和風ドレッシング	茎わかめ	大根 にんじん	
4日	カレーライス	精白米 油 じゃがいも	牛乳 豚肉	玉ねぎ にんじん 福神漬	ガーリックパウダー カレールウ ソース 塩 こしょう
(水)	福神漬け フルーツコンポート	砂糖		黄桃缶 パイン缶 アロエ缶 玉ねぎ にんじん グリンピース	塩 コショウ ソース ケチャップ 鶏がら ローリエ コンソメ
5日	ポークビーンズ	コッペパン じゃがいも 油 砂糖	牛乳 豚肉 ベーコン 大豆	キャベツ にんじん ビーマン	塩 コショウ コンソメ
(木)	野菜ソテー	油	ハム	玉ねぎ にんじん 福神漬	塩 こしょう 鶏がら 中華スープ うすロしょうゆ
6日	ハ宝菜	精白米 ごま油 片栗粉 油	牛乳 豚肉 かまぼこ	玉ねぎ にんじん 福神漬	塩 こしょう 鶏がら 中華スープ うすロしょうゆ
(金)	揚げぎょうざ	揚げ油	ぎょうざ	玉ねぎ にんじん 福神漬	塩 こしょう 鶏がら 中華スープ うすロしょうゆ
9日	いわしの香梅煮 豚汁 味付けのり	精白米 砂糖	牛乳 いわし 豚肉 うすあげ みそ 平天 味付けのり	玉ねぎ にんじん 福神漬	酒 こいロしょうゆ 削り節
(月)					
10日	鶏肉と大豆のカレー炒め	コッペパン じゃがいも 砂糖 油	牛乳 鶏肉 大豆	玉ねぎ にんじん 福神漬	こいロしょうゆ 酒 塩 コショウ みりん カレー粉
(火)	チンゲン菜のスープ	片栗粉	卵	チンゲン菜 にんじん 緑豆もやし しめじ 白ねぎ 土しょうが 玉ねぎ	鶏がら うすロしょうゆ 塩 こしょう 中華スープ
11日	豚肉ときゅうりの塩昆布炒め 中華スープ	精白米 油 春雨 片栗粉	牛乳 豚肉 塩昆布 わかめ	玉ねぎ にんじん 福神漬	酒 うすロしょうゆ 鶏がら うすロしょうゆ 中華スープ 塩 コショウ
(水)					
12日	鶏肉のマリネ	コッペパン 片栗粉 揚げ油 砂糖	牛乳 鶏肉	玉ねぎ にんじん 福神漬	塩 コショウ うすロしょうゆ 酢
(木)	五目スープ		豚肉	白菜 にんじん 緑豆もやし 青ねぎ えのきたけ 土しょうが	鶏がら うすロしょうゆ コンソメ 塩 コショウ
13日	菜めし きざみうどん	精白米 うどん	牛乳 鶏肉 かまぼこ うすあげ	炊き込み用青菜(味付) しめじ 青ねぎ	うすロしょうゆ みりん 削り節 出し昆布
(金)	焼き豚とキャベツの辛子和え	油 砂糖	焼き豚	キャベツ にんじん 緑豆もやし	こいロしょうゆ 粉辛子
16日	マーボーなす	精白米 ごま油 砂糖 片栗粉	牛乳 豚ひき肉	なす 玉ねぎ 土しょうが にんにく	豆板醤 こいロしょうゆ 酒 オイスターソース 塩 コショウ
(月)	にら玉スープ	片栗粉	卵	にら 緑豆もやし たけのこ にんじん えのきたけ	鶏がら うすロしょうゆ 酒 中華スープ 塩
17日	セルフツナドッグ	コッペパン	牛乳 ツナ油漬け	玉ねぎ にんじん	カレー粉 ケチャップ ソース
(火)	米粉ポタージュ	じゃがいも 油 バター 米粉	ベーコン 牛乳 生クリーム	玉ねぎ にんじん	鶏がら コンソメ 塩 こしょう
18日	ピラフ	精白米 大麦 油	牛乳 鶏肉 ベーコン	玉ねぎ にんじん グリンピース	塩 コショウ コンソメ
(水)	レタススープ	油	豚肉	レタス 玉ねぎ にんじん	鶏がら コンソメ うすロしょうゆ 塩 コショウ
19日	鶏肉のさっぱり煮 担々スープ ミニゼリー	コッペパン 砂糖 米粉麺 ねりごま ごま油	牛乳 鶏肉 豚ひき肉 赤みそ	みかん缶 黄桃缶 アロエ缶 オレンジジュース	酢 こいロしょうゆ 鶏がら 中華スープ 豆板醤 こいロしょうゆ 塩
(木)					
20日	あじフライ ゆでキャベツ ごま風味みそ汁	精白米 揚げ油	牛乳 あじフライ	キャベツ えのきたけ 三つ葉 大根	中濃ソース 塩 削り節
(金)		ねりごま	わかめ 豆腐 うすあげ みそ	にんじん 緑豆もやし 土しょうが にら キャベツ	塩 こいロしょうゆ
23日	豆腐のチャンプルー	精白米 油 ごま油	牛乳 ツナ油漬け 豆腐	玉ねぎ にんじん 福神漬	うすロしょうゆ 酒 塩 削り節 こいロしょうゆ みりん
(月)	もずくのすまし汁 手作りふりかけ	油 砂糖 すりごま	鶏肉 もずく 卵 かまぼこ 削り節	大根 にんじん チンゲン菜 干しいたけ	鶏がら 中華スープ うすロしょうゆ 酒
24日	肉団子のスープ煮	コッペパン ごま油 春雨	牛乳 ミートボール	玉ねぎ にんじん 福神漬	
(火)	メヒカリフライ	揚げ油	メヒカリフライ		
25日	豚肉と大豆の炊き込みごはん なすのみそ汁 切り干しだいこんの炒め煮	精白米 もち米 砂糖 ラード	牛乳 豚肉 大豆 うすあげ わかめ みそ 平天 うすあげ	にんにく 玉ねぎ しめじ 青ねぎ 切り干し大根 にんじん	こいロしょうゆ コンソメ 塩 削り節 こいロしょうゆ 削り節
(水)		油 砂糖			
26日	ポテトのトマト煮	コッペパン じゃがいも 油 砂糖	牛乳 鶏肉	にんにく にんじん グリンピース マッシュルーム ダイストマト缶 玉ねぎ 玉ねぎ しめじ	ケチャップ ソース 鶏がら 塩 コショウ こいロしょうゆ みりん
(木)	照り焼きミートボール	砂糖 片栗粉	ミートボール		
27日	チンジャオロース	精白米 油 砂糖 片栗粉	牛乳 牛肉	にんにく 玉ねぎ しめじ 青ねぎ 切り干し大根 にんじん	こいロしょうゆ コショウ オイスターソース 酒 中華スープ 塩 コショウ 鶏がら うすロしょうゆ
(金)	ワンタンスープ	ワンタンの皮 油 ごま油	豚ひき肉 ちくわ		
30日	タコライス	精白米 油	牛乳 豚ひき肉 大豆	玉ねぎ にんにく ビーマン ダイストマト缶	塩 コショウ ケチャップ コンソメ こいロしょうゆ チリパウダー ソース 鶏がら コンソメ うすロしょうゆ 塩 コショウ
(月)	キャベツスープ チーズ	油	ベーコン ベビーチーズ	キャベツ 玉ねぎ にんじん	

今月の栄養価											
	エネルギー	たんぱく質	脂質	ナトリウム (食塩相当量)	カルシウム	マグネシウム	鉄	ビタミンA	ビタミンB1	ビタミンB2	ビタミンC
	(kcal)	(g)	(g)	(g)	(mg)	(mg)	(mg)	(μgRAE)	(mg)	(mg)	(mg)
今月平均	616	23.8	19.1	2.4	300	73	1.8	195	0.49	0.54	20
文科省基準	650	21~33	14~22	2.0未満	350	50	3.0	200	0.40	0.40	25

4.5以上