

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 |
|------------|----------------------------------|---|-------------------------------------|--|---|
| 1日 (月) | 豚肉ときゅうりの塩昆布炒め なすのみそ汁 | 精白米 油 | 牛乳 豚肉 塩昆布 うすあげ わかめ みそ | 土しょうが きゅうり 水なす 玉ねぎ しめじ 青ねぎ | 酒 うすろしょうゆ 削り節 |
| 2日 (火) | 鶏肉のマリネ レタススープ ピーチゼリー | コッペパン 片栗粉 揚げ油 砂糖 油 | 牛乳 鶏肉 豚肉 | にんじん 玉ねぎ ピーマン レタス にんじん 玉ねぎ ピーチゼリー | 塩 コショウ うすろしょうゆ 酢 鶏がら コンソメ ローリエ 塩 コショウ うすろしょうゆ |
| 3日 (水) | チンジャオロース ワンタンスープ | 精白米 油 砂糖 片栗粉 ワンタンの皮 油 ごま油 | 牛乳 牛肉 豚ひき肉 ちくわ | たけのこ ピーマン にんじん 緑豆もやし にんにく キャベツ にんじん 青ねぎ 土しょうが | オイスターソース こいロしょうゆ 酒 コショウ 鶏がら 塩 コショウ 中華スープ うすろしょうゆ |
| 4日 (木) | たけのこ豚肉の和風パスタ 枝豆サラダ | 小型コッペパン スパゲッティ 油 すりごま ごま油 砂糖 ノンエッグマヨネーズ | 牛乳 豚肉 ハム | たけのこ 三つ葉 にんにく 枝豆 キャベツ にんじん | うすろしょうゆ みりん 塩 コショウ うすろしょうゆ 酢 |
| 5日 (金) | ガバオライス チンゲン菜のスープ | 精白米 ごま油 砂糖 片栗粉 | 牛乳 鶏ひき肉 大豆 卵 | 玉ねぎ ピーマン パプリカ にんにく 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 | 塩 コショウ こいロしょうゆ 酒 豆板醤 オイスターソース バジル 鶏がら うすろしょうゆ 塩 コショウ 中華スープ |
| 9日 (火) | てりやきミートボール スープ ヨーグルト | コッペパン 砂糖 片栗粉 油 | 牛乳 ミートボール 豚肉 卵 ヨーグルト | 玉ねぎ しめじ キャベツ にんじん | こいロしょうゆ みりん 鶏がら うすろしょうゆ 塩 コショウ コンソメ |
| 10日 (水) | カレーライス 福神漬け キャベツとツナのサラダ | 精白米 油 じゃがいも 砂糖 すりごま ごま油 | 牛乳 豚肉 ツナ油漬け | 玉ねぎ にんじん 福神漬け キャベツ にんじん コーン | ガーリックパウダー カレールウ ソース 塩 コショウ 酢 こいロしょうゆ 塩 |
| 11日 (木) | ポテトのトマト煮 わかさぎのからあげ | コッペパン じゃがいも 油 砂糖 揚げ油 | 牛乳 鶏肉 わかさぎ(片栗粉付き) | にんにく 玉ねぎ にんじん トマト缶 グリーンピース マッシュルーム | 塩 コショウ ケチャップ ソース 鶏がら |
| 12日 (金) | 豚肉と茎わかめの炒め煮 豆乳みそ汁 | 精白米 砂糖 油 ごま油 | 牛乳 豚肉 茎わかめ 鶏肉 うすあげ 豆乳 みそ | にんじん 白菜 大根 にんじん しめじ 三つ葉 | こいロしょうゆ 削り節 酒 削り節 |
| 15日 (月) | 豚ソース丼 五目スープ パインコンポート | 精白米 ごま油 砂糖 片栗粉 油 | 牛乳 豚肉 | 玉ねぎ チンゲン菜 にんじん 白菜 にんじん 緑豆もやし えのきたけ 青ねぎ 土しょうが パインコンポート | 塩 コショウ こいロしょうゆ ソース 鶏がら うすろしょうゆ コンソメ 塩 コショウ |
| 16日 (火) | わかめラーメン もやしのナムル | 小型コッペパン ちゃんぽん麺 ごま油 ごま油 砂糖 | 牛乳 焼き豚 わかめ ハム | コーン にんじん 青ねぎ 緑豆もやし きゅうり 土しょうが | うすろしょうゆ みりん 中華スープ 塩 コショウ 鶏がら 削り節 こいロしょうゆ 酢 |
| 17日 (水) | さんまの香梅煮 豚汁 味つけのり | 精白米 砂糖 | 牛乳 さんま 豚肉 うすあげ 平天 みそ 味つけのり | 梅干し 土しょうが 玉ねぎ にんじん しめじ 青ねぎ つきこんにゃく 大根 | こいロしょうゆ 酒 削り節 |
| 18日 (木) | セルフツナドッグ 米粉ポタージュ | コッペパン じゃがいも バター 米粉 油 | 牛乳 ツナ油漬け ベーコン 牛乳 生クリーム | 玉ねぎ にんじん 玉ねぎ にんじん | カレー粉 ケチャップ ソース 鶏がら コンソメ 塩 コショウ |
| 19日 (金) | 八宝菜 揚げぎょうざ | 精白米 油 ごま油 片栗粉 揚げ油 | 牛乳 豚肉 かまぼこ ぎょうざ | たけのこ 白菜 玉ねぎ にんじん 緑豆もやし 干しいたけ 土しょうが | 塩 コショウ 鶏がら 中華スープ うすろしょうゆ |
| 22日 (月) | 鶏肉と大豆のカレー炒め キャベツスープ | うすまきパン じゃがいも 砂糖 油 油 | 牛乳 鶏肉 大豆 豚肉 | さやいんげん キャベツ 玉ねぎ にんじん | カレー粉 酒 こいロしょうゆ 塩 みりん コショウ 鶏がら うすろしょうゆ ローリエ コンソメ 塩 コショウ |
| 23日 (火) | 豆腐のチャンプルー もずくのすまし汁 手作りふりかけ | 精白米 油 ごま油 油 砂糖 すりごま | 牛乳 ツナ油漬け 豆腐 鶏肉 もずく 卵 かまぼこ 削り節 | にんじん 緑豆もやし 土しょうが にら キャベツ えのきたけ 青ねぎ | 塩 こいロしょうゆ うすろしょうゆ 酒 塩 削り節 こいロしょうゆ みりん |
| 24日 (水) | あじフライ ゆでキャベツ ごま風味みそ汁 | 精白米 揚げ油 ねりごま | 牛乳 あじフライ 豆腐 うすあげ わかめ みそ | キャベツ 大根 三つ葉 えのきたけ | 中濃ソース 塩 削り節 |
| 25日 (木) | ミートポテト キャベツとコーンのサラダ | コッペパン じゃがいも 油 ごまドレッシング | 牛乳 豚ひき肉 大豆 | 玉ねぎ にんじん グリンピース キャベツ コーン にんじん | ナツメグ 赤ワイン ケチャップ 塩 コショウ ソース 塩 |
| 26日 (金) | 鶏ちゃん焼き けんちん汁 | 精白米 油 里芋 | 牛乳 鶏肉 赤みそ 豚肉 豆腐 うすあげ | キャベツ ピーマン にんじん にんにく 大根 にんじん ごぼう 青ねぎ | みりん 酒 こいロしょうゆ 豆板醤 うすろしょうゆ 削り節 |
| 29日 (月) | ツナ大豆ごはん かきたま汁 | 精白米 すりごま 砂糖 | 牛乳 ツナ油漬け 大豆 鶏肉 かまぼこ 卵 | にんじん 土しょうが にんじん 三つ葉 えのきたけ | こいロしょうゆ 酒 削り節 うすろしょうゆ 削り節 |
| 30日 (火) | ベーコンポテト 肉団子のスープ | コッペパン じゃがいも 油 ごま油 春雨 | 牛乳 ベーコン ミートボール | 玉ねぎ にんじん チンゲン菜 冬瓜 干しいたけ | 塩 コショウ 鶏がら 中華スープ 酒 うすろしょうゆ |

今月の栄養価

| | エネルギー (kcal) | たんぱく質 (g) | 脂質 (g) | ナトリウム (食塩相当量) (g) | カルシウム (mg) | マグネシウム (mg) | 鉄 (mg) | ビタミンA (μgRAE) | ビタミンB1 (mg) | ビタミンB2 (mg) | ビタミンC (mg) | 食物繊維 (g) |
|-------|-----------------|--------------|-----------|-------------------------|---------------|----------------|-----------|------------------|----------------|----------------|---------------|-------------|
| 今月平均 | 628 | 24.4 | 20.1 | 2.4 | 310 | 74 | 1.9 | 205 | 0.53 | 0.56 | 26 | 3.6 |
| 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 |