

令和3年6月分

学 校 給 食 献 立 表

6/1 火 ～ 6/30 水

★は茶わんの日、◆は新献立のある日です

実 施 日	献 立 名	食 品 名	実 施 日	献 立 名	食 品 名
6/1 火 ★ はし	ごはん 牛乳 豚キムチ炒め トック	【米 【ぶた肉、つきこんにやく、はくさいキムチ、ニラ、白ごま、油、しょうゆ濃、酒、塩、こしょう 【トック、とり肉、たまご、はくさい、にんじん、みつば、干しいたけ、油、ポーンストック、とりがら スープ、しょうゆ淡、塩、〈水〉	6/16 水	ミニはちみつパン 牛乳 中華風ごもく煮 あますあえ	【パン、はちみつ 【ぶた肉、だいた、じゃがいも、たまねぎ、にんじん、さやいんげん、干しいたけ、油、ポーンストック、三 温糖、しょうゆ濃、しょうゆ淡、塩、でんぶん、〈水〉 【ツナ、きゅうり、干しわかめ、酢、砂糖、しょうゆ濃、みりん
6/2 水	コッペパン 牛乳 ビーフシチュー フレンチサラダ	【パン 【牛肉、じゃがいも、たまねぎ、にんじん、油、ポーンストック、小麦粉、マーガリン、ケチャップ、ト マトピューレ、チャツネ、ウスターソース、赤ぶどう酒、塩、こしょう、ペイリーフ、〈水〉 【キャベツ、きゅうり、にんじん、セロリー、酢、サラダ油、砂糖、しょうゆ濃、塩、こしょう	6/17 木 ★ はし	ごはん 牛乳 てり焼きハンバーグ みそ汁	【米 【ハンバーグ、油、しょうゆ濃、砂糖、みりん、でんぶん、〈水〉 【ぶた肉、とうふ、たまねぎ、にんじん、えのきたけ、ねぎ、みそ、けずりぶし、〈水〉
6/3 木 ★ はし	ごはん 牛乳 さわらのごまみそ焼き すまし汁	【米 【さわら、白ごま、みそ、砂糖、みりん、酒、油 【とり肉、かまぼこ、はくさい、えのきたけ、にんじん、みつば、しょうゆ淡、みりん、塩、けずりぶ し、〈水〉	6/18 金	ハヤシライス 牛乳 フルーツミックス	【米、げんまい、牛肉、たまねぎ、じゃがいも、にんじん、にんにく、油、マーガリン、小麦粉、ケチャップ、 トマトピューレ、赤ぶどう酒、ウスターソース、塩、砂糖、こしょう、ペイリーフ、〈水〉 【みかん、パイナップル、黄桃、シロップ
6/4 金	ミニアップルパン 牛乳 卵と豚肉の炒め物 フライビーンズ	【パン、ドライアップル 【たまご、サラダ油、ぶた肉、たまねぎ、じゃがいも、たけのこ、にんじん、さやいんげん、土しょう が、ごま油、ポーンストック、しょうゆ濃、酒、塩、三温糖、こしょう、でんぶん、〈水〉 【だいた、でんぶん、砂糖、しょうゆ濃、油	6/21 月 ★ はし	たこごはん 牛乳 ちくわの磯辺揚げ みそ汁	【米、たこ、にんじん、しょうゆ淡、しょうゆ濃、酒、みりん、塩、けずりぶし、〈水〉 【ちくわ、小麦粉、青のり、〈水〉、油 【とり肉、うすあげ、たまねぎ、えのきたけ、にんじん、ねぎ、みそ、けずりぶし、〈水〉
6/7 月 はし	ミニパン 牛乳 焼きそば ツナサラダ	【パン 【スパゲティ、ぶた肉、キャベツ、たまねぎ、にんじん、ねぎ、油、とんかつソース、ウスターソー ス、塩、こしょう 【ツナ、キャベツ、きゅうり、にんじん、マヨネーズ、酢、サラダ油、塩、こしょう	6/22 火	ココアパン 牛乳 カレーマカロニ ドレッシングあえ	【パン、バター、ココアパウダー、砂糖 【ぶた肉、マカロニ、たまねぎ、じゃがいも、にんじん、土しょうが、にんにく、油、とりがらスープ、ウスター ソース、しょうゆ濃、純カレー粉、砂糖、塩、〈水〉 【いか、キャベツ、きゅうり、にんじん、酢、しょうゆ濃、砂糖、サラダ油
6/8 火	チキンライス 牛乳 いかのマリネ マカロニスープ	【米、とり肉、たまねぎ、にんじん、コーン、マッシュルーム、ケチャップ、トマトピューレ、マーガ リン、塩、こしょう、〈水〉 【いか、たまねぎ、きゅうり、にんじん、セロリー、しょうゆ淡、サラダ油、酢、砂糖、塩 【とり肉、マカロニ、キャベツ、たまねぎ、にんじん、パセリ、ポーンストック、とりがらスープ、し ょうゆ淡、塩、こしょう、ペイリーフ、〈水〉	6/23 水 ★ はし	クファージュシー 牛乳 ゴーヤのあえもの すまし汁 くだもの	【米、麦、ぶた肉、にんじん、きざみこんぶ、油、とりがらスープ、しょうゆ濃、塩、〈水〉 【ツナ、キャベツ、ゴーヤ、きゅうり、酢、しょうゆ濃、しょうゆ淡、砂糖、塩 【とり肉、とうふ、はくさい、えのきたけ、にんじん、ねぎ、しょうゆ淡、みりん、塩、けずりぶし、〈水〉 【れいとうパイナップル
6/9 水 ★ はし	ごはん 牛乳 とりすき ひじきの炒め煮	【米 【とり肉、糸こんにやく、はくさい、たまねぎ、にんじん、しろねぎ、ふ、油、しょうゆ濃、三温糖 【牛肉、うすあげ、めひじき、にんじん、油、しょうゆ濃、三温糖、みりん、けずりぶし、〈水〉	6/24 木 ★ はし	ごはん 牛乳 八宝菜 あじの甘酢漬	【米 【ぶた肉、むきえび、酒、いか、たまねぎ、チンゲンサイ、はくさい、にんじん、たけのこ、油、ポーンスト ック、しょうゆ淡、塩、こしょう、ごま油、でんぶん、〈水〉 【あじ、でんぶん、塩、油、酢、しょうゆ濃、砂糖
6/10 木 ◆	ミニくるみパン 牛乳 ケーキサレ ポトフ	【パン、くるみ 【ハム、たまねぎ、アスパラガス、バター、牛乳、小麦粉、ベーキングパウダー、たまご、粉チー ズ、ポーンストック、塩、こしょう 【ウインナー、ぶた肉、たまねぎ、じゃがいも、キャベツ、にんじん、パセリ、油、ポーンストック、 とりがらスープ、しょうゆ淡、塩、こしょう、ペイリーフ、〈水〉	6/25 金 ★ はし	ごはん 牛乳 そば煮 切干大根の青じそサラダ	【米 【牛ひき肉、ぶたひき肉、じゃがいも、たまねぎ、にんじん、さやいんげん、油、しょうゆ濃、三温糖、で んぶん、けずりぶし、〈水〉 【ツナ、きりぼしだいこん、きゅうり、青じそ、酢、しょうゆ濃、砂糖、サラダ油
6/11 金 ★ はし	ごはん 牛乳 いわしのフライ みそ汁	【米 【いわし、塩、こしょう、〈水〉、純カレー粉、小麦粉、パン粉、油 【ぶた肉、うすあげ、はくさい、たまねぎ、にんじん、ねぎ、干しわかめ、みそ、けずりぶし、〈水〉	6/28 月 ★ はし	中華おこわ 牛乳 かやくうどん おひたし	【米、もち米、とり肉、たけのこ、にんじん、干しいたけ、ポーンストック、しょうゆ濃、しょうゆ淡、みりん、 酒、塩、ごま油、〈水〉 【うどん、とり肉、かまぼこ、うすあげ、にんじん、ねぎ、干しいたけ、干しわかめ、しょうゆ淡、みりん、 けずりぶし、〈水〉 【はくさい、チンゲンサイ、しょうゆ濃、みりん、けずりぶし、〈水〉
6/14 月 はし	ミニパンキンパン 牛乳 スパゲティナポリタン フレンチサラダ	【パン、パンキンペースト 【スパゲティ、ハム、ぶた肉、たまねぎ、にんじん、マッシュルーム、ピーマン、にんにく、粉チー ズ、油、ケチャップ、トマトピューレ、とんかつソース、塩、こしょう 【キャベツ、きゅうり、干しわかめ、土しょうが、酢、サラダ油、しょうゆ濃、砂糖、塩、こしょう	6/29 火	コッペパン 牛乳 ドライカレー たまごスープ	【パン 【牛ひき肉、ぶたひき肉、たまねぎ、にんじん、コーン、油、とりがらスープ、ケチャップ、ウスターソース、 しょうゆ濃、純カレー粉、塩、こしょう 【とり肉、たまご、たまねぎ、にんじん、パセリ、ポーンストック、とりがらスープ、しょうゆ淡、塩、こしょう、 ペイリーフ、〈水〉
6/15 火 ★ はし	ごはん 牛乳 さばのみそ煮 かき卵汁	【米 【さば、土しょうが、みそ、三温糖、酒、みりん、〈水〉 【とり肉、たまご、かまぼこ、はくさい、にんじん、みつば、しょうゆ淡、みりん、塩、けずりぶし、 〈水〉	6/30 水 ★ はし	ごはん 牛乳 わかさぎのからあげ みそ汁 わらびもち	【米 【わかさぎ、塩、こしょう、でんぶん、油 【とり肉、とうふ、うすあげ、たまねぎ、チンゲンサイ、にんじん、みそ、けずりぶし、〈水〉 【わらびもち

●パンは個包装にされたものが提供されます。持ち帰りは出来ません。
●毎月の給食だよりや献立表は、教育委員会のホームページからご覧いただけます。

●魚には骨がありますので、気を付けてよくかんで食べましょう。
●都合により献立を変更する場合がありますので、ご了承がいます。

児童1人1回あたり
平均栄養量

	エネルギー kcal	たんぱく質 g	脂質 g	カルシウム mg	マグネシウム mg	鉄 mg	亜鉛 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	食塩 g
学年 1・2年	535	22.6	18	304	74	1.6	2.5	173	0.37	0.5	17	2.9	1.9
学年 3・4年	615	25.8	20	320	85	2	2.8	197	0.44	0.54	21	3.6	2.2
学年 5・6年	695	29	21.9	335	96	2.3	3.2	220	0.51	0.59	24	4.2	2.6

お願い
給食費を滞納されますと、「食材の購入・支払い」や「献立の内容」等
に影響が及びますので、毎月の給食費の口座引落しに、ご協力願
います。