

学校給食献立表

★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
6/2月 ★ はし ◆	ひじきごはん 牛乳 みそ汁 高野豆腐のサラダ ぶどうゼリー	【米、めひじき、うすあげ、にんじん、しょうゆ濃、酒、みりん、塩、けずりぶし、(水) 【とり肉、たまねぎ、じゃがいも、にんじん、ねぎ、みそ、けずりぶし、(水) 【こうやどうふ、でんぶん、油、キャベツ、きゅうり、にんじん、コーン、しょうゆ濃、酢、砂糖、塩、ごま油 【ぶどうゼリー	6/17火 ★ はし	ごはん 牛乳 すまし汁 豚肉とキャベツのみそ炒め	【米 【とうふ、かまぼこ、はくさい、にんじん、ねぎ、干しわかめ、しょうゆ濃、みりん、塩、けずりぶし、(水) 【ふた肉、酒、塩、こしょう、キャベツ、チンゲンサイ、にんじん、にんにく、油、みそ、赤だしみそ、しょうゆ濃、砂糖、(水)
6/3火 ★ はし	ごはん 牛乳 すまし汁 豚肉のしょうが焼き	【米 【とり肉、かまぼこ、はくさい、えのきたけ、にんじん、ねぎ、しょうゆ濃、みりん、塩、けずりぶし、(水) 【ふた肉、たまねぎ、土しょうが、しょうゆ濃、酒、砂糖、油、でんぶん、(水)	6/18水	バターパン 牛乳 ビーフソテー フライビーンズ	【バターパン 【ビーフン、ぶた肉、かまぼこ、キャベツ、たまねぎ、にんじん、ねぎ、油、ポーンストック、しょうゆ濃、ごま油、塩、こしょう 【たけい、でんぶん、砂糖、しょうゆ濃、油
6/4水 ★ はし	ごはん 牛乳 ピリ辛肉じゃが 切干大根のサラダ	【米 【ふた肉、あかつきこんにやく、じゃがいも、たまねぎ、にんじん、ニラ、土しょうが、にんにく、白ごま、油、しょうゆ濃、赤だしみそ、三温糖、コチジャン、ごま油、(水) 【きりぼしだいこん、きゅうり、にんじん、酢、しょうゆ濃、サラダ油、砂糖、塩	6/19木 ★ はし	ごはん 牛乳 みそ汁 さけの塩焼き そくせきづけ	【米 【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) 【鮭、塩、油 【きゅうり、しょうゆ濃、塩
6/5木 ★ はし	ごはん 牛乳 すき焼き風煮 わかさぎのからあげ	【肉 【牛肉、糸こんにやく、はくさい、たまねぎ、しろねぎ、にんじん、ふ、油、しょうゆ濃、三温糖、酒 【わかさぎ、塩、こしょう、でんぶん、油	6/20金 ★ はし	ごはん 牛乳 ベーコンと野菜の煮物 ドレッシングあえ	【米 【ふた肉、ベーコン、じゃがいも、たまねぎ、にんじん、さやいんげん、油、とりがらスープ、しょうゆ濃、しょうゆ濃、三温糖、みりん、(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
6/6金 はし	ミニパン 牛乳 スパゲティナポリタン りっちゃんサラダ	【ミニパン 【スパゲティ、チキンウインナー、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 【ハム、キャベツ、きゅうり、にんじん、コーン、はなかつお、きざみこんぶ、酢、サラダ油、塩、砂糖	6/23月 ★ はし	クワアージュシー 牛乳 すまし汁 うちなーかきあげ	【米、げんまい、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) 【とり肉、とうふ、はくさい、えのきたけ、にんじん、ねぎ、しょうゆ濃、みりん、塩、けずりぶし、(水) 【コーヤ、ちくわ、にんじん、たまねぎ、小麦粉、塩、(水)、油
6/9月 ★ はし	中華おこわ 牛乳 わかめのスープ にんじんシリシリ	【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、しょうゆ濃、みりん、酒、ごま油、塩、(水) 【ぶた肉、とうふ、はくさい、干しわかめ、ポーンストック、とりがらスープ、しょうゆ濃、塩、(水) 【たまご、ツナ、にんじん、はなかつお、油、塩	6/24火 ★ はし	ごはん 牛乳 チンゲン菜の卵炒め さばのソース煮	【米 【ベーコン、たまご、サラダ油、チンゲンサイ、たまねぎ、じゃがいも、にんじん、にんにく、油、ポーンストック、しょうゆ濃、塩、砂糖、こしょう 【さば、土しょうが、ウスターソース、三温糖、しょうゆ濃、酒、(水)
6/10火 ★ はし	ごはん 牛乳 ホイコウロウ いかのフライ	【米 【ふた肉、キャベツ、たまねぎ、にんじん、ピーマン、たけのこ、土しょうが、にんにく、油、赤だしみそ、しょうゆ濃、酒、塩、トウバンジャン、こしょう、ごま油、でんぶん、(水) 【いか、塩、こしょう、パン粉、小麦粉、(水)、油、とんかつソース、ケチャップ	6/25水 ★ はし	とうもろこしごはん 牛乳 レタスのスープ とり焼きハンバーグ ポイルキャベツ	【米、コーン、だしこんぶ、しょうゆ濃、塩、(水) 【ふた肉、でんぶん、レタス、にんじん、干しいたけ、ポーンストック、とりがらスープ、しょうゆ濃、塩、こしょう、(水) 【ハンバーグ、油、しょうゆ濃、砂糖、みりん、でんぶん、(水) 【キャベツ
6/11水	ミニアップルパン 牛乳 ポークビーンズ あますあえ	【ミニアップルパン 【ぶた肉、だいず、じゃがいも、たまねぎ、にんじん、油、とりがらスープ、トマトピューレ、チリソース、ケチャップ、ウスターソース、砂糖、塩、こしょう、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	6/26木	コッペパン 牛乳 クリームシチュー フレンチサラダ	【、コッペパン 【とり肉、じゃがいも、たまねぎ、にんじん、コーン、牛乳、粉チーズ、油、マーガリン、小麦粉、とりがらスープ、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
6/12木 ★ はし	ごはん 牛乳 かんとう煮 あえもの	【米 【とり肉、こんにやく、がんもどき、さきがてんぶら、じゃがいも、にんじん、さやいんげん、しょうゆ濃、しょうゆ濃、三温糖、みりん、けずりぶし、(水) 【ちくわ、チンゲンサイ、はくさい、にんじん、しょうゆ濃、みりん	6/27金 ★ はし	ごはん 牛乳 八宝菜 あげしゅうまい	【米 【とり肉、むきえび、酒、いか、はくさい、チンゲンサイ、たまねぎ、にんじん、たけのこ、油、ポーンストック、しょうゆ濃、塩、こしょう、ごま油、でんぶん、(水) 【しゅうまい、油
6/13金 ★ はし	ごはん 牛乳 焼豚スープ チヂミ	【米 【やきぶた、はるさめ、はくさい、チンゲンサイ、にんじん、ポーンストック、とりがらスープ、しょうゆ濃、塩、こしょう、(水) 【いか、はくさいキムチ、ニラ、小麦粉、ながいも、とりがらスープ、塩、(水)、ごま油、しょうゆ濃、酢、ごま油	6/30月 ★ はし	ごはん 牛乳 みそ汁 鶏肉とピーマンの炒め物 みたらしだんご	【米 【とうふ、たまねぎ、にんじん、えのきたけ、チンゲンサイ、みそ、けずりぶし、(水) 【とり肉、塩、こしょう、酒、油、ピーマン、たけのこ、にんじん、干しいたけ、しょうゆ濃、砂糖、トウバンジャン、ごま油 【みたらしだんご
6/16月	げんまいごはん 牛乳 カレー フレンチサラダ	【米、げんまい 【ぶた肉、じゃがいも、たまねぎ、にんじん、にんにく、土しょうが、油、ポーンストック、小麦粉、マーガリン、純力レー粉、チャツネ、しょうゆ濃、ケチャップ、ウスターソース、塩、こしょう、ペイリーフ、(水) 【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	<p>●2日の「高野豆腐のサラダ」は新献立です。揚げた高野豆腐と野菜をドレッシングで和えます。</p> <p>●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。</p> <p>●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。</p> <p>●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。</p> <p>●都合により献立を変更する場合がありますので、ご了承をお願いします。</p>		



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	491	20.8	16.9	306	71	2.2	2.4	198	0.35	0.46	21	4	1.7
学年 3・4年	563	23.6	18.9	324	81	2.5	2.8	227	0.42	0.49	25	4.9	2
学年 5・6年	637	26.5	20.8	340	92	2.9	3.1	256	0.47	0.53	30	5.8	2.4