

令和5年6月分

# 学校給食献立表

6/1木 ~ 6/30金

★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木	コーンピラフ 牛乳 ポタージュ ドレッシングあえ	【米、ベーコン、コーン、にんじん、油、とりがらスープ、しょうゆ濃、塩、こしょう、(水)】 【とり肉、たまねぎ、にんじん、パセリ、牛乳、ポタージュストック、ポーンストック、油、塩、こしょう、ベイリーフ、(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】	6/16金 ★ はし	たきこみごはん 牛乳 ゆばのすまし汁 ひじきの炒め煮	【米、とり肉、つきこんにやく、にんじん、ごぼう、干しいたけ、油、しょうゆ濃、しょうゆ淡、みりん、酒、塩、(水)】 【ゆば、はくさい、にんじん、ねぎ、しょうゆ淡、みりん、塩、けずりぶし、(水)】 【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)】
6/2金	げんまいごはん 牛乳 かき卵スープ ドライカレー	【米、げんまい】 【ぶた肉、たまご、はくさい、たけのこ、にんじん、干しわかめ、ポーンストック、とりがらスープ、しょうゆ淡、酒、塩、こしょう、(水)】 【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、しょうゆ濃、純カレールー、こしょう】	6/19月	バターパン 牛乳 レタスのスープ キッシュ ヨーグルト	【バターパン】 【ぶた肉、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、しょうゆ淡、塩、こしょう、(水)】 【たまご、ベーコン、たまねぎ、アスパラガス、パセリ、塩、こしょう、とけるチーズ、牛乳、油】 【ヨーグルト】
6/5月	コッペパン 牛乳 ビーフシチュー フレンチサラダ	【コッペパン】 【牛肉、じゃがいも、たまねぎ、にんじん、油、小麦粉、マーガリン、ケチャップ、トマトピューレ、ポーンストック、チャツネ、ウスターソース、赤ぶどう酒、塩、こしょう、ベイリーフ、(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】	6/20火 ★ はし	チャーハン 牛乳 みそラーメン きゅうりのあまずづけ	【米、やきぶた、ねぎ、とりがらスープ、しょうゆ淡、塩、ごま油、(水)】 【スパゲティ、ぶた肉、はくさい、にんじん、コーン、ねぎ、干しわかめ、油、こしょう、とんこつスープ、ポーンストック、みそ、赤だしみそ、しょうゆ濃、(水)】 【きゅうり、酢、しょうゆ濃、砂糖、とうがらし】
6/6火	ナシゴレン 牛乳 コンソメスープ あじフライ	【米、ぶたひき肉、むきえび、たまねぎ、にんじん、ケチャップ、スイートチリソース、しょうゆ濃、油、塩、こしょう、(水)】 【とり肉、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、ベイリーフ、(水)】 【あじ、塩、こしょう、小麦粉、(水)、純カレールー、パン粉、油】	6/21水 ★ はし	ごはん 牛乳 チンゲン菜の卵炒め つくねの煮物	【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】 【つくね、さやいんげん、三温糖、しょうゆ淡、しょうゆ濃、けずりぶし、(水)】
6/7水 ★ はし	ごはん 牛乳 すき焼き風煮 切干大根のサラダ	【米】 【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】 【きりほしだいこん、きゅうり、にんじん、酢、しょうゆ濃、サラダ油、砂糖、塩】	6/22木 ★ はし	ごはん 牛乳 かんとう煮 きびなごのからあげ	【米】 【とり肉、こんにやく、がんもどき、さがきてんぶら、じゃがいも、にんじん、さやいんげん、しょうゆ濃、しょうゆ淡、三温糖、みりん、けずりぶし、(水)】 【きびなご、塩、こしょう、でんぶん、油】
6/8木	コッペパン 牛乳 ビーフスープ 焼きフランクフルト	【コッペパン】 【とり肉、ピーフン、はくさい、チンゲンサイ、にんじん、たけのこ、干しいたけ、ポーンストック、とりがらスープ、しょうゆ淡、酒、塩、こしょう、ごま油、(水)】 【フランクフルト、油、ケチャップ、ウスターソース、とんかつソース、三温糖、洋がらし】	6/23金 ★ はし	クファージュシー 牛乳 みそ汁 ゴーヤのあえもの 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)】 【とり肉、とうふ、たまねぎ、にんじん、干しわかめ、みそ、けずりぶし、(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】 【れいとうパン】
6/9金 ★ はし	ひじきごはん 牛乳 卵とじうどん あえもの	【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)】 【うどん、とり肉、たまご、かまぼこ、にんじん、ねぎ、干しいたけ、しょうゆ淡、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】	6/26月	ごはん 牛乳 中華丼 焼きぎょうざ	【米】 【ぶた肉、いか、むきえび、酒、はくさい、たまねぎ、チンゲンサイ、にんじん、たけのこ、干しいたけ、土しょうが、油、ポーンストック、しょうゆ淡、しょうゆ濃、塩、こしょう、ごま油、でんぶん、(水)】 【ぎょうざ、油】
6/12月 ★ はし	ごはん 牛乳 みそ汁 きんぴらごぼう ミニゼリー	【米】 【ぶた肉、たまねぎ、じゃがいも、にんじん、ねぎ、みそ、けずりぶし、(水)】 【牛肉、ちくわ、つきこんにやく、ごぼう、にんじん、白ごま、とうがらし、油、三温糖、しょうゆ濃、しょうゆ淡、みりん、ごま油、けずりぶし、(水)】 【ミニゼリー】	6/27火	こくとうパン 牛乳 スープパスタ りっちゃんサラダ	【こくとうパン】 【マカロニ、ベーコン、むきえび、白ぶどう酒、たまねぎ、にんじん、マッシュルーム、パセリ、牛乳、油、とりがらスープ、小麦粉、マーガリン、塩、こしょう、ベイリーフ、(水)】 【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】
6/13火	ぶどうパン 牛乳 ごもく煮 あまずあえ	【ぶどうパン】 【だいや、ぶた肉、こんにやく、ちくわ、にんじん、ごぼう、さやいんげん、干しいたけ、三温糖、しょうゆ濃、しょうゆ淡、けずりぶし、(水)】 【ツナ、きゅうり、干しわかめ、酢、砂糖、しょうゆ濃、みりん】	6/28水 ★ はし	ごはん 牛乳 ちゃんぽん汁 切干大根の煮物	【米】 【ぶた肉、土しょうが、いか、はくさい、たまねぎ、にんじん、たけのこ、ねぎ、干しいたけ、ポーンストック、とりがらスープ、油、しょうゆ淡、塩、こしょう、ごま油、(水)】 【とり肉、うすあげ、きりほしだいこん、にんじん、油、三温糖、しょうゆ淡、しょうゆ濃、みりん、けずりぶし、(水)】
6/14水 ★ はし	ごはん 牛乳 そば煮 さばのごまみそ焼き	【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)】 【さば、白ごま、赤だしみそ、三温糖、酒、(水)、油】	6/29木	メキシカンライス 牛乳 コンソメスープ カレーコロッケ	【米、麦、ぶたひき肉、たまねぎ、トマト水煮、にんじん、ピーマン、赤ピーマン、油、とりがらスープ、酒、塩、こしょう、(水)】 【とり肉、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、ベイリーフ、(水)】 【カレーコロッケ、油】
6/15木 ★ はし	ごはん 牛乳 わかめのスープ ポークチャップ	【米】 【ぶた肉、とうふ、はくさい、にんじん、干しわかめ、ポーンストック、とりがらスープ、しょうゆ淡、塩、(水)】 【ぶた肉、たまねぎ、油、ケチャップ、ウスターソース、酒、砂糖、塩、こしょう】	6/30金 ★ はし	ごはん 牛乳 すまし汁 にんじんシリシリ おはぎ	【米】 【とり肉、かまぼこ、はくさい、にんじん、ねぎ、ふ、干しわかめ、しょうゆ淡、みりん、塩、けずりぶし、(水)】 【たまご、ツナ、にんじん、はなかつお、油、塩】 【おはぎ】



●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もご覧いただけます。

●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、ご了承をお願いします。



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	515	21.8	17.2	304	67	2	2.5	196	0.37	0.49	14	3.3	1.91
学年 3・4年	592	24.9	19.1	319	76	2.4	2.9	226	0.43	0.53	17	4.1	2.31
学年 5・6年	669	28	21	334	86	2.7	3.3	255	0.48	0.57	20	4.8	2.61

◎ 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。

「お願ひ  
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」  
等に影響が及ぶますので、毎月の給食費の口座引落しに、ご協  
力お願ひします。」