



令和4年度 6月献立表



日	曜日	献立名			食品名			1人分 - kcal	たんぱく質 %	脂質 %
		主食	牛乳	副食	血や肉、骨や歯になるもの	体を動かす熱や力になるもの	からだの調子を整える			
1	水	ごまごはん		ふたにくのしょうがいため カルシウムサラダ もすくしる	牛乳 ふた肉 ちりめんじゃこ ひじき ツナ だし削り節 だし昆布 もすく みそ	米 大麦 ごま 油 さとう かたくり粉	玉ねぎ しょうが にんじん キャベツ こまつな とうがん ねぎ	585	18.3	28.8
2	木	パンズパン		ポテトコロッケ せんきゃべツ チンゲンサイとしめじのスープ	牛乳 ふたひき肉 たまご だし削り節 とり肉 とうふ	パンズパン じゃがいも バター 小麦粉 パン粉 油	玉ねぎ にんじん キャベツ チンゲンサイ しめじ	585	15.0	32.9
3	金	ごはん		さけのむぎみそやき ごちきんひら とうふしる	牛乳 さけ みそ だし削り節 だし昆布 とうふ あぶらあげ	米 押麦 ごま油 しらすき さとう	しょうが れんこん にんじん ごぼう さやいんげん ねぎ こまつな	597	19.6	22.5
6	月	★バエリア 6/4~6/10 ッッピー週間 ★マークはかみごたえのある メニューです。		★にんじんサラダ コーンスープ	とり肉 あさり いか えび 牛乳 ツナ ベーコン たまご	米 オリーブ油 油 じゃがいも かたくり粉	にんにく 玉ねぎ トマト缶 ピーマン グリンピース にんじん レモン汁 クリームコーン缶 コーン缶 ほうれん草	610	16.0	27.0
7	火	わかめうどん		★おこのみやき ★そらまめのしおゆで 1年生がそら豆の さやむきをします!	だし削り節 だし昆布 とり肉 あぶらあげ わかめ 牛乳 ふた肉 いか たまご かつお節 青のり	うどん 油 小麦粉 ながいも	にんじん だけのこと しいたけ こまつな キャベツ そら豆	603	18.8	24.8
8	水	ごはん		マーボーとうふ ★カリカリじゃこサラダ あまなつみかん	牛乳 ふたひき肉 大豆 とうふ ちりめんじゃこ	米 油 さとう かたくり粉 ごま油	にんにく しょうが にんじん だけのこと しいたけ ねぎ もやし きゅうり 甘藷みかん	613	17.2	27.6
9	木	★むぎごはん		★わかさぎのにしよくあげ ★じゃがいものきんぴら ミニトマト ★ごちきしる	牛乳 わかさぎ 青のり だし削り節 だし昆布 とり肉	米 大麦 かたくり粉 小麦粉 油 ごま油 じゃがいも さとう ごま	にんじん いんげん ミニトマト しいたけ 玉ねぎ キャベツ こまつな	592	14.5	25.2
10	金	★せきごはん 開校記念お祝い献立		★とりにくのごまだれかけ もやしとコーンのおひたし ★おいわいすましじる	あずき 牛乳 とり肉 みそ なると	米 もち米 油 ごま油 さとう ごま	しょうが ねぎ もやし コーン缶 こまつな だけのこと しめじ みつば	613	16.6	26.9
13	月	スパゲッティミートソース		じゃこいりかいそうサラダ パンナコッタ	ふたひき肉 粉チーズ 牛乳 ちりめんじゃこ かいそうサラダ アガー 生クリーム	スパゲッティ バター 油 さとう ごま油	にんにく 玉ねぎ にんじん セロリ ピーマン トマト缶 トマトピューレ トマトペースト きゅうり キャベツ	650	14.9	34.6
14	火	うめわかごはん		あつやきたまご やさしいみそどしかけ すましじる	わかめ 牛乳 とり肉 たまご みそ だし削り節 かまぼこ とうふ	米 油 さとう ごま油	梅干し 玉ねぎ にんじん しいたけ グリンピース キャベツ きゅうり もやし えのきたけ ねぎ みずな	595	16.3	28.7
15	水	チキンカレー		まめとやさしいマリネ メロン	とり肉 牛乳 大豆	米 大麦 油 じゃがいも バター 小麦粉 さとう	にんにく しょうが 玉ねぎ にんじん りんご トマト缶 トマトピューレ えだ豆 きゅうり れんこん メロン	686	13.1	27.3
16	木	ごはん		さほのぶんかほし きりほしだいこんのいために けんちんじる	牛乳 さほ文化干し さつまあげ とうふ だし削り節 だし昆布	米 油 さとう ごま油 こんにゃく じゃがいも	きりほし大根 にんじん さやえんどう ごぼう 大根 ねぎ	632	18.2	28.8
17	金	ごはん		とうふのまさごあげ いんげんとやさしいごまあえ すましじる	牛乳 とうふ えび とり肉 ちりめんじゃこ たまご だし削り節 だし昆布 かまぼこ	米 かたくり粉 油 ごま油 さとう ごま	しょうが にんじん ねぎ さやいんげん キャベツ だけのこと しめじ みずな	613	17.6	29.1
20	月	ココアパン		ビーンズシチュー こまつなとたまごのソテー さくらんぼ	牛乳 ふた肉 大豆 たまご	ココアパン 油 じゃがいも バター 小麦粉	にんじん 玉ねぎ パセリ こまつな エリンギ さくらんぼ	628	16.6	35.0
21	火	しんしょうがごはん		とりにくのごみやき あおなとえのきのおひたし みそしる	牛乳 とり肉 おかか だし削り節 だし昆布 あぶらあげ とうふ みそ	米 さとう ごま じゃがいも	新しょうが ねぎ チンゲンサイ えのきたけ キャベツ	587	17.0	27.9
22	水	ごはん		いかのチリソースがけ もやしとにらのナムル はるさめスープ	牛乳 いか とり肉	米 かたくり粉 油 さとう ごま油 はるさめ	ねぎ にんにく しょうが もやし にら にんじん しいたけ チンゲンサイ	602	15.1	23.6
23	木	いためジャージャーめん		チンゲンサイのおかかあえ いそポテト	ふたひき肉 みそ 牛乳 おかか 青のり	油 ちゅうかめん さとう かたくり粉 ごま油 じゃがいも	しょうが にんにく しいたけ にんじん だけのこと ねぎ もやし きゅうり チンゲンサイ	585	15.2	28.3
24	金	あじさいごはん		いわしのしょうがに やさしいごまあえ こんさいじる	牛乳 いわし だし削り節 だし昆布 とうふ みそ	米 黒米 さとう ごま じゃがいも	ねぎ 生姜 もやし きゅうり にんじん ごぼう 大根	586	16.9	23.0
27	月	むぎごはん		むしどりのパンジーソースがけ やさしいオイスターいため ワフタンスープ	牛乳 とり肉	米 大麦 さとう ごま ごま油 とう油 油 ワフタの皮	きゅうり ねぎ しょうが にんにく にんじん こまつな キャベツ もやし だけのこと 玉ねぎ	597	19.2	21.1
28	火	チキンピラフ		しろみさかなのムニエル パジルサラダ ベーコンとやさしいスープ	とり肉 牛乳 メルルーサ ベーコン	米 オリーブ油 油 小麦粉 バター さとう じゃがいも	にんじん 玉ねぎ マッシュルーム グリーンピース レモン汁 キャベツ きゅうり 黄ピーマン パジル セロリ	601	16.6	28.6
29	水	ごはん		とうふのカレーに やしししゃも やさしいごましょうゆかけ	牛乳 とうふ ふたひき肉 ししゃも	米 油 さとう かたくり粉 ごま	にんにく しょうが にんじん 玉ねぎ だけのこと しいたけ もやし チンゲンサイ	613	18.7	27.9
30	木	ジャムコッペサンド 国産小麦パンの日		チーズオムレツ さんしょくソテー やさしいスープ	牛乳 とり肉 たまご チーズ	コッペパン ジャム 油 じゃがいも バター	玉ねぎ パセリ にんじん コーン缶 さやいんげん しめじ チンゲンサイ	608	18.0	34.2

小学校 中学年	エネルギー kcal	たんぱく質 %	脂質 %	カルシウム mg	マグネシウム mg	鉄 mg	亜鉛 mg	ビタミンA μg	ビタミンB1 mg	ビタミンB2 mg	ビタミンC mg	塩分 g	食物繊維 g
摂取量	609	16.7	27.9	347	113	2.2	3.0	254	0.33	0.53	30	2.3	4.4
基準量	650	13~20	20~30	350	50	3.0	2.0	200	0.40	0.40	25	2未満	4.5以上

【学校給食実施基準（文部科学省）の「児童又は生徒一人一回当たりの学校給食実施基準」の児童（8~9歳）の基準値を記載しております。】

※材料仕入れ等の都合により、献立名・食材を変更する場合がございます。ご了承ください。
※アレルギー注意：給食で初めて食べる食材がないように、ご家庭でもご協力をお願いいたします。