



6月献立表

令和4年度 中村小学校



実施日	献立名	赤の食品			黄色の食品			緑の食品			栄養量	
		血や肉、骨や歯になる			体を動かす熱や力になる			体の調子を整える			1食分 (kcal)	1食分 (g)
1 水	麻婆豆腐丼 牛乳 わかめサラダ	豚肉 みそ 豆腐 牛乳 わかめ			米 麦 米油 砂糖 でんぷん ごま油			にんにく 生姜 干しいたけ にんじん にら ねぎ グリンピース もやし きゅうり			592	25.6
2 木	じゃことごまのごはん 牛乳 豆腐団子汁 豚肉の生姜焼き	ちりめんじゃこ 牛乳 鶏肉 豆腐 豚肉			米 麦 ごま 里芋 白玉粉 米油 砂糖 でんぷん			にんじん 大根 えのきたけ 小松菜 生姜 たまねぎ もやし			587	28.7
3 金	ごはん 牛乳 さばのごま味噌焼き えのきのすまし汁 チョコタッフィー	牛乳 さば みそ わかめ 豆腐 大豆			米 砂糖 ジャガ芋 ごま			たまねぎ にんじん えのきたけ			599	28.8
6 月	きな粉揚げパン 牛乳 肉団子入り春雨スープ ジャキジャキ野菜	きな粉 牛乳 鶏肉 卵			ミルクパン 油 砂糖 ごま油 でんぷん 春雨			にんじん たけのこ 干しいたけ 生姜 白菜 小松菜 大根 れんこん きゅうり ねぎ			561	23.5
7 火	黒米赤飯 牛乳 ひじき入り卵焼き 五目汁 ゆかり大根	牛乳 豚肉 ひじき 卵 鶏肉 豆腐			米 黒米 米油 砂糖 でんぷん			干しいたけ にんじん たまねぎ 大根 小松菜 きゅうり ねぎ			531	23.5
8 水	回鍋肉丼 牛乳 中華風コーンスープ くだもの(美生柑)	豚肉 みそ 牛乳 鶏肉 豆腐 卵			米 麦 米油 砂糖 でんぷん			にんにく にんじん ピーマン キャベツ だけのご コーン 小松菜 ねぎ 美生柑			597	24.1
9 木	豆わかごはん 牛乳 白肉じゃが 小松菜とさつま揚げの炒め物	わかめ 大豆 牛乳 豚肉 さつま揚げ			米 米油 こんにゃく ジャガ芋 砂糖 ごま			生姜 たまねぎ にんじん グリンピース 小松菜 もやし			527	20.8
10 金	ごはん 牛乳 いわしの蒲焼き 野菜のみそ汁 梅ドレッシングサラダ	牛乳 いわし 油揚げ みそ			米 でんぷん 小麦粉 砂糖 米油			生姜 にんじん 大根 もやし ねぎ 小松菜 きゅうり 練り梅			593	26.0
13 月	ジャージャー麺 牛乳 くだもの(小玉すいか)	豚肉 みそ 牛乳			中華めん 米油 砂糖 でんぷん ごま油			にんじん もやし きゅうり にんにく 生姜 ねぎ 干しいたけ たけのこ たまねぎ すいか			523	21.2
14 火	ごはん 牛乳 鮭のからし味噌焼き かきたま汁 ごまあえ	牛乳 鮭 みそ 豆腐 卵			米 ごま油 砂糖 でんぷん ごま			にんにく ねぎ にんじん 干しいたけ 小松菜 もやし			545	29.5
15 水	なすと厚揚げのみそ炒め丼 牛乳 野菜の生姜しょうゆ揚げ	豚肉 厚揚げ みそ 牛乳 ちりめんじゃこ			米 麦 米油 砂糖 でんぷん ごま油			にんにく 生姜 にんじん なす さやいんげん キャベツ 小松菜			568	22.8
16 木	鶏ごぼうピラフ 牛乳 ポトフ くりとぐらのカステラ	鶏肉 牛乳 ベーコン ウインナー 豚肉 卵 豆腐			米 麦 米油 砂糖 バター ジャガ芋 小麦粉			にんじん ごぼう さやいんげん にんにく たまねぎ キャベツ レモン			646	23.5
17 金	あしたばパン 牛乳 豆腐入りハンバーグ レンズ豆のスープ コールスローサラダ	牛乳 豚肉 鶏肉 豆腐 卵 レンズ豆			あしたばパン パン粉 砂糖 米油			たまねぎ にんじん マッシュルーム 小松菜 キャベツ コーン			595	28.0
20 月	きんぴらごはん 牛乳 ししゃものカレー揚げ 五目みそ汁 くだもの(さくらんぼ)	豚肉 牛乳 ししゃも 油揚げ みそ わかめ			米 麦 米油 砂糖 ごま 小麦粉 こんにゃく			ごぼう 生姜 にんじん さやいんげん 大根 えのきたけ ねぎ さくらんぼ			544	25.1
21 火	シーフードピラフ 牛乳 豆入りコーンスープ ベーコンと野菜のソテー	ベーコン えび いか 牛乳 鶏肉 白いんげん豆 生クリーム			米 麦 米油 バター ジャガ芋 小麦粉			にんにく たまねぎ にんじん グリンピース コーン パセリ もやし ほうれん草 マッシュルーム			562	24.4
22 水	スパゲティアラビアータ 牛乳 ポテト入りフレンチサラダ	ベーコン 豚肉 チーズ 牛乳			スパゲティ オリーブ油 米油 ジャガ芋 砂糖			にんにく セロリ たまねぎ トマト トマトピューレ マッシュルーム キャベツ きゅうり コーン にんじん			530	23.4
23 木	シシユージー 牛乳 イナムドゥチ サーターアングギー	豚肉 昆布 牛乳 かまぼこ 豆腐 みそ 卵			米 麦 米油 砂糖 こんにゃく 小麦粉			生姜 にんじん ごぼう 大根 干しいたけ ねぎ			647	27.5
24 金	キムたく丼 牛乳 チンゲン菜と豆腐のスープ	豚肉 牛乳 豆腐			米 麦 米油 ごま油 でんぷん			ねぎ キムチ たくあん にんにく 生姜 にんじん たまねぎ チンゲンサイ			540	25.2
27 月	高野豆腐のそぼろ丼 牛乳 じゃがいものみそ汁 あじさいゼリー	鶏肉 高野豆腐 牛乳 油揚げ みそ 寒天			米 麦 米油 砂糖 ジャガ芋 カルピス			生姜 にんじん えのきたけ たまねぎ 小松菜 ねぎ ぶどうジュース			606	24.5
28 火	セルフフィッシュザンド 牛乳 ミネストローネ ガーリックポテト	ホキ 卵 牛乳 ベーコン 豚肉 レンズ豆			ミルクパン 小麦粉 パン粉 米油 マカロニ ジャガ芋 バター			たまねぎ にんじん セロリ トマトピューレ 大根 トマト にんにく パセリ			601	29.9
29 水	ポークカレー 牛乳 ツナサラダ	豚肉 ひよこ豆 牛乳 ツナ			米 麦 米油 ジャガ芋 小麦粉 バター ごま油 砂糖			生姜 にんにく たまねぎ にんじん りんご キャベツ きゅうり コーン			611	21.0
30 木	ごはん 牛乳 サンラータン ひき肉と春雨の炒め煮	牛乳 鶏肉 豆腐 卵 豚肉			米 でんぷん 米油 春雨 砂糖 ごま油 ごま			生姜 たまねぎ にんじん 干しいたけ たけのこ チンゲンサイ にんにく 小松菜 白菜 ねぎ			540	22.3

※ 学校行事・食材料購入の都合により、献立を変更する場合があります。
 ※ 日本食品標準成分表が改訂され、2020年版(8訂)になりました。
 2020年版では、エネルギーの計算方法が改訂されたため、エネルギー量が今までより低く算出されます。
 学校給食実施基準は、食品成分表2015年版(7訂)をもとに算出されているため、改訂されるまで摂取栄養価のみ記載します。

<1人1回あたりの平均栄養摂取量(中学年)>

月	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (%)	脂質 (%)	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 (ugRAE)	ビタミンB1 (mg)	ビタミンB2 (mg)	ビタミンC (mg)	食物繊維 (g)
平均値	575	17.4	30.7	2.6	334	90	2.3	248	0.40	0.52	21	5.4

