

日	曜日	牛乳	献立	主な食品と働き			エネルギー たんぱく質
				血や肉になる	働く力になる	体の調子を整える	
1	木	○	麦ごはん 生揚げの肉みそがけ もやしのカレー炒め	飲料牛乳 生揚げ みそ ベーコン 豚肉	精白米 麦 砂糖 でんぷん サラダ油	人参 にんにく 生姜 玉葱 もやし グリンピース	629 25
2	金	○	きびごはん 洋風肉じゃが オニオンレッシングサラダ	飲料牛乳 豚肉	精白米 きび じゃがいも でんぷん 砂糖 サラダ油	人参 パセリ 玉葱 グリンピース キャベツ キュウリ ホールコーン もやし	653 20.1
5	月	○	かみかみ大豆ごはん いかの香味焼き 茎わかめの金平 畑のみそ汁	飲料牛乳 いか みそ 鶏肉 茎わかめ 大豆	精白米 もち米 砂糖 突きコンニャク サラダ油 じゃが芋 さつまいも ごま	小松菜 干し椎茸 生姜 ねぎ 人参 ごぼう 大根	627 30.3
6	火	○	ザーサイ焼きそば フルーツのヨーグルト和え	飲料牛乳 ヨーグルト 豚肉	中華麺 砂糖 サラダ油 ごま油	青ピーマン 生姜 夕顔 にんにく えのき ミカン・パイン・桃(缶) 干し椎茸 ザーサイ 玉葱	544 19.7
7	水	○	麦ごはん 豚肉と豆腐のスープ煮 かりかり油揚げサラダ	飲料牛乳 豚肉 豆腐 油揚げ	精白米 麦 砂糖 でんぷん サラダ油 ごま油	人参 青梗菜 白菜 にんにく 生姜 夕顔 キャベツ キュウリ	570 22.9
8	木	○	豚キムチ丼 青梗菜としめじのスープ 空豆	飲料牛乳 豚肉 みそ 豆腐	精白米 麦 砂糖 でんぷん サラダ油 ゴマ ごま油	ニラ 人参 青梗菜 にんにく 生姜 空豆 玉葱 葱 キムチ もやし しめじ	575 26.6
9	金	○	梅わかごはん 真珠団子 即席漬け 吉野汁	飲料牛乳 豚肉 卵 炊き込みわかめ 大豆 鶏肉 油揚げ	精白米 もち米 パン粉 でんぷん 突きコンニャク ゴマ油 里芋 やまふ	人参 三つ葉 梅干し 干し椎茸 葱 生姜 キャベツ きゅうり 大根	666 27.9
12	月	○	じゃごごはん ひじき入り卵焼き 豚けんちん汁	飲料牛乳 油揚げ 卵 豚肉 豆腐 刻み昆布 じゃこ ひじき	精白米 しらたき 砂糖 板コンニャク サラダ油	人参 えのき 玉葱 ごぼう 大根 葱	617 27
13	火	○	二色丼(ひき肉×野菜) わかめスープ リンゴゼリー	飲料牛乳 カットわかめ アガー 豚肉	精白米 麦 砂糖 サラダ油 白ごま	人参 小松菜 生姜 もやし タケノコ 葱 えのき りんごジュース	586 22.9
14	水	○	麦ごはん さかなの西京焼き もやしのゴマサラダ 玉葱のみそ汁	飲料牛乳 カットわかめ さわら みそ 油揚げ	精白米 麦 砂糖 じゃが芋 ごま	生姜 人参 もやし キュウリ 玉葱	589 26.7
15	木	○	豚バラ高菜ごはん 中華サラダ もやしのスープ	飲料牛乳 豚肉 大豆 油揚げ ハム	精白米 突きコンニャク 砂糖 春雨 サラダ油 ごま油	高菜漬け 人参 ニラ 干し椎茸 もやし キュウリ ねぎ	631 19.9
16	金	○	ウインナーロール 大根のポトフ キャベツのごま酢あえ	飲料牛乳 卵 調理用牛乳 鶏肉 ウインナー	強力粉 砂糖 有塩バター ごま油 サラダ油	人参 玉葱 大根 ほんしめじ キャベツ パセリ	645 24.6
19	月	○	きびごはん 四川豆腐 華風キュウリ	飲料牛乳 豚肉 豆腐	精白米 きび ごま油 砂糖 くずでん粉 でんぷん サラダ油	人参 青梗菜 キュウリ 生姜 にんにく 玉葱 夕顔 干し椎茸	588 24.6
20	火	○	ツナポテトースト ジュリエンスープ 果物	飲料牛乳 マグロ缶 ベーコン ピザチーズ	食パン じゃが芋 有塩バター サラダ油 エッグフリーマヨネーズ	パセリ 人参 玉葱 セロリー キャベツ 果物	586 21.6
21	水	○	きびごはん 大豆の磯煮 野菜たっぷりみそ汁	飲料牛乳 大豆 鶏肉 さつまいも 油揚げ みそ ひじき	精白米 きび 板コンニャク サラダ油	人参 小松菜 ごぼう キャベツ もやし	581 26.3
22	木	○	野菜あんかけごはん 春雨スープ あじさいゼリー	飲料牛乳 豚肉 豆腐 調理用牛乳 アガー 粉寒天	精白米 麦 でんぷん 春雨 砂糖 サラダ油 ごま油	人参 小松菜 葱 白菜 生姜 もやし 玉葱 干し椎茸 グリンピース	601 17.5
23	金	○	キャロットライス 揚げギョウザ 白菜スープ	飲料牛乳 豚肉 大豆 みそ	精白米 でんぷん ギョウザの皮 ごま油 サラダ油 白ごま	人参 ニラ にんにく 生姜 キャベツ 葱 白菜 ホールコーン	640 19.9
26	月	○	きびごはん 豚肉の三州煮 ゆかりあえ	飲料牛乳 豚肉 生揚げ いか	精白米 きび 砂糖 じゃがいも 板コンニャク サラダ油	人参 ゆかり 生姜 にんにく 干し椎茸 玉葱 もやし きゅうり	610 25.9
27	火	○	チキンライス ひよこ豆入りポトフ	飲料牛乳 鶏肉 ウインナー ひよこ豆	精白米 じゃが芋 有塩バター サラダ油	人参 トマトジュース 玉葱 トマトケチャップ マッシュルーム にんにく キャベツ グリンピース	623 24.1
28	水	○	きびごはん 鮭のちゃんちゃん焼き 野菜のからし和え 五目汁	飲料牛乳 鮭 みそ 豚肉 豆腐	精白米 きび 砂糖 でんぷん サラダ油 有塩バター	青ピーマン しめじ 大根 キャベツ 玉葱 ねぎ もやし えのき 人参 きゅうり 小松菜	591 31.2
29	木	○	黒砂糖パン スペイン風オムレツ キャベツのソテー パミセリスープ	飲料牛乳 ベーコン ウインナー 卵	黒砂糖パン じゃが芋 パセリ 有塩バター サラダ油	青ピーマン 人参 パセリ 玉葱 キャベツ セロリー ホールコーン パセリ	620 23.1
30	金	○	カレーうどん 焼きおにぎり 塩昆布和え	飲料牛乳 塩昆布 豚肉 油揚げ かまぼこ	くずでん粉 うどん 精白米 サラダ油 白ごま ゴマ油	人参 小松菜 にんにく 玉葱 葱 干し椎茸 しめじ 生姜 キャベツ キュウリ	657 24.7

※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。

一人当たり平均栄養摂取量(児童8~9歳の場合)

栄養素	エネルギー	たんぱく質	脂肪	カルシウム	鉄	ビタミン			食物繊維	食塩	
	Kcal	g	g	mg	mg	A μg	B1 mg	B2 mg	C mg	g	g
6月分平均	610	24.2	19.1	334	2.2	250	0.41	0.51	28	4.4	2.8
摂取基準	640	18-32	16-19	350	3	140-420	0.4	0.4	20	5	2.5未満