

令和4年

6月献立表

北町小学校

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	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (%)	脂質 (%)	塩分 (g)			
1 水	あじさいごはん ぎゅうにゅう にくどうふ キャベツのかおりあえ みしょうかん	ちりめんじゃこ ぎゅうにゅう ぶたにく とうふ	こめ くるまい こめあぶら やきふ しらたき さとう	にんじん たまねぎ ほししいたけ ねぎ キャベツ もやし しょうが みしょうかん	644	18.5	23.5	2.1			
2 木	むぎごはん ぎゅうにゅう シュウマイ ピーマンのじゃこいため だいごんのみそしる	ぎゅうにゅう ぶたひきにく だいたい とうふ あぶらあげ ちりめんじゃこ わかめ みそ	こめ むぎ ごまあぶら かたくりこ しゅうまいのかわ こめあぶら	たまねぎ たけのこ ほししいたけ しょうが ピーマン にんじん だいごん ねぎ	675	15.9	28.9	2.2			
3 金	チキンとごぼうのスパゲッティ ぎゅうにゅう コールスローサラダ	とり にくのり ぎゅうにゅう	スパゲティ オリーブゆ こめあぶら あぶら かたくりこ さとう	にんにく にんじん たまねぎ ごぼう しめじ ほうれんそう しょうが キャベツ コーン	679	13.8	37.8	2.5			
6 月	みそつけめん ぎゅうにゅう かみかみサラダ ゆうやけゼリー	ぶたにく みそ ぎゅうにゅう するめいか アカー	ちゅうかめん こめあぶら さとう ラード ごまあぶら	にんにく しょうが たまねぎ にんじん はくさい コーン ねぎ たら キャベツ きゅうり きりぼしだいごん オレンジジュース	635	15.2	29.1	2.3			
7 火	ごまごはん ぎゅうにゅう あげししゃものやさいあんかけ あさくさじる	ぎゅうにゅう ししゃも とり にくのり	こめ くるごま かたくりこ あぶら さとう	たまねぎ えのきたけ ほししいたけ あかピーマン きピーマン ピーマン だいごん にんじん うめぼし ねぎ	676	18.0	37.7	2.3			
8 水	むぎごはん ぎゅうにゅう ホイコーロー とうふとニラのスープ	ぎゅうにゅう ぶたにく みそ とり にくのり	こめ むぎ こめあぶら さとう かたくりこ ごまあぶら	にんにく しょうが にんじん キャベツ ピーマン もやし たら ねぎ	624	17.8	28.1	1.9			
9 木	ごはん ぎゅうにゅう いわしのうめに こまつなとえのきのおひたし しゃべことじる	ぎゅうにゅう いわし とり にくのり やきとうふ	こめ さとう ごまあぶら こんにやく じゃがいも	しょうが うめぼし こまつな えのきたけ ごぼう だいごん にんじん	605	18.0	25.6	2.4			
10 金	ちゅうかなめし ぎゅうにゅう はりはりづけ はるさめスープ	ぶたにく ぎゅうにゅう きざみこんぶ とり にくのり	こめ もちごめ こめあぶら さとう ごまあぶら はるさめ	しょうが ほししいたけ にんじん たけのこ チンゲンサイ きりぼしだいごん しめじ ねぎ	572	14.3	29.9	2.1			
13 月	チキンライス ぎゅうにゅう ほうれんそうのオムレツ ポテトスープ	とり にくのり ぎゅうにゅう とりひきにく たまご クリーム チーズ ベーコン	こめ こめあぶら さとう じゃがいも	たまねぎ にんじん マッシュルーム コーン トマトピューレ グリンピース ほうれんそう セロリー えのきたけ さやいんげん こまつな	631	16.4	33.5	2.3			
14 火	やきカレーパン ぎゅうにゅう バジルドレッシングサラダ ミルクスープ	ぶたひきにく だいたい ぎゅうにゅう とり にくのり	まるパン こめあぶら こむぎこ パンこ さとう じゃがいも こめこ	にんにく にんじん たまねぎ キャベツ きゅうり セロリー ほうれんそう	656	18.1	39.8	2.5			
15 水	ざっこくごはん ぎゅうにゅう とり にくのり やきごもくまめ なめこのみそしる	ぎゅうにゅう とり にくのり だいたい こんぶ とうふ わかめ みそ	こめ むぎ きび さとう かたくりこ こめあぶら じゃがいも	しょうが にんじん ごぼう ほししいたけ れんこん なめこ ねぎ	634	17.0	27.5	2.2			
16 木	ジャンバラヤ ぎゅうにゅう ブロッコリーのサラダ だいたいのスープに メロン	とり にくのり ウィナー ぎゅうにゅう ぶたにく だいたい	こめ こめあぶら さとう じゃがいも	にんにく セロリー にんじん たまねぎ さやいんげん トマト ピーマン あかピーマン きピーマン メロン ブロッコリー キャベツ きゅうり コーン えのきたけ	610	15.7	27.9	2.0			
17 金	さんしょくどん ぎゅうにゅう きのこじる	ぎゅうにゅう たまご ぶたひきにく だいたい とうふ わかめ	こめ こめあぶら さとう	しょうが こまつな しめじ えのきたけ ねぎ	624	17.4	33.5	2.2			
20 月	ぶたどん ぎゅうにゅう サクサクサラダ	ぎゅうにゅう ぶたにく あぶらあげ	こめ むぎ こめあぶら さとう かたくりこ しろうごま	しょうが たまねぎ にんじん もやし えのきたけ たら ねぎ キャベツ きゅうり	662	13.4	36.4	1.2			
21 火	むぎごはん ぎゅうにゅう エビチリとうふ はくさいのスープ さくらんぼ	ぎゅうにゅう えび とうふ とり にくのり	こめ むぎ こめあぶら さとう かたくりこ ごまあぶら	しょうが にんにく たまねぎ たけのこ マッシュルーム ねぎ にんじん しめじ はくさい チンゲンサイ さくらんぼ	603	16.6	27.0	2.1			
22 水	わかめごはん ぎゅうにゅう あじのいちみやき いんげんのごまあえ とんじる	わかめ ちりめんじゃこ ぎゅうにゅう あじ ぶたにく とうふ みそ	こめ さとう ごまあぶら しろうごま しろうごま こめあぶら じゃがいも こんにやく	しょうが にんにく さやいんげん もやし にんじん ごぼう だいごん ねぎ	634	21.3	27.1	2.2			
23 木	きのこスパゲティ ぎゅうにゅう なすのミニグラタン わふうサラダ	とり にくのり ぎゅうにゅう ぶたひきにく だいたい チーズ	スパゲティ オリーブゆ こめあぶら さとう	にんにく セロリー たまねぎ にんじん だいごん しめじ えのきたけ ほししいたけ キャベツ きゅうり ほうれんそう なす トマトかん トマトピューレ	672	17.6	37.1	2.0			
24 金	ひりたごはん ぎゅうにゅう やさいのあまづけ スーミータン	たご ぎゅうにゅう とり にくのり わかめ たまご	こめ もちごめ こめあぶら ごまあぶら さとう かたくりこ	しょうが にんにく にんじん ほししいたけ ねぎ きゅうり はくさい コーン	590	16.9	27.9	2.5			
27 月	ドライカレー ぎゅうにゅう フレンチサラダ レタススープ	ぶたひきにく だいたい ぎゅうにゅう とり にくのり	こめ こめあぶら	セロリー にんにく しょうが たまねぎ にんじん マッシュルーム トマトかん キャベツ きゅうり コーン えのきたけ もやし レタス	674	17.7	30.4	2.5			
28 火	ひじきごはん ぎゅうにゅう じゃがいものきんぴらに つみれだんごじる スイカ	とり にくのり ひじき こうやどうふ ぎゅうにゅう ぶたにく いわし みそ	こめ こめあぶら さとう あぶら じゃがいも こんにやく しろうごま かたくりこ	にんじん ごぼう さやいんげん しょうが ねぎ だいごん しめじ こまつな すいか	689	14.7	32.4	1.5			
29 水	ピザトースト ぎゅうにゅう バジルポテト ポトフ	とり にくのり チーズ ぎゅうにゅう ウィナー だいたい	しょくパン こめあぶら じゃがいも あぶら	にんにく たまねぎ にんじん マッシュルーム トマトピューレ コーン ピーマン セロリー キャベツ さやいんげん	640	15.8	47.0	2.4			
30 木	ごはん ぎゅうにゅう さけのわふうピザふう あおなのこうみソース キャベツのすりながし	ぎゅうにゅう さけ チーズ のり ベーコン	こめ マヨネーズ (エッグフリー) しろうごま ごまあぶら じゃがいも	ピーマン きピーマン あかピーマン チンゲンサイ もやし にんにく しょうが ねぎ キャベツ たまねぎ えのきたけ	631	18.1	32.2	2.2			

※ 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ので、ご了承ください。 ※給食回数22回

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	639	16.7	31.9	2.2	356	98	2.4	232	0.28	0.40	17	6.5
基準値	650	エネルギーの13~20%	エネルギーの20~30%	2未満	350	50	3.0	200	0.40	0.40	25	4.5以上