

令和5年



# 献立表



旭町小学校

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	1食あたり (kcal)	たんぱく質 (%)	脂質 (%)	塩分 (g)
2 火	中華おこわ 牛乳 小松菜とひじきのナムル 中華風スープ オレンジゼリー	とりにく ぎゅうにゅう ひじき とりもも とうふ アガー	こめ もちごめ ごまあぶら ごま でんぶん さとう	ほししいたけ たけのこ コーン ごまつな にんじん もやし にんにく しょうが チンゲンサイ オレンジジュース みかんかん	555	16.0	26.1	2.3
8 月	カレーピラフ 牛乳 野菜オムレツ ベジタブルスープ	とりにく ぎゅうにゅう たまご	こめ むぎ マーガリン こめぬかあぶら じゃがいも	たまねぎ マッシュルーム コーン にんじん パセリ えだまめ	596	17.2	30.5	2.8
9 火	ご飯 牛乳 鶏肉の甘辛みそ炒め 実だくさんみそ汁	ぎゅうにゅう とりにく みそ あぶらあげ とうふ わかめ	こめ おおむぎ こめぬかあぶら でんぶん じゃがいも さとう	にんにく あかピーマン キャベツ ピーマン ねぎ だいこん	580	16.6	32.1	2.5
10 水	ピロシキサンド 牛乳 サワーキャベツ ボルシチ風煮込み	ぶたひきにく レンズまめ ぎゅうにゅう とりにく いんげんまめ	ショートニングパン ごまあぶら はるさめ でんぶん こめぬかあぶら さとう じゃがいも	しょうが にんにく にんじん たまねぎ キャベツ かぶ セロリー トマトかん	547	17.3	38.5	2.8
11 木	ご飯 牛乳 さわらの西京焼き 変わり煮びたし 和風野菜汁	ぎゅうにゅう さわら みそ あぶらあげ とりにく	こめ おおむぎ さとう	ごまつな はくさい にんじん ほししいたけ しめじ だいこん ねぎ みつば	578	20.3	30.8	2.3
12 金	ご飯 牛乳 鶏肉のパーベキューソース 小松菜とコーンのソテー 春雨スープ	ぎゅうにゅう とりにく ロースハム	こめ おおむぎ こめぬかあぶら さとう はるさめ でんぶん	しょうが ねぎ にんにく ごまつな キャベツ にんじん コーン	557	15.8	30.9	1.9
15 月	カラフルピラフ 牛乳 トマトのミートボールシチュー 美生柑	とりにく ぎゅうにゅう	こめ おおむぎ マーガリン こめぬかあぶら パンこ じゃがいも こむぎこ	にんじん きピーマン マッシュルーム たまねぎ あかピーマン グリンピース にんにく しょうが しめじ トマトピューレ みしょうかん	669	14.1	27.6	2.1
16 火	ご飯 牛乳 白身魚のラビゴットソース そら豆 ジュリエンヌスープ そら豆のさやむき	ぎゅうにゅう あかうお	こめ むぎ こめぬかあぶら さとう	しょうが たまねぎ きゅうり トマト パセリ そらまめ にんじん キャベツ セロリー	597	27.9	26.1	2.4
17 水	五目うま煮丼 牛乳 高野豆腐と大根のみそ汁	とりにく いか えび かまぼこ ぎゅうにゅう こうやどうふ みそ	こめ おおむぎ こめぬかあぶら さとう でんぶん ごまあぶら	たけのこ にんじん はくさい たまねぎ キャベツ ほししいたけ にんにく しょうが だいこん ねぎ	579	19.3	24.4	2.8
18 木	きびご飯 牛乳 ししゃものみそマヨ焼き ごぼうの中華あえ 豆腐入りかき玉汁	ぎゅうにゅう ししゃも みそ とりにく とうふ たまご	こめ きび しろすりごま マヨネーズ (エッグフリー) ごまあぶら さとう でんぶん	にんにく もやし キャベツ きゅうり ごぼう ねぎ たまねぎ ほうれんそう	572	16.5	34.3	2.1
19 金	ターメリックライス 牛乳 チリンドロン レントレツァのツツァガ スペインの料理	ぎゅうにゅう とりにく だいず まぐろかん	こめ こめぬかあぶら こめこ	にんにく たまねぎ にんじん トマトかん ピーマン キャベツ きゅうり ごまつな レモン	573	15.6	32.4	2.1
22 月	しめじご飯 牛乳 ぎよろつけ わかめスープ	あぶらあげ ぎゅうにゅう すり身 とりにく わかめ とうふ	こめ さとう こめぬかあぶら こむぎこ パンこ あぶら ごまあぶら	しめじ にんじん たまねぎ しょうが にんにく ねぎ	589	17.8	31.5	2.3
23 火	チキンカレーライス 牛乳 じゃこ入りサラダ	とりにく ぎゅうにゅう ちりめんじゃこ レンズまめ	こめ おおむぎ じゃがいも さとう こむぎこ ざらめ こめぬかあぶら	にんにく しょうが たまねぎ にんじん キャベツ もやし	700	14.6	35.4	2.8
24 水	グリンピースご飯 牛乳 つくね焼き 五目汁 グリンピースのさやむき	ぎゅうにゅう とりひきにく とりにく あぶらあげ	こめ さとう ごま パンこ でんぶん	グリンピース れんこん たまねぎ ねぎ ほししいたけ しょうが だいこん にんじん しめじ はくさい ごまつな	538	17.9	29.9	2.5
25 木	いなかうどん 牛乳 チキンチキンごぼう	とりもも あぶらあげ こんぶ みそ ぎゅうにゅう	うどん でんぶん あぶら さとう	しょうが たまねぎ にんじん ねぎ ごまつな ごぼう えだまめ	590	20.7	39.8	2.9
26 金	マーボー豆腐丼 牛乳 ひき肉と春雨の炒め煮	ぶたひきにく みそ とうふ まめみそ ぎゅうにゅう とりにく	こめ おおむぎ こめぬかあぶら さとう でんぶん はるさめ	にんにく しょうが たまねぎ にんじん ほししいたけ ねぎ たら たけのこ チンゲンサイ	598	16.2	30.4	3.0
29 月	豚肉とごぼうの混ぜご飯 牛乳 水菜の煮びたし 田舎汁	ぶたにく あぶらあげ ぎゅうにゅう とりにく みそ	こめ こめぬかあぶら こんにやく さとう でんぶん さといも	しょうが ごぼう にんじん みずな はくさい だいこん ごまつな	556	17.3	30.6	2.6
30 火	スパゲティミートソース 牛乳 ビーンズサラダ メロン	ぶたひきにく ぎゅうにゅう ミックスビーンズ	マカロニ・スパゲッティ オリーブゆ こめぬかあぶら さとう	パセリ にんにく しょうが にんじん たまねぎ マッシュルーム セロリー トマトピューレ きゅうり キャベツ メロン	630	16.3	31.7	2.1
31 水	ご飯 牛乳 さかなの豆田楽焼き 切りほしだいこんのうま煮 のっぺい汁	ぎゅうにゅう さば みそ だいず あぶらあげ とりにく	こめ おおむぎ さとう ごま こめぬかあぶら こんにやく じゃがいも でんぶん	にんにく ねぎ きりほしだいこん にんじん ごまつな キャベツ	613	17.8	31.9	2.0

※ 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19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	590	17.6	31.3	2.4	326	94	2.2	207	0.25	0.43	15	5.5

※ 日本食品標準成分表が2020年に改訂され、エネルギーの算出方法が改訂されたため、エネルギー量が改訂前より低く算出されます。



早起早起朝ごはん  
「早起早起朝ごはん」運動シンボルマーク

＜おうちの方へ＞  
給食費の引き落としは、6月以降になりました。  
食事のマナーを身に付けよう