

令和4年

6月献立表

光が丘夏の雲小学校

実施日	日 曜	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	キムたくごはん ぎゅうにゅう こんさいのびりからいため ぐだくさんのみそしる	ぶたひきにく ぎゅうにゅう ぶたにく みそ あつあげ	こめ おおむぎ こめあぶら さとう しろごま じゃがいも あぶら こんにやく	しょうが にんじん キムチ たくあん ごぼう れんこん だいこん こまつな	654	15.4	36.6	3.0
2	木	ななしよくピラフ ぎゅうにゅう ウインナーとアスパラのソテー とうにゅうコーンスープ	えび ぎゅうにゅう ウインナー ベーコン とうにゅう	こめ おおむぎ こめあぶら マーガリン じゃがいも	たまねぎ にんじん マッシュルーム コーン あかピーマン ピーマン アスパラガス こまつな	622	13.4	32.8	3.2
3	金	はいがごはん ぎゅうにゅう れんこんバーグ やさいのごまいため さわにわん	ぎゅうにゅう ぶたひきにく とうふ ぶたにく とりにく	はいがまい おおむぎ パンこ こめあぶら りんご さとう ごまあぶら しろごま じゃがいも こんにやく かたくりこ	たまねぎ にんじん れんこん しょうが にんにく キャベツ だいこん ねぎ こまつな	592	15.8	35.1	2.3
7	火	みそラーメン ぎゅうにゅう だいがくいも	みそ ぶたにく ぎゅうにゅう	ちゅうかめん こめあぶら ラード さつまいも あぶら さとう みずあめ くるごま	にんにく しょうが ねぎ にんじん たまねぎ キャベツ もやし コーン	632	13.0	28.5	2.7
8	水	ホイコーローどん ぎゅうにゅう キムチスープ	ぶたにく ぎゅうにゅう たまご	こめ おおむぎ こめあぶら さとう かたくりこ	しょうが にんにく にんじん たけのこ キャベツ ピーマン ねぎ たまねぎ えのきたけ キムチ なら	610	18.0	29.7	2.9
9	木	むぎごはん ぎゅうにゅう だいちとちりめんのあまからに はりはりづけ にくどうふ	ぎゅうにゅう だいち ちりめんじゃこ あおのり きざみこんぶ ぶたにく やきとうふ	こめ おおむぎ さとう しろごま こんにやく	きりぼしだいこん にんじん だいこん たまねぎ ねぎ ほししいたけ さやえんどう	631	17.9	28.5	2.6
10	金	ごはん ぎゅうにゅう いわしのたつたあげ うめりあえ こんさいのわふうじる あじさいゼリー	ぎゅうにゅう いわし のり とりにく アガー かんてん	こめ かたくりこ あぶら さとう こめあぶら こんにやく	きゅうり キャベツ にんじん ねりうめ ごぼう だいこん ねぎ ぶどうジュース	598	15.1	27.2	2.1
13	月	ごもくとりめし ぎゅうにゅう ごもくたまごやき キャベツのみそしる	とりにく ぎゅうにゅう ぶたひきにく ひじき たまご あぶらあげ みそ	こめ こめあぶら さとう	しょうが ごぼう ほししいたけ にんじん グリーンピース ねぎ キャベツ たまねぎ こまつな	582	17.3	31.9	3.1
14	火	ごはん ぎゅうにゅう あじのこうそうやき コールスローサラダ しろいんげんのスープ	ぎゅうにゅう あじ ぶたにく いんげんまめ	こめ マヨネーズ (エッグフリー) マーガリン パンこ こめあぶら さとう	パセリ キャベツ にんじん コーン たまねぎ えのきたけ こまつな	602	16.3	33.5	2.2
15	水	ポークカレーライス ぎゅうにゅう ツナサラダ	ぶたにく レンズまめ ぎゅうにゅう まぐろかん	こめ おおむぎ こめあぶら じゃがいも さとう はちみつ マーガリン こむぎこ	しょうが にんにく セロリー たまねぎ にんじん トマトかん キャベツ きゅうり	635	14.0	33.2	2.1
16	木	むぎごはん ぎゅうにゅう ぶたにくとあつあげのみそいため ごもくじる	ぎゅうにゅう ぶたにく みそ あつあげ とりにく	こめ おおむぎ こめあぶら さとう かたくりこ	しょうが キャベツ にんじん たまねぎ ほししいたけ しめじ だいこん こまつな	608	17.7	32.4	2.6
17	金	くるざとろっパン ぎゅうにゅう こまつなとベーコンのソテー マカロニのクリームに	ぎゅうにゅう ベーコン とりにく しろいんげんまめ なまクリーム チーズ	くるざとろっパン こめあぶら マカロニ こむぎこ マーガリン	キャベツ あかピーマン こまつな にんじん たまねぎ マッシュルーム パセリ	579	16.4	40.3	2.4
20	月	ごはん ぎゅうにゅう ぶたにくのしょうがいため だいこんサラダ わかめのみそしる	ぎゅうにゅう ぶたにく わかめ みそ	こめ こめあぶら さとう じゃがいも	しょうが たまねぎ にんじん だいこん きゅうり ねぎ	597	14.9	32.3	2.5
21	火	ごはん ぎゅうにゅう さばのねぎみそやき やさいいため うすくずじる	ぎゅうにゅう さば みそ とりにく とうふ	こめ さとう しろすりごま こめあぶら じゃがいも でんぶん	しょうが ねぎ しそ にんじん キャベツ なら ほししいたけ	562	17.4	29.8	1.9
22	水	たにんどん ぎゅうにゅう しらたまだんごじる	ぶたにく たまご ぎゅうにゅう とりにく	こめ おおむぎ こんにやく さとう かたくりこ しらたまだんご	にんじん ほししいたけ たまねぎ グリーンピース だいこん しめじ こまつな ねぎ	623	16.1	24.8	2.2
23	木	ベーコンとやさいのスパゲティ ぎゅうにゅう ひじきとコーンのサラダ フルーツヨーグルト	ベーコン ぎゅうにゅう ひじき ヨーグルト	スパゲティ オリーブゆ こめあぶら さとう グラニューとう	にんにく たまねぎ にんじん こまつな きゅうり コーン キャベツ ももかん パインアップルかん りんごかん	634	13.5	31.9	2.4
24	金	ごはん ぎゅうにゅう ユーリンチー かふうきゅうり きのこととうふのスープ	ぎゅうにゅう とりにく とうふ	こめ かたくりこ あぶら こめあぶら さとう ごまあぶら	しょうが にんにく ねぎ きゅうり にんじん しめじ	594	16.5	32.3	2.1
27	月	むぎごはん ぎゅうにゅう ぎせいどうふ くきわかめのきんぴらのっぺいじる	ぎゅうにゅう とうふ たまご ぶたにく わかめ とりにく	こめ おおむぎ こめあぶら さとう こんにやく しろごま さといも かたくりこ	ねぎ にんじん ほししいたけ さやいんげん ごぼう だいこん	594	16.9	29.7	3.0
28	火	ごはん ぎゅうにゅう タッカルビ ビーフンスープ	ぎゅうにゅう とりにく	こめ こめあぶら さとう しろすりごま かたくりこ ビーフン	にんにく しょうが にんじん たまねぎ キャベツ ピーマン たけのこ ねぎ こまつな	609	15.0	28.8	2.3
29	水	カレービーンズトースト ぎゅうにゅう きりぼしだいこんとツナのサラダ マカロニスープ	ぶたひきにく レンズまめ チーズ ぎゅうにゅう まぐろかん とりにく	しょくパン こめあぶら パンこ さとう マカロニ	たまねぎ にんじん きりぼしだいこん こまつな にんにく キャベツ マッシュルーム パセリ	543	18.9	40.4	3.2
30	木	わかめごはん ぎゅうにゅう ししゃものからあげ いろどりきんぴら とんじる	たきこみわかめのもと ぎゅうにゅう こもちししゃも ぶたにく とうふ みそ	こめ おおむぎ かたくりこ あぶら こめあぶら さとう こんにやく じゃがいも	ごぼう にんじん れんこん ピーマン あかピーマン だいこん ねぎ	604	16.1	34.1	2.6

※ 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21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	605	15.9	32.0	2.5	337	91	2.2	231	0.29	0.45	13	5.4

家庭配布用献立表の記載について

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)を基に作成されているため、改訂されるまで摂取栄養価のみ記載します。

月間摂取平均栄養価は、中学年と表記する。