

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 (%)
1 水	ピラフのホワイトソースかけ 牛乳 フルーツ白玉	とりにく なまクリーム チーズ ぎゅうにゅう		せいはいくまい おおむぎ バター こめあぶら じゃがいも こむぎこ さとう しらたまだんご		にんじん ごぼう たまねぎ しょうが にんにく セロリー マッシュルーム パセリ ほうれんそう みかん りんご もも コーン		710	11.3	24.1	1.2
2 木	いかと豆腐の野菜あんかけ丼 牛乳 粉ふき芋 にらたま汁	ぶたにく いか とうふ あおのり ぎゅうにゅう とりひきにく とりにく あぶらあげ たまご		せいはいくまい こめあぶら さとう ごまあぶら かたくりこ じゃがいも		しょうが にんにく にんじん はくさい たまねぎ もやし たけのこ ほししいたけ こまつな ねぎ キャベツ しめじ にら		606	18.2	28.2	2.4
3 金	高菜と焼豚のチャーハン 牛乳 真珠団子 焼きなす汁	やきぶた ぎゅうにゅう たまご ぶたひきにく ぶたにく あつあげ みそ		せいはいくまい おおむぎ こめあぶら パンこ もちこめ		にんにく たかなづけ ねぎ にんじん たけのこ さやいんげん ほししいたけ しょうが なす キャベツ もやし こまつな		644	17.4	29.1	2.4
6 月	麦ご飯 鶏肉の味噌焼き 牛乳 ひじきのピリッとサラダ 豆腐とえのきの汁物	ぎゅうにゅう とりにく みそ ひじき ツナ とうふ あぶらあげ こんぶ		せいはいくまい おおむぎ さとう こめあぶら		しょうが にんにく キャベツ にんじん きゅうり こまつな はくさい もやし ねぎ えのきたけ ほうれんそう		579	20.1	29.8	2.3
7 火	コーンピラフ 牛乳 スペイン風オムレツ ABCミネストローネ	とりひきにく ぎゅうにゅう たまご チーズ ツナ ベーコン ひよこまめ		せいはいくまい バター こめあぶら じゃがいも マカロニ		にんにく たまねぎ コーン パセリ トマト ほうれんそう マッシュルーム にんじん キャベツ こまつな トマトかん トマトピューレ		597	16.1	30.8	2.7
8 水	回鍋肉丼 牛乳 チョレギサラダ マーラカオ	ぶたにく みそ ぎゅうにゅう のり たまご なまクリーム		せいはいくまい こめあぶら さとう かたくりこ こめあぶら こむぎこ		しょうが にんにく たまねぎ たけのこ にんじん ほししいたけ キャベツ ピーマン もやし こまつな だいこん きゅうり ねぎ		709	12.6	33.0	2.1
9 木	きびご飯 牛乳 さばの南部焼き 海藻のごま醤油 五目汁	ぎゅうにゅう さば かまぼこ わかめ ぶたにく あぶらあげ みそ		せいはいくまい きび しろごま さとう ごまあぶら こめあぶら こんにゃく じゃがいも		キャベツ もやし だいこん こまつな はくさい にんじん しめじ チンゲンサイ		604	19.0	35.0	2.4
10 金	梅しらすご飯 牛乳 鶏そぼろとじゃが芋のうま煮 青菜のおろしあえ	しらすほし ぎゅうにゅう あつあげ とりひきにく さつまあげ		せいはいくまい しろごま さとう こめあぶら じゃがいも かたくりこ		かんそうかりかりうめ しょうが にんにく たけのこ にんじん たまねぎ ごぼう こまつな キャベツ もやし きゅうり しめじ だいこん		585	16.1	24.2	3.1
13 月	ハヤシライス 牛乳 花野菜サラダ メロン	ぶたにく ぎゅうにゅう		せいはいくまい おおむぎ こめあぶら じゃがいも バター こむぎこ ざらめ		にんにく しょうが たまねぎ にんじん マッシュルーム トマトピューレ キャベツ ブロッコリー カリフラワー さやいんげん ほうれんそう コーン メロン		647	12.0	28.1	2.0
14 火	フレンチトースト 牛乳 キャベツとウインナーのソテー コーンチャウダー	ぎゅうにゅう たまご だいす ウインナー とりにく なまクリーム		しょくパン さとう バター こめあぶら さつまいも こむぎこ		にんにく にんじん キャベツ こまつな あかピーマン たまねぎ しめじ パセリ ほうれんそう コーン		590	15.7	42.6	2.3
15 水	塩バターラーメン 牛乳 大根とのりの中華サラダ あじさいゼリー	ぶたにく とうにゅう ぎゅうにゅう ちくわ のり かんてん		ちゅうかめん こめあぶら バター しろすりごま さとう カルピス		しょうが にんにく キャベツ にんじん たまねぎ もやし ねぎ にら こまつな コーン だいこん きゅうり ぶどうジュース		576	16.0	29.7	2.8
16 木	ご飯 牛乳 春巻き ピリ辛ナムル 広東スープ	ぎゅうにゅう とりひきにく ぶたにく あつあげ だいす		せいはいくまい はるまきのかわ はるさめ こめあぶら かたくりこ こむぎこ あぶら さとう トック こめあぶら		にんにく しょうが ほししいたけ たけのこ にんじん キャベツ きゅうり もやし ねぎ こまつな はくさい		594	14.3	29.2	2.3
17 金	麦ご飯 牛乳 鉄火みそ 炒り鶏 大根の塩こんぶあえ	ぎゅうにゅう だいす みそ とりにく ちくわ ちりめんじゃこ しおこんぶ		せいはいくまい おおむぎ さとう こめあぶら こんにゃく じゃがいも こめあぶら		しょうが ごぼう にんじん たまねぎ たけのこ れんこん さやいんげん ほししいたけ だいこん キャベツ きゅうり こまつな		587	15.3	24.1	1.6
20 月	ジャンバラヤ 牛乳 イタリアンサラダ ポトフ	とりひきにく ウインナー ぎゅうにゅう とりにく		せいはいくまい こめあぶら さとう じゃがいも		トマトジュース しょうが にんにく たまねぎ にんじん ほうれんそう コーン トマトピューレ キャベツ きゅうり ブロッコリー カリフラワー きピーマン しめじ こまつな		588	16.3	28.3	2.4
21 火	豆わかご飯 牛乳 鱈の南蛮ソース 具だくさん豚汁	わかめごはんのもと だいす あじ ぎゅうにゅう ぶたにく あぶらあげ とうふ みそ		せいはいくまい かたくりこ さとう こめあぶら こめあぶら じゃがいも こんにゃく		しょうが にんにく ねぎ にんじん キャベツ こまつな		599	18.8	30.1	2.4
22 水	鶏ごぼうライス 牛乳 なすのミートグラタン コンソメスープ	とりひきにく ぎゅうにゅう だいす チーズ ベーコン		せいはいくまい こめあぶら バター マカロニ こむぎこ パンこ じゃがいも		ごぼう にんじん たまねぎ さやいんげん パセリ かぼちゃ しょうが にんにく セロリー スッキーニ しめじ なす ねぎ トマトピューレ キャベツ こまつな		662	14.9	31.5	2.8
23 木	麦ご飯 牛乳 豆腐の真砂焼き 干草あえ すずしろ汁	ぎゅうにゅう とりひきにく とうふ ひじき たまご ちくわ ぶたにく あぶらあげ みそ		せいはいくまい おおむぎ さとう かたくりこ こめあぶら こめあぶら		しょうが にんじん たまねぎ れんこん ねぎ キャベツ はくさい きゅうり こまつな だいこん チンゲンサイ しめじ		605	18.2	31.5	2.3
24 金	スパゲッティーナポリタン 牛乳 シーザーサラダ さくらんぼ	ぶたにく ベーコン こなチーズ ぎゅうにゅう チーズ		スパゲティー こめあぶら さとう		パセリ にんにく しょうが セロリー にんじん たまねぎ マッシュルーム ほうれんそう トマトピューレ キャベツ きゅうり ブロッコリー さくらんぼ		576	15.9	32.7	2.2
27 月	五目ずし 牛乳 魚の西京焼き 豆麩のすまし汁	とりひきにく あぶらあげ ぎゅうにゅう たら みそ とりにく あつあげ たまご		せいはいくまい さとう こめあぶら やきふ		にんじん ほししいたけ かんひょう たけのこ さやいんげん だいこん たまねぎ しめじ みつば		570	20.6	24.6	2.7
28 火	ガーリックフランス 牛乳 マセドアンサラダ ポークビーンズ	ぎゅうにゅう ぶたにく だいす なまクリーム		ソフトフランスパン バター さとう さつまいも こめあぶら じゃがいも こむぎこ		にんにく パセリ にんじん きゅうり コーン たまねぎ しょうが マッシュルーム トマトピューレ		605	12.8	42.7	2.7
29 水	麦ご飯 牛乳 生揚げの吹き寄せ こんにゃくの炒り煮 杏仁豆腐	ぎゅうにゅう とりにく あつあげ とりひきにく かんてん なまクリーム		せいはいくまい おおむぎ こめあぶら こんにゃく じゃがいも さとう かたくりこ こめあぶら しろごま		しょうが にんじん たまねぎ たけのこ ほししいたけ こまつな さやいんげん ごぼう れんこん えだまめ みかんかん		670	16.4	30.9	1.8
30 木	麦ご飯 牛乳 ししゃものカレー揚げ 野菜の味噌だれサラダ 呉汁	ぎゅうにゅう こもちししゃも みそ だいす ぶたにく あぶらあげ とうふ		せいはいくまい おおむぎ あぶら かたくりこ こむぎこ こめあぶら さとう こめあぶら		しょうが きりぼしだいこん キャベツ にんじん きゅうり こまつな はくさい ねぎ チンゲンサイ		605	16.3	33.9	1.9

※ 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

	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (%)	脂質 (%)	カルシウム (mg)	鉄 (mg)	ビタミンA (μg)	ビタミンB1 (mg)	ビタミンB2 (mg)	ビタミンC (mg)	食物繊維 (g)	食塩 (g)
6月平均摂取量	614	16.0%	30.6%	344	2.2	206	0.24	0.37	15	5.9	2.3
学校給食摂取基準	650	摂取エネルギー 全体の 13~20%	摂取エネルギー 全体の 20~30%	350	3	200	0.4	0.4	25	4.5以上	2未満