



6月 学校給食よていこんだて表



令和4年度

日 (曜)	牛乳	主食 ごはん ばん・めん	献立名	食品名			栄養価(21歳未満) エネルギー kcal たんぱく質 g 中 学 年
				おもに体をつくるもとになる食品 (あか)	おもにエネルギーのもとになる食品 (き)	おもに体の調子を整えるもとになる食品 (みどり)	
1 (水)		麦ご飯	畑のお肉チリソース ★糸寒天サラダ ★中華スープ SDGs献立	★ぎゅうにゅう だいず かんてん ★ぶたにく とうふ わかめ	こめ おおむぎ かたくりこ あぶら ごまあぶら さとう ★ごま	しょうが にんにく たまねぎ ねぎ キャベツ にんじん きゅうり セロリー しいたけ	582 22.4
2 (木)		★コメッコハヤシライス	いかのマリネ風サラダ	★ぶたにく とうにゅう ★ぎゅうにゅう いか	こめ おおむぎ あぶら じゃがいも さとう ぎらめ でんぶん オリーブゆ	しょうが 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 キャベツ きゅうり あかピーマン ピクルス レモン パセリ	606 21.3
3 (金)		麦ご飯	★大豆とじゃこのふりかけ ★すき焼き風煮 ★大根サラダ	★ぎゅうにゅう だいず ちりめんじゃこ ★ぶたにく やきとうふ わかめ	こめ おおむぎ ★ごま さとう あぶら じゃがいも しらたき ごまあぶら	にんじん たまねぎ はくさい ねぎ こまつな だいこん もやし コーン	584 27.2
6 (月)		麦ご飯	まめあじのからあげ 土佐きゅうり 根菜のみそ汁 かむかむ献立	★ぎゅうにゅう まめあじ かつおぶし あぶらあげ みそ	こめ おおむぎ あぶら かたくりこ じゃがいも こんにやく	きゅうり しいたけ にんじん ごぼう だいこん れんこん ねぎ	544 23.5
7 (火)		食パン	みかんクリーム ★ポークビーンズ ツナサラダ	★ぎゅうにゅう ★ぶたにく だいず まぐろかん(ツナ)	しょくパン さとう コーンスターチ あぶら じゃがいも バター こむぎこ ごまあぶら	みかんかん みかんジュース しょうが セロリー にんにく たまねぎ にんじん トマトピューレ きゅうり もやし	524 22.0
8 (水)		新しょうがご飯	★真珠団子 小松菜のみそ汁(てづくりみそ)	あぶらあげ ★ぎゅうにゅう ★ぶたひきにく だいず とうふ みそ	こめ もちごめ あぶら かたくりこ ごまあぶら	しょうが えのきたけ ねぎ たまねぎ しいたけ だいこん にんじん こまつな	585 22.2
9 (木)		★キムチチャーハン	ツナ春巻き ★ねぎとわかめのスープ	★ぶたにく ★ぎゅうにゅう まぐろ とりにく わかめ	こめ おおむぎ あぶら ごまあぶら はるまきのかわ マヨネーズ(卵なし) こむぎこ ★ごま	にんじん しいたけ しょうが キムチ(7品不使用) ねぎ キャベツ えのきたけ	560 20.7
10 (金)		ご飯	いわしのしょうが煮 ★ごぼうとじゃこのサラダ ★かむかむ汁 かむかむ献立	★ぎゅうにゅう いわし ちりめんじゃこ ★ぶたにく くわわかめ みそ	こめ さとう あぶら ★ごま ごまあぶら じゃがいも こんにやく	しょうが うめぼし ねぎ ごぼう キャベツ きゅうり にんじん コーン たまねぎ	556 26.0
13 (月)		★カリカリ梅ご飯	ホキのみそマヨ焼き ★肉じゃが 和風サラダ 入梅献立	★ぎゅうにゅう ホキ みそ ★ぶたにく	こめ ★ごま マヨネーズ(卵なし) ごまあぶら じゃがいも こんにやく さとう あぶら	かりかりうめ しょうが にんじん たまねぎ さやいんげん キャベツ きゅうり	618 27.1
14 (火)		麦ご飯	チキンチキンごぼう 具だくさんみそ汁 山口県の献立	★ぎゅうにゅう とりもも あぶらあげ みそ	こめ おおむぎ あぶら かたくりこ さとう じゃがいも	ごぼう にんじん えだまめ だいこん キャベツ ねぎ	587 22.0
15 (水)		★スパゲティミートソース	★きゃべつのスープ ねりまきゃべつの日	★ぶたひきにく だいず チーズ ★ぎゅうにゅう ★ウインナー	スパゲティ オリーブゆ あぶら	たまねぎ にんじん トマトピューレ トマトジュース セロリー しょうが キャベツ	592 28.8
16 (木)		★ピビンバ	トックスープ 食育の日 世界の料理(韓国)	★ぶたにく だいず あぶらあげ ★ぎゅうにゅう	こめ おおむぎ ごまあぶら さとう ★ごま トック	にんにく しょうが たまねぎ ぜんまい にんじん もやし こまつな セロリー しいたけ たけのこ だいこん なら	563 22.8
17 (金)		ちらし寿司	鯖の西京焼き ピリピリしらたき 紅白すまし汁 開校記念日献立	とりもも あぶらあげ のり ★ぎゅうにゅう さわら みそ とうふ はんぺん	こめ さとう あぶら ごまあぶら しらたき	にんじん かんぴょう しいたけ さやいんげん にんにく ねぎ だいこん えのきたけ こまつな	563 26.8
21 (火)		わかめご飯	★たこのおとし揚げ 野菜のからし和え かぼちゃのみそ汁 夏至献立	たきこみわかめ ちりめんじゃこ ★ぎゅうにゅう たこ だいず ★たまご あおのり かつおぶし あぶらあげ みそ	こめ おおむぎ あぶら こむぎこ マヨネーズ(卵なし) さとう	ねぎ しょうが キャベツ もやし にんじん かぼちゃ しいたけ だいこん こまつな	597 25.0
22 (水)		～妖精アンナとほくの 料理レッスンより～ 米粉パン	★◎トマトミートボールシチュー コーンのフレンチサラダ ◎カフェオレパンナコッタ	★ぎゅうにゅう ★ぶたひきにく とうふ アガー クリーム	こめこパン かたくりこ オリーブゆ さとう マカロニ あぶら かたくりこ	たまねぎ しょうが にんにく にんじん セロリー トマトかん トマトピューレ さやいんげん キャベツ きゅうり もやし コーン	627 26.1 38.3
23 (木)		ご飯 ①あつめる	★五目卵焼き さつまいも汁 はちみつドレッシングサラダ	★ぎゅうにゅう とりひきにく ★たまご うるめいわし あぶらあげ みそ	こめ あぶら さとう さつまいも はちみつ	にんじん しいたけ たまねぎ えだまめ だいこん ねぎ きゅうり キャベツ コーン	614 26.5
24 (金)		麦ご飯	たらのねぎみそソース ポテトきんぴら ★かきたま汁 ②切る、つかむ	★ぎゅうにゅう たら みそ とりもも ★たまご	こめ おおむぎ あぶら かたくりこ さとう ごまあぶら じゃがいも こんにやく でんぶん	ねぎ ごぼう にんじん さやいんげん しいたけ えのきたけ ほうれんそう	594 25.7
27 (月)		★ジャージャー麺 ③すくう	フルーツポンチ	★ぶたひきにく だいず みそ ★ぎゅうにゅう	ちゅうかめん あぶら さとう かたくりこ ★ごま ごまあぶら	きゅうり もやし しょうが にんにく しいたけ たけのこ にんじん たまねぎ ねぎ みかんかん バインアップルかん ももかん ぶどうかん	610 23.4
28 (火)		鶏肉とごぼうの混ぜご飯 ④つまむ	★きびなごの甘辛揚げ すまし汁 きな粉豆	とりにく あぶらあげ ★ぎゅうにゅう ★きびなご とりもも わかめ いらいだいず きなご	もちごめ こめ さとう かたくりこ あぶら	にんじん ごぼう しょうが にんにく しいたけ だいこん ねぎ えのきたけ	578 27.7
29 (水)		～はらぺこおおむしより～ ★◎カレーピラフ	◎やさしいピクルス ★◎イタリアンスープ ◎小玉すいか	★ウインナー ★ぎゅうにゅう とりもも チーズ ★たまご	こめ おおむぎ あぶら さとう じゃがいも パンこ	たまねぎ にんじん コーン ピーマン きゅうり だいこん セロリー しょうが ほうれんそう すいか	536 19.0
30 (木)		★ねぎ塩豚丼	あおさのみそ汁(てづくりみそ) 水ようかん 日本の文化	★ぶたにく ★ぎゅうにゅう うるめいわし あおさ みそ かんてん	こめ おおむぎ あぶら ごまあぶら はるさめ ★ごま かたくりこ やきふ あん さとう	にんにく たまねぎ にんじん ねぎ もやし なら レモン しいたけ えのきたけ	578 25.7

※ 天候や業者の事情等により、食材・献立が変更となる場合があります。ご了承ください。
 ※ ◎は図書コラボの献立です。該当の本は、大北小の図書室にあります。