



献立表



実施日	日曜	献立名	主な材料とその働き						栄養量	
			おもに体の組織をつくる		おもに体の調子を整える		おもにエネルギーとなる		エネルギー (kcal)	たんぱく質 (%)
			1群	2群	3群	4群	5群	6群		
1	水	きびご飯 牛乳 鶏肉の香味焼き 切干大根の炒め物 キャベツの味噌汁	鶏肉 油揚げ 厚揚げ みそ	牛乳	にんじん さやいんげん 小松菜	しょうが にんにく ねぎ 切干大根 キャベツ えのきたけ	米 きび 砂糖	ごま油 ごま	763	16.9
2	木	ご飯 牛乳 さばの味噌煮 小松菜とえのきのおかか和え 吉野汁	さば みそ 鶏肉 油揚げ ちくわ とうふ	牛乳	小松菜 にんじん	しょうが ねぎ えのきたけ 大根	米 麦 砂糖 こんにやく 里いも でん粉	油	798	19.0
3	金	たくあん入りご飯 牛乳 かみかみつくね キャベツときゅうりの和え物 根菜汁	鶏肉 卵 とうふ 油揚げ みそ	しらすぼし 牛乳	にんじん	大根 ごぼう しょうが 切干大根 キャベツ きゅうり ねぎ	米 麦 でん粉 砂糖 こんにやく じゃがいも	油 ごま ごま油	774	18.4
7	火	あわご飯 牛乳 鮭の味噌チーズ焼き じゃがいものおかか炒め 五目汁	さけ みそ 鶏肉	牛乳 チーズ	にんじん	にんにく コーン ごぼう 大根 しめじ ねぎ	米 あわ 砂糖 じゃがいも こんにやく かたくりこ	油	745	20.5
8	水	練馬キャベツの回鍋肉丼 牛乳 海そうスープ あじさいゼリー(2色)	みそ 豚肉 鶏肉 とうふ	牛乳 わかめ 海そう 寒天	にんじん ピーマン	にんにくしょうが ねぎ 玉ねぎ たけのこ しいたけ キャベツ もやし ぶどうジュース	米 麦 砂糖 でん粉 乳飲料	油 ごま油	788	16.0
9	木	新しょうがご飯 牛乳 白身魚のごま照り焼き ひじきと根菜の炒め煮 いもっこ汁	豚肉 油揚げ かれい 鶏肉 とうふ	牛乳 ひじき	にんじん さやいんげん 小松菜	しょうが ごぼう 大根 ねぎ	米 麦 砂糖 こんにやく 里いも	油 ごま	764	20.7
10	金	ポロネーゼ 牛乳 大根サラダ	豚肉 まぐろ	チーズ 牛乳	にんじん トマトピューレ パセリ	にんにくしょうが 玉ねぎ マッシュルーム 大根 きゅうり	パスタ 砂糖	オリーブ油 油	757	18.1
13	月	ご飯 牛乳 キャベツたっぷりメンチカツ きゅうりのピリ辛炒め 白菜と油揚げのみそ汁	豚肉 卵 油揚げ みそ	牛乳	にんじん	玉ねぎ キャベツ ねぎ しょうが きゅうり 白菜	米 大麦 パン粉 小麦粉 砂糖	油 ごま油	791	12.5
14	火	うずまきパン 牛乳 白身魚のホワイトソース焼き コロコロ野菜のスープ	かれい ベーコン	牛乳 クリーム チーズ	ほうれん草 にんじん 小松菜	にんにく 玉ねぎ しめじ コーン キャベツ	パン 小麦粉	油 バター	774	19.3
15	水	オムチキライス 牛乳 ポテト野菜スープ	鶏肉 卵 豚肉 ベーコン	牛乳	にんじん さやいんげん	玉ねぎ マッシュルーム コーン グリンピース にんにく セロリー	米 麦 砂糖 じゃがいも でん粉	油	767	15.4
16	木	菜飯 牛乳 肉じゃが 生揚げの辛味炒め	豚肉 厚揚げ	牛乳	にんじん 小松菜	玉ねぎ グリンピース しょうが キャベツ	米 麦 しらたき じゃがいも 砂糖	油 ごま	730	14.7
17	金	ポークカレー 牛乳 りんごドレッシングサラダ	豚肉	牛乳	にんじん 小松菜 赤ピーマン	しょうが にんにく 玉ねぎ キャベツ コーン りんご	米 麦 じゃがいも 砂糖 小麦粉	油 バター	803	13.0
20	月	衣笠うどん(京都) 牛乳 ごぼうと大豆の甘辛揚げ	鶏肉 油揚げ 卵 大豆	牛乳	にんじん 小松菜	しょうが 玉ねぎ ねぎ ごぼう	うどん 砂糖 でん粉	油	757	19.3
21	火	じゃこ入りコーンピラフ 牛乳 ハンバーグのトマトソースがけ ペイザンヌスープ	鶏肉 豚肉 大豆	ちりめんじゃこ 牛乳	にんじん トマト 小松菜	玉ねぎ コーン グリンピース にんにく セロリー キャベツ	米 麦 パン粉 砂糖 じゃがいも	油 バター	805	17.7
22	水	豚肉のコチュジャン丼 牛乳 粟米湯(スーミータン) くだもの	豚肉 みそ とうふ 卵	牛乳	にんじん いら 小松菜	にんにくしょうが ごぼ キャベツ もやし 玉ねぎ コーン メロン	米 麦 砂糖 でん粉	油 ごま ごま油	782	16.6
23	木	ご飯 牛乳 蝦仁豆腐(シャーレンとうふ) 白滝のピリ辛炒め	鶏肉 とうふ えび 豚肉 油揚げ	牛乳	にんじん チンゲンサイ いら	しょうが にんにく 玉ねぎ たけのこ しいたけ きくらげ えのきたけ	米 麦 砂糖 でん粉 しらたき	油 ごま油 ごま	769	18.4
24	金	混ぜ込みビビンバ 牛乳 キムチスープ	豚肉 油揚げ 鶏肉 とうふ みそ	牛乳	にんじん ほうれん草 チンゲン菜	にんにくしょうが もやし ぜんまい キムチ 白菜 ねぎ	米 麦 砂糖	油 ごま ごま油	738	17.4
27	月	チンゲン菜のチャーハン 牛乳 手作りしゅうまい 小松菜ともやしのスープ	ベーコン なた 豚肉 鶏肉	ちりめんじゃこ 牛乳	にんじん チンゲン菜 小松菜	玉ねぎ ねぎ たけのこ しいたけ しょうが もやし きくらげ	米 麦 でん粉 しゅうまいの皮	ごま油 油	769	16.8
28	火	ピロシキサンド 牛乳 カラフルサラダ ポルシチ	豚肉 大豆	牛乳 クリーム	にんじん いら 赤ピーマン トマト	しょうが にんにく もやし 白菜 キャベツ きゅうり 黄ピーマン コーン 玉ねぎ	パン 春雨 でん粉 はちみつ じゃがいも 砂糖	油 ごま油	769	16.8
29	水	かき揚げ丼 牛乳 白菜のみそ汁	いか えび 大豆 油揚げ みそ	ひじき 青のり 牛乳 わかめ	にんじん みつば	ごぼう 玉ねぎ えのきたけ 白菜 ねぎ	米 麦 小麦粉 でん粉 砂糖	油	769	12.1
30	木	ご飯 牛乳 豚肉と野菜の西京みそ炒め もやしのごま和え 白玉水無月ゼリー	豚肉 厚揚げ みそ	牛乳 寒天	にんじん 小松菜	しょうが 玉ねぎ キャベツ ねぎ もやし きゅうり えのきたけ にんにく	米 麦 砂糖 でん粉 冷凍白玉団子 小豆	油 ごま油 ごま	768	13.9

※ 材料の都合により献立を変更することがあります。 ※ 給食回数21回

6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	770	16.8	31.2	3.1	378	118	3.0	259	0.38	0.51	16	7.0

※日本食品成分表が改訂され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。