令和5年度　6月献立表

日	曜	牛乳	主食	主菜	副菜		添え物	6つの基礎食品とその働き 体の組織をつくる たんぱく質	骨や歯の成分になる 無機質	健康を保持し・代謝を調節する 緑黄色野菜	その他の野菜・果物	エネルギー源になる 炭水化物	効果的なエネルギー源 脂質	エネルギー(Kcal)	たんぱく質(%)
1	木	○	ご飯	かつおのみそ和え	かきたま汁			かつお 大豆 みそ 卵 とり肉 豆腐	牛乳	にんじん 小松菜	生姜 ごぼう 白菜 ねぎ	米 片栗粉 じゃが芋 砂糖	米油 白ごま	779	18.8
2	金	○	スタミナ丼		わかめと大根のスープ		冷凍みかん	豚肉	牛乳 わかめ	にんじん ピーマン 小松菜	にんにく 生姜　たまねぎ たけのこ　ねぎ　セロリー 大根　みかん	米 大麦 片栗粉	ごま油 米油 白ごま	795	12.2
6	火	○	麦ごはん	かみかみつくね	煮びたし	根菜汁		鶏ひき肉 豆腐 油揚げ みそ	牛乳	小松菜 にんじん	ごぼう 生姜 白菜 もやし 大根 ねぎ	米 大麦 片栗粉 砂糖　こんにゃく じゃが芋	米油	719	17.2
8	木	○	他人丼		豆腐団子汁			豚肉 かまぼこ 卵 豆腐 鶏もも	のり 牛乳	にんじん 小松菜	たまねぎ 干ししいたけ 大根 えのきたけ	米 砂糖 こんにゃく 片栗粉 白玉粉 里芋	米油	760	17.9
9	金	○	枝豆ご飯	鶏肉の梅みそ焼き	もやしと小松菜の 辛子和え	冬瓜汁		とり肉 みそ 豚肉 厚揚げ	牛乳	小松菜 にんじん	枝豆 練り梅 もやし 生姜 とうがん	米 大麦 砂糖 こんにゃく	ごま油	757	17.2
12	月	○	麦ごはん	生揚げのすき焼き風煮	野菜のおかか炒め			豚肉 厚揚げ かつお節	牛乳	にんじん 小松菜	生姜 ねぎ 白菜 しめじ キャベツ	米 大麦 こんにゃく 砂糖	米油	713	16.9
13	火	○	麦ごはん	鯖の麦味噌焼き	もやしのサラダ	けんちん汁		さば みそ 豚肉 豆腐	牛乳	にんじん	もやし きゅうり コーン ごぼう 大根 ねぎ	米 大麦 砂糖 こんにゃく 里芋	白すりごま 米油 ごま油	792	17.9
14	水	○	麦ご飯	回鍋肉	中華風豆腐スープ			豚肉 みそ 豆みそ 鶏ひき肉 豆腐	牛乳	にんじん ピーマン	にんにく 生姜 干ししいたけ ねぎ キャベツ たまねぎ	米 大麦 砂糖 片栗粉	米油 ごま油	752	13.9
15	木	○	ハムチーズトースト	チリコンカン	キャロットソースサラダ			ハム 豚ひき肉 大豆	チーズ 牛乳	パセリ粉 にんじん トマトピューレ 小松菜	たまねぎ にんにく 生姜 マッシュルーム 大根 キャベツ	食パン 小麦粉 砂糖	マヨネーズ （卵なし） 米油 バター	737	18.1
16	金	○	ご飯 （秋田県産 あきたこまち）	鮭のカレー竜田揚げ	おひたし	かぼちゃの味噌汁		鮭 油揚げ みそ	牛乳 わかめ	小松菜 にんじん かぼちゃ	生姜 もやし たまねぎ	米 砂糖 片栗粉	米油	709	19.0
21	水	○	チリビーンズライス		野菜とウインナーの スープ			豚ひき肉 大豆 ウインナー	牛乳	にんじん トマトジュース トマトピューレ パセリ	にんにく 生姜 セロリー たまねぎ エリンギ キャベツ コーン	米 大麦 砂糖	バター 米油	780	14.8
22	木	○	麦ごはん	ししゃもの南蛮漬け	野菜のごま和え	ふのり汁		油揚げ みそ	牛乳 ししゃも ふのり	にんじん ピーマン 小松菜	ねぎ もやし キャベツ 白菜 大根	米 大麦 片栗粉 小麦粉 砂糖 じゃが芋	米油 白ごま	771	14.0
23	金	○	しょうゆラーメン		青のりビーンズポテト			豚肉 なると うずら卵 大豆	牛乳 青のり	にんじん 小松菜	生姜 にんにく たまねぎ キャベツ もやし ねぎ	中華めん 砂糖 じゃが芋 片栗粉	ごま油 米油	722	16.8
26	月	○	麦ごはん	イナダのピリ辛 照り焼き	五目金平	はたけ汁		いなだ　油揚げ みそ	牛乳 刻み昆布	にんじん 小松菜	生姜 ごぼう れんこん 干ししいたけ ねぎ 大根	米 大麦 砂糖 こんにゃく じゃが芋	米油 ごま油 白ごま	760	17.3
27	火	○	ハヤシライス		野菜ソテー			豚肉 ベーコン	クリーム 牛乳	にんじん トマトピューレ トマト缶	にんにく たまねぎ マッシュルーム セロリー　グリンピース もやし　キャベツ コーン	じゃが芋 小麦粉 砂糖 米	米油 バター 米ぬか油	772	13.3
28	水	○	豚丼		きゅうりとえのきの 和え物	にらの味噌汁		豚肉 豆腐 みそ	牛乳	にら にんじん	生姜 たまねぎ たけのこ もやし きゅうり えのきたけ にんにく	米 大麦 砂糖 しらたき	ごま油 白すりごま	783	15.6
29	木	○	丸パン	まめまめコロッケ	千切りキャベツ	ペイザンヌスープ		ウインナー　小豆 大豆 ベーコン	牛乳	さやいんげん にんじん かぶ（葉）	たまねぎ コーン キャベツ にんにく かぶ	丸パン じゃが芋 マッシュポテト 小麦粉 パン粉	米油	841	13.9
30	金	○	麦ごはん	豚肉と厚揚げの 西京みそ炒め	大根サラダ		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	生姜 たまねぎ キャベツ ねぎ 大根 きゅうり	米 大麦 砂糖 片栗粉 白玉団子 甘納豆	米ぬか油	753	14.0

＊　食材料購入等の都合により、献立を変更する場合があります。

＊　給食当番はマスクを着用してください。
　　また、各自毎日清潔な給食用ナプキンを持参してください。

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	761	16.0	29.7	3.4	365	110	3.1	241	0.37	0.49	19	7.0

＊　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。