



日	曜日	献立名	おもな食品とはたらき			エネルギー kcal たんぱく質 g
			赤：血や肉をつくる	黄：熱や力になる	緑：体の調子をととのえる	
1	木	キャロットライス トピオバークトマトソース フレンチサラダ ポテトスープ	とびうお 豚肉 おから ベーコン 鶏肉 牛乳	米 パン粉 砂糖 じゃがいも バター 米油 オリーブ油	人参 トマト バジル 小松菜 玉葱 にんにく キャベツ コーン	675 24.7
2	金	こえびいりちやめし にくじゃが いかくんサラダ  かみかみ献立	豚肉 油揚げ いかくん製 こえび わかめ 牛乳	米 じゃがいも こんにやく 砂糖 米油 ごま油 ごま	人参 さやいんげん 玉葱 きゅうり もやし	651 26.6
5	月	くるまいりえだまめごはん とうふのまさごあげ キャベツのごまずあえ こまつなのみそしる	絞豆腐 鶏肉 生揚げ みそ じゃこ ひじき わかめ 牛乳	米 黒米 かたくり粉 砂糖 ごま 米油 ごま油	人参 小松菜 えだまめ 玉葱 干し椎茸 キャベツ きゅうり えのきたけ 長ネギ	630 25.6
6	火	バジルトースト チキンとまめのクリームに ツナサラダ	鶏肉 いんげんまめ うずら豆 ツナ缶 調理用乳 生クリーム 牛乳	食パン じゃがいも マカロニ 薄力粉 砂糖 バター マーガリン 米油 ごま油	バジル 人参 にんにく 玉葱 グリンピース きゅうり もやし キャベツ	654 22.2
7	水	かんこくふうやきにくどん くきわかめのちゅうかサラダ にらたまスープ	豚肉 鶏肉 木綿豆腐 たまご くきわかめ 牛乳	米 おおむぎ 砂糖 かたくり粉 ごま ごま油 米油	人参 にんにく にんにく しょうが 玉葱 たけのこ もやし 長ネギ きゅうり	707 28.5
8	木	ひじきごはん ししゃものいそべあげ ごもくじる くだもの	鶏肉 油揚げ 大豆 木綿豆腐 ひじき ししゃも あおりのり 牛乳	米 こんにやく 砂糖 かたくり粉 薄力粉 竹輪ふ 米油	人参 小松菜 グリンピース 大根 ぶなしめじ 長ネギ さくらんぼ	661 30.4
9	金	きせつやさいのピラフ パリパリサラダ ビーンズスープ あじさいゼリー	ベーコン 豚肉 いんげんまめ 粉寒天 カルピス 牛乳	米 おおむぎ 砂糖 ワンタンの皮 米油 バター ごま油	ピーマン 小松菜 人参 玉葱 スズキーニ えだまめ キャベツ コーン にんにく えのきたけ セロリー ぶどうジュース	638 23.5
12	月	みそラーメン うずらのにたまご バンバンジーサラダ	みそ 豚肉 うずら卵 鶏肉 牛乳	中華めん 砂糖 米油 ごま油 ごま	人参 にんにく しょうが 長ネギ キャベツ もやし コーン きゅうり	715 30.0
13	火	むぎごはん さばのみそに おひたし いものこじる	さば みそ 油揚げ 鶏肉 焼き豆腐 牛乳	米 押麦 砂糖 こんにやく さといも じゃがいも	小松菜 人参 しょうが 長ネギ キャベツ もやし ぶなしめじ 大根	581 25.9
14	水	ポークカレー アーモンドドレッシングサラダ	豚肉 牛乳	米 じゃがいも 薄力粉 砂糖 米油 バター アーモンド	人参 しょうが にんにく 玉葱 セロリー もやし きゅうり キャベツ	687 21.5
15	木	セサミトースト バジルポテト コーンシチュー	鶏肉 調理用乳 生クリーム 牛乳	食パン 砂糖 じゃがいも 薄力粉 マーガリン ごま 米油 バター	人参 パセリ にんにく 玉葱 コーン	683 20.5
16	金	うめしょうがごはん ちくぜんに ゆでそらまめ しるごまプリン	鶏肉 生揚げ 調製豆乳 あずき 生クリーム 牛乳	米 こんにやく じゃがいも 砂糖 米油 ごま	人参 さやいんげん 梅干し しょうが ごぼう たけのこ 干し椎茸 そらまめ	702 24.3
19	月	たかなチャーハン タイピーエン ポテトのおかかあえ みずようかん 	豚肉 えび いか かまぼこ うずら卵 あずき 粉寒天 牛乳	米 はるさめ かたくり粉 じゃがいも 砂糖 ごま油 米油 ごま	人参 たかな漬 長ネギ 玉葱 干し椎茸 たけのこ キャベツ にんにく しょうが	645 26.9
20	火	むぎごはん ふりかけ ほっけやき みそドレサラダ かきたまじる	かつお節 ほっけ みそ 鶏肉 絹ごし豆腐 たまご じゃこ あおりのり 牛乳	米 押麦 砂糖 じゃがいも かたくり粉 ごま 米油 ごま油	人参 小松菜 キャベツ きゅうり もやし 長ネギ	591 28.7
21	水	ごもくあんかけやきそば ちゅうかふうポテトサラダ くだもの 	豚肉 いか えび 牛乳	中華めん 砂糖 かたくり粉 じゃがいも 米油 ごま油	人参 チンゲンツアイ しょうが にんにく たけのこ もやし 玉葱 キャベツ きゅうり コーン メロン	660 26.0
22	木	むぎごはん トピオバークのあまずあん えだまめとコーンのサラダ わかめスープ	豚肉 とびうお 木綿豆腐 おから 鶏肉 わかめ 牛乳	米 パン粉 かたくり粉 砂糖 じゃがいも 米油 ごま ごま油	人参 青ピーマン チンゲンツアイ 玉葱 キャベツ きゅうり コーン えだまめ しょうが にんにく えのきたけ 長ネギ	623 24.6
23	金	むぎごはん マーボー豆腐 ちゅうかはるさめサラダ	豚肉 木綿豆腐 みそ 牛乳	米 押麦 砂糖 かたくり粉 はるさめ 米油 ごま油 ごま	人参 しょうが にんにく 干し椎茸 玉葱 長ネギ もやし きゅうり	647 24.3
26	月	あぶたまどん ごまいりみそしる	油揚げ 凍り豆腐 焼き竹輪 たまご 豚肉 木綿豆腐 みそ 牛乳	米 おおむぎ 砂糖 かたくり粉 じゃがいも こんにやく 米油 ごま	人参 干し椎茸 玉葱 グリンピース 大根 長ネギ	673 26.9
27	火	ナン チリコンカン マカロニサラダ くだもの	ベーコン 豚肉 大豆 いんげんまめ 牛乳	ナン 薄力粉 じゃがいも 砂糖 マカロニ マーガリン 米油	トマト 青ピーマン 人参 にんにく 玉葱 黄ピーマン きゅうり キャベツ コーン プラム	690 29.4
28	水	ごまごはん ごぼうのやながわやき わかめのごまあえ なめこじる	豚肉 たまご 油揚げ 木綿豆腐 みそ わかめ 牛乳	米 砂糖 ごま 米油	さやいんげん 人参 ごぼう キャベツ もやし 大根 長ネギ なめこ	591 25.3
29	木	スパゲティラタトウイユ クルトンサラダ おかしなめだまやき	ベーコン 鶏肉 大豆 みそ 粉寒天 調理用乳 生クリーム 牛乳	スパゲッティ 砂糖 食パン オリーブ油 米油	トマト 人参 にんにく セロリー なす 黄ピーマン スズキーニ 玉葱 キャベツ もやし もも缶	686 27.2
30	金	ごはん さけのオニオンソース いりどりきんぴら すましじる	秋鮭 鶏肉 牛乳	米 かたくり粉 薄力粉 砂糖 じゃがいも こんにやく 焼きふ 米油 ごま油	パセリ 人参 青ピーマン 赤ピーマン 糸みつば 玉葱 ごぼう れんこん 大根	614 26.3

1人1回あたりの平均栄養摂取量 (小学校3, 4年生) ※1・2年生は概ね×0.9、5・6年生は×1.1となります。

	エネルギー	たんぱく質	カルシウム	鉄	ビ タ ミ ン				食物繊維	食塩
	kcal	g	mg	mg	A μg	B ₁ mg	B ₂ mg	C mg	g	g
6月の平均	655	25.9	338	2.3	249	0.39	0.51	30	4.8	2.9
学校給食摂取基準	640	18~32	350	3.0	170	0.40	0.40	20	5.0	2.5