

令和4年



# 6月献立表



旭町小学校

実施日	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 (%)	塩分 (g)
1 水	キムチチャーハン 牛乳 棒ぎょうざ 広東スープ	とりにく ぎゅうにゅう ぶたひきにく とうふ	こめ おおむぎ こめぬかあぶら ごまあぶら しゅうまいのかわ でんぷん	しょうが にんにく チンゲンサイ にんじん キムチ(70%・27品不使用) たまねぎ こねぎ キャベツ たらねぎ ほししいたけ はくさい たけのこ セロリー	605	16.3	32.1	2.9
2 木	ご飯 牛乳 すき焼き風肉豆腐 野菜のごま酢あえ	ぎゅうにゅう ぶたにく やきとうふ	こめ こめぬかあぶら しらたき やきふ さとう しろごま しろすりごま	たまねぎ にんじん ほししいたけ えのきたけ こまつな キャベツ もやし きゅうり はくさい	579	17.4	28.3	1.9
3 金	ご飯 牛乳 鮭の西京焼き ひじきのピリッとサラダ 五目汁	ぎゅうにゅう さけ みそ ひじき まぐろ とりにく とうふ	こめ おおむぎ こめぬかあぶら さとう こんにゃく ちくわぶ	きゅうり にんじん キャベツ コーン だいこん はくさい ねぎ こまつな ごぼう	592	20.5	26.9	2.5
6 月	クッパ 牛乳 春巻き オレンジ	とりにく ぎゅうにゅう ぶたにく	こめ おおむぎ こめぬかあぶら ごまあぶら はるまきのかわ はるさめ さとう でんぷん こむぎこあぶら	にんにく しょうが にんじん だいこん もやし たけのこ ほししいたけ こまつな たら オレンジ	593	13.9	32.2	1.9
7 火	たくあん入りご飯 牛乳 ししゃものピリ辛焼き 根菜汁 大豆のかりんとう	しらすぼし ぎゅうにゅう こもちししゃも とうふ あぶらあげ みそ だいず きなこ	こめ おおむぎ こめぬかあぶら こんにゃく でんぷん あぶら くろぎとう	だいこん ごぼう にんじん ねぎ かぶ かぶ (は)	575	19.1	31.5	2.3
8 水	チキンライス 牛乳 ねり丸キャベツのポトフ キャベーク	とりにく ぎゅうにゅう とうにゅう	こめ おおむぎ こめぬかあぶら さとう じゃがいも こむぎこ	にんじん たまねぎ マッシュルーム グリーンピース トマトピューレ にんにく キャベツ パセリ	662	13.2	30.6	2.4
9 木	家常豆腐丼 牛乳 野菜の中華和え	ぶたにく あつあげ みそ ぎゅうにゅう	こめ おおむぎ こめぬかあぶら さとう でんぷん ごまあぶら	しょうが にんにく ほししいたけ たけのこ にんじん ねぎ キャベツ チンゲンサイ こまつな	581	17.0	33.3	1.8
10 金	いわしのひつまぶし 牛乳 野菜の梅かつお和え 貝だくさんみそ汁	いわし ぎゅうにゅう とりにく あぶらあげ とうふ みそ かつおぶし	こめ でんぷん こむぎこ あぶら さとう	しょうが こねぎ だいこん にんじん こまつな ねりうめしめじ ねぎ ほししいたけ キャベツ	593	18.7	28.5	2.3
13 月	ご飯 牛乳 魚のねぎみそ焼き カリカリ揚げサラダ 鶏肉と野菜のすまし汁	ぎゅうにゅう ぶり みそ あぶらあげ とりにく とうふ	こめ さとう こめぬかあぶら	ねぎ キャベツ にんじん きゅうり たまねぎ はくさい だいこん こまつな	595	18.9	35.2	2.2
14 火	きなこ揚げパン 牛乳 肉団子のスープ レモドレサラダ	きなこ ぎゅうにゅう ぶたひきにく	ミルクパン さとう あぶら でんぷん はるさめ こめぬかあぶら	たまねぎ しょうが にんじん だいこん はくさい ねぎ こまつな キャベツ きゅうり レモン	610	15.4	42.5	2.6
15 水	ビビンバ 牛乳 トックスープ	とりひきにく たまご ぎゅうにゅう とりにく	こめ おおむぎ こめぬかあぶら さとう ごまあぶら トック	にんにく しょうが にんじん もやし こまつな だいこん はくさい ねぎ	550	15.3	32.4	2.3
16 木	かてめし 牛乳 ゼリーフライ 豚汁	あぶらあげ こうやどうふ きざみこんぶ ぎゅうにゅう おから ぶたにく とうふ みそ	こめ むぎ こめあぶら さとう じゃがいも こむぎこパンこ あぶら こんにゃく	ごぼう にんじん さやいんげん たまねぎ ねぎ だいこん	658	14.9	33.4	2.3
17 金	練馬スパゲティ 牛乳 根菜のペペロンチーノ炒め 冷凍みかん	まぐろ のり ぎゅうにゅう ベーコン	スパゲティ オリーブゆ さとう	だいこん にんにく ごぼう れんこん あかピーマン こまつな みかん	556	17.0	35.4	2.5
20 月	ご飯 牛乳 鯖の文化干し焼き わかめサラダ なすのみそ汁	ぎゅうにゅう さば わかめ あぶらあげ みそ	こめ おおむぎ こめぬかあぶら さとう ごまあぶら	にんじん こまつな キャベツ コーン たまねぎ なす	634	15.4	43.7	2.2
21 火	ピザトースト 牛乳 ツナポテト ABCスープ	ベーコン チーズ ぎゅうにゅう まぐろ とりにく	しょくパン こめぬかあぶら じゃがいも マカロニ	にんにく たまねぎ マッシュルーム トマトピューレ コーン パセリ にんじん しめじ キャベツ セロリー ピーマン	540	17.6	38.8	3.0
22 水	ご飯 牛乳 キャベツバーグ 小松菜とえのきのおかか和え 豆腐とわかめのみそ汁	ぎゅうにゅう ぶたひきにく とうふ かつおぶし わかめ みそ	こめ おおむぎ パンこ マヨネーズ (エッグフリー) さとう でんぷん	キャベツ たまねぎ もやし こまつな にんじん えのきたけ ねぎ	604	17.7	34.1	2.4
23 木	ハッシュドビーンズライス 牛乳 キャロットドレッシングサラダ	とりにく だいず ぎゅうにゅう	こめ おおむぎ こめぬかあぶら こむぎこ ざらめ さとう	にんにく しょうが たまねぎ にんじん マッシュルーム グリーンピース トマトピューレ キャベツ きゅうり	619	13.0	34.3	2.1
24 金	ご飯 牛乳 酢鶏 貝だくさん中華スープ あじさいゼリー	ぎゅうにゅう とりにく とうふ かんてん	こめ でんぷん あぶら こめぬかあぶら さとう ごまあぶら カルピス	しょうが たまねぎ にんじん ほししいたけ ピーマン たけのこ にんにく コーン きくらげ えのきたけ こまつな ぶどうジュース	616	12.8	28.2	2.3
27 月	カレーピラフ 牛乳 野菜オムレツ ひよこ豆のスープ	とりにく ぎゅうにゅう ロースハム たまご ひよこまめ	こめ むぎ マーガリン こめぬかあぶら じゃがいも	たまねぎ マッシュルーム コーン パセリ えだまめ キャベツ にんじん	637	16.5	30.2	2.8
28 火	ご飯 牛乳 ホキのマヨネーズ焼き きりぼしだいこん いちじ 煮 切干大根の炒り煮 呉汁	ぎゅうにゅう ホキ あぶらあげ だいず とうにゅう みそ	こめ マヨネーズ (エッグフリー) さとう こめぬかあぶら こんにゃく じゃがいも	たまねぎ パセリ レモン きりぼしだいこん にんじん ごぼう だいこん こまつな ねぎ	601	17.2	33.2	2.4
29 水	ジャージャー麺 牛乳 春雨サラダ メロン	とりひきにく みそ ぎゅうにゅう	ちゅうかめん こめぬかあぶら さとう ごまあぶら でんぷん はるさめ	もやし きゅうり しょうが にんにく たまねぎ たけのこ ほししいたけ ねぎ きくらげ メロン にんじん	567	16.3	27.5	2.7
30 木	大豆入りひじきごはん 牛乳 じゃがいものそぼろ煮 塩けんちん汁	ひじき とりにく あぶらあげ だいず ぎゅうにゅう ぶたひきにく とうふ	こめ こんにゃく さとう じゃがいも でんぷん こめぬかあぶら さといも	にんじん しょうが たまねぎ ごぼう だいこん ねぎ さやいんげん	604	17.2	32.0	2.7

※ 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

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	599	16.4	32.9	2.4	335	90	2.3	209	0.25	0.45	14	5.8



早寝早起き朝ごはん  
「早寝早起き朝ごはん」運動シンボルマーク

＜おうちの方へ＞

給食費の引き落とし日は6月10日(金)です。

＜今月の給食目標＞

せいけつ きつ しょくじ  
清潔に気を付けて食事をしよう