



令和8年

6月献立表

春日小学校

実施日 日 曜	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	1食分 (kcal)	たんぱく質 (%)	脂質 (%)	塩分 (g)
2 火	アルファ米赤飯 ジョア 煮魚 油揚げと野菜のおひたし すまし汁 春日ぶりん	ジョア めばる あぶらあげ とろふ なたと とうりゅう なまクリーム アガー		アルファかまい ちょうごうゆ くるごま さとう かたくりこ グラニューとう	しょうが ごまつな にんじん もやし だいこん	554	17.5	20.3	2.5
3 水	ごはん ★牛乳 チリコンカン コーンポテト	★ぎゅうにゅう ふたひきにく レンズまめ だいち チーズ		こめ ちょうごうゆ さとう じゃがいも バター	にんにく たまねぎ にんじん トマトかん パセリ コーン ほろれんそう	618	16.6	29.6	1.6
4 木	麦ごはん ★牛乳 ねり丸キャベツのみそ炒め 広東スープ	★ぎゅうにゅう ふたひきにく あつあげ みそ とりにく		こめ おおむぎ ちょうごうゆ さとう かたくりこ ごまあぶら	にんにく しょうが にんじん ほししいたけ たまねぎ たけのこ きくらげ キャベツ (いっせいきゅうしよく)	582	16.8	33.7	2.4
5 金	タッカルビ丼 ★牛乳 豆腐とわかめのスープ	とりにく ★ぎゅうにゅう ふたひきにく とろふ わかめ		こめ ちょうごうゆ さつまいも じゃがいも あぶら さとう ごまあぶら でんぶ	にんにく しょうが たまねぎ にんじん キャベツ りんごジュース えのきたけ ごねぎ	623	15.5	33.4	2.3
8 月	雑穀ご飯 ★牛乳 ★いかのねぎ塩焼き きんぴらごぼう うちぢ汁	★ぎゅうにゅう ★いか とりにく うちまめ みそ		こめ ぎょうこまい さとう ごまあぶら しろごま ちょうごうゆ くるごま じゃがいも	にんにく しょうが ねぎ ごぼう にんじん たまねぎ だいこん	577	19.3	24.8	2.0
9 火	麦ごはん ★牛乳 ★青梗肉糸 ウェーブワンタンスープ	★ぎゅうにゅう ふたひきにく ふたひきにく		こめ おおむぎ ちょうごうゆ さとう かたくりこ ウェーブワンタン ごまあぶら	しょうが たけのこ にんじん ピーマン たまねぎ にんにく ほくさい もやし いら	569	17.3	28.3	2.3
10 水	かてめし ★牛乳 ★ゼリーフライ (埼玉) 味噌汁	とりにく あぶらあげ ★ぎゅうにゅう おから ★たまご わかめ みそ		こめ おおむぎ ちょうごうゆ さとう じゃがいも こむぎご あぶら	だいこん ごぼう にんじん ほししいたけ たまねぎ ねぎ ごねぎ	599	12.2	32.3	3.0
11 木	ごはん ★牛乳 ハンバーグ 無限キャベツ ねり丸キャベツのスープ	★ぎゅうにゅう ふたひきにく とりひきにく とりにゅう とりにく		こめ パンこ マヨネーズ (エッグフリー) さとう バター ごまあぶら しろごま ちょうごうゆ	たまねぎ キャベツ (いっせいきゅうしよく) きゅうり にんにく レモン にんじん	617	16.5	36.6	2.6
12 金	黒砂糖パン ★牛乳 白身魚のコーン焼き 夏野菜のミネストローネ	★ぎゅうにゅう ホク ベーコン とりにく ひよこまめ		くるごとうパン マヨネーズ (エッグフリー) オリーブゆ さとう	コーン パセリ にんにく セロリー たまねぎ トマトかん にんじん なすズッキーニ かぼちゃ	573	19.5	39.1	2.7
15 月	とろもろごはん ★牛乳 タンドリーチキン フライドポテト 野菜スープ	★ぎゅうにゅう とりにく ヨーグルト ベーコン		こめ じゃがいも あぶら ちょうごうゆ	コーン しょうが にんにく だいこん にんじん たまねぎ キャベツ	622	14.9	34.7	2.7
16 火	麦ごはん ★牛乳 厚揚げと野菜の煮物 もやし炒め	★ぎゅうにゅう あつあげ とりにく ふたひきにく		こめ おおむぎ ちょうごうゆ さとう かたくりこ ごまあぶら	たけのこ にんじん たまねぎ ほししいたけ グリーンピース もやし しょうが にんにく	607	17.9	34.7	1.9
17 水	★チキンアドボ (フィリピン) ★牛乳 ニラガ (フィリピン) ★すいか	とりにく ★うずらたまご ★ぎゅうにゅう ふたひきにく		こめ ちょうごうゆ さとう じゃがいも	にんにく たまねぎ にんじん しょうが セロリー キャベツ チンゲンサイ さやいんげん ★すいか	610	17.9	29.4	2.7
18 木	昭和カレー ★牛乳 ツナサラダ	ふたひきにく なまクリーム ★ぎゅうにゅう まぐろかん		こめ おおむぎ ちょうごうゆ じゃがいも バター こむぎご ざらめ さとう	にんにく にんじん たまねぎ キャベツ きゅうり コーン	677	13.9	35.5	2.4
19 金	なすとトマトのスパゲティ ★牛乳 キャベツのペペロンチーノ ぶどうゼリー	ベーコン ふたひきにく チーズ ★ぎゅうにゅう アガー		オリーブゆ スパゲティ ちょうごうゆ さとう	にんにく しょうが たまねぎ なすズッキーニ トマトピューレ トマトかん マッシュルーム キャベツ しめじ ぶどうジュース	623	16.5	37.7	2.1
22 月	★ほうろパン ★牛乳 ねり丸玉ねぎのポターージュ キャベツとコーンのソテー	★たまご ★ぎゅうにゅう なまクリーム		ミルクパン マーガリン バター さとう こむぎご ちょうごうゆ じゃがいも	たまねぎ (いっせいきゅうしよく) にんじん キャベツ コーン ほろれんそう	586	12.2	42.2	2.2
23 火	タコライス (沖縄) ★牛乳 もずくスープ ★パイナップル	ふたひきにく だいちみーと チーズ ★ぎゅうにゅう もずく		こめ おおむぎ ちょうごうゆ さとう	にんにく にんじん たまねぎ トマトかん キャベツ だいこん ごねぎ バインアップル	606	18.7	28.5	2.5
24 水	ごはん ★牛乳 ニシンの塩焼き ひじきと野菜の炒め煮 味噌汁	★ぎゅうにゅう にしん ひじき さつまいも あつあげ みそ		こめ ちょうごうゆ ごまあぶら こんにやく さとう	にんじん ごぼう ほししいたけ ごまつな なす たまねぎ	569	17.7	32.7	2.1
25 木	枝豆ごはん ★牛乳 ★卵焼き 切干大根の含め煮 けの汁	★ぎゅうにゅう しらすぼし ★たまご あぶらあげ こうやどうぶろ みそ		こめ ちょうごうゆ さとう こんにやく	えだまめ ほししいたけ にんじん たまねぎ きりぼしだいこん だいこん ごぼう しめじ	579	18.2	31.1	2.6
26 金	麦ごはん ★牛乳 ジャンボ餃子 ★担々スープ	★ぎゅうにゅう ふたひきにく みそ とりにゅう		こめ おおむぎ あぶら ぎょうぎのかゆ ごまあぶら かたくりこ こむぎご しろすりごま	にんにく しょうが キャベツ たまねぎ いら もやし にんじん チンゲンサイ	612	15.8	33.4	2.6
29 月	ごはん ★牛乳 鰯の梅煮 青菜の炒め物 かみなり汁	★ぎゅうにゅう いわし ハム とろふ ふたひきにく みそ		こめ さとう ごまあぶら ちょうごうゆ こんにやく じゃがいも	うめぼし しょうが ねぎ にんにく もやし ごまつな ごぼう にんじん だいこん	579	18.6	29.8	2.6
30 火	★長崎ちゃんぽん ★牛乳 ★かすていら	ふたひきにく ★えび ★いか なたと ★ぎゅうにゅう ★たまご		ちゅうかめん ちょうごうゆ かたくりこ こむぎご さとう はちみつ ざらめ	しょうが にんじん もやし たまねぎ キャベツ ほししいたけ チンゲンサイ	662	15.8	31.5	2.9

※ 食材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21回 ★アレルギー対応食材

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 (μgRAE)	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	601	16.6	32.5	2.4	345	88	2.2	200	0.29	0.44	13	5.4
基準値	650	エネルギーの 13~20%	エネルギーの 20~30%	2未満	350	50	3.0	200	0.40	0.40	25	4.5以上

※令和3年に日本食品標準成分表が8訂に改定され、現在の献立は8訂の成分表を用いて栄養価を算出しています。8訂ではエネルギーの値が低く算出されるため7訂を元に作成されている学校給食基準値よりエネルギーが低い値になっています。尚、上記の平均値と基準値は中学年(3・4年生)の値です。