



「早寝 早起 朝ごはん」運動
シンボルマーク

家庭数配布

令和5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食あたり (kcal)	たんぱく質 (%)	脂質 (%)	塩分 (g)			
2	金	ごはん ★牛乳 麻婆豆腐 パンサンスー	★ぎゅうにゅう ぶたひきにく だいたみそ とうふ ハム	こめ あぶら さとう ごまあぶら かたくりこ はるさめ	しょうが にんじん にんにく たまねぎ いら ねぎ ほししいたけ きゅうり もやし	584	16.8	30.8	2.5			
5	月	アルファ米赤飯 ★ジョア 鶏のからあげ キャベツの昆布和え すまし汁	★ジョア とりにく しおこんぶ とうふ なると	アルファかまい あぶら くるごま あぶら かたくりこ ごまあぶら	しょうが キャベツ きゅうり にんじん だいこん ごまつな	571	14.4	28.8	2.9			
6	火	ごはん ★牛乳 いかのねぎ塩焼き 五目きんぴら 味噌汁(生揚げ・じゃが芋)	★ぎゅうにゅう いか ぶたにく あつあげ みそ	こめ さとう ごまあぶら しろごま こんにやく じゃがいも	にんにく しょうが ねぎ にんじん ごぼう さやいんげん たまねぎ	558	19.4	25.6	2.7			
7	水	わかめごはん ★牛乳 キャベツローフ やさしいスープ	わかめごはんのもと ★ぎゅうにゅう ぶたひきにく だいたみそ とりにく	こめ おおむぎ パンこ あぶら じゃがいも	たまねぎ トマトかん キャベツ にんにく にんじん	570	17.4	30.3	2.6			
8	木	麦ごはん ★牛乳 家常豆腐 じゃこのサラダ	★ぎゅうにゅう ぶたにく あつあげ みそ ちりめんじゃこ	こめ おおむぎ あぶら さとう ごまあぶら かたくりこ しろごま	にんにく しょうが ほししいたけ たけのこ にんじん はくさい ねぎ キャベツ きゅうり	604	18.2	34.6	2.0			
9	金	★スパゲティラタトゥイユ ★牛乳 キャベツとベーコンのペレロニチーノ ★あじさいゼリー	とりにく みそ ★チーズ ★ぎゅうにゅう ベーコン かんてん	スパゲティ オリーブ油 さとう ★カルピス	にんにく セロリー たまねぎ にんじん トマトかん なす スズキーニ キャベツ しめじ ぶどうジュース	624	15.5	37.9	2.1			
12	月	★シュガートースト ★牛乳 ★チリコンカン もやしとコーンの炒め	★ぎゅうにゅう ぶたひきにく だいたみそ ★チーズ	★しょくパン マーガリン グラニューとう あぶら じゃがいも さとう	にんにく たまねぎ にんじん トマトかん パセリ もやし コーン ほうれんそう	602	15.7	43.4	2.5			
13	火	ごはん ★牛乳 和風煮のハンバーグ 粉ふきもち 味噌汁(絹・もやし)	★ぎゅうにゅう とうふ とりひきにく ぶたひきにく みそ	こめ パンこ さとう かたくりこ じゃがいも	たまねぎ ほししいたけ しめじ えのきたけ にんじん ごぼう もやし	597	17.0	25.2	2.6			
14	水	★天津飯 ★牛乳 青菜の和えもの UFOゼリー	なると ★たまご ★ぎゅうにゅう かんてん	こめ おおむぎ あぶら さとう かたくりこ ごまあぶら しろごま しらたまだんご	にんじん たまねぎ ねぎ たけのこ グリーンピース チンゲンサイ キャベツ パインアップルかん	563	14.4	25.6	1.9			
15	木	ごはん ★牛乳 さわらのごまつけ焼き 小松菜のおかか炒め 根菜汁	★ぎゅうにゅう さわら かつおぶし あぶらあげ	こめ しろごま あぶら じゃがいも ちくわぶ	しょうが にんじん もやし ごまつな れんこん だいこん ごぼう ねぎ	572	19.4	27.8	2.1			
16	金	ジャンバラヤ ★牛乳 フライドポテト コンソメスープ	とりにく えび ウインナー ★ぎゅうにゅう ベーコン	こめ おおむぎ あぶら じゃがいも あぶら	にんにく たまねぎ にんじん ピーマン マッシュルーム コーン しめじ さやいんげん	596	14.6	29.1	2.7			
19	月	ごはん ★牛乳 いわしの梅煮 大根のりごま和え すいとん	★ぎゅうにゅう こんぶ いわし かつおぶし のり ぶたにく	こめ さとう ごまあぶら しろすりごま こむぎこ ちらたまご あぶら さとも	うめぼし だいこん にんじん ごぼう ねぎ	616	17.3	26.0	2.4			
20	火	ソース焼きそば ★牛乳 えびと豆腐のスープ	ぶたにく ★ぎゅうにゅう とりにく とうふ えび わかめ	あぶら ちゅうかめん はるさめ ごまあぶら	にんにく にんじん たまねぎ キャベツ しょうが ほししいたけ チンゲンサイ	576	19.9	31.7	2.0			
21	水	麦ごはん ★牛乳 とりつくね たこの酢の物 いもっこ汁	★ぎゅうにゅう とりひきにく だいたみそ たこ ぶたにく あぶらあげ みそ	こめ おおむぎ あぶら かたくりこ ごまあぶら さとう さとも	にんじん ねぎ しょうが キャベツ きゅうり だいこん えのきたけ ごまつな	636	18.2	28.0	2.4			
22	木	鶏ごぼうごはん ★牛乳 新じゃがいものそぼろ煮 もやし炒め	とりにく あぶらあげ ★ぎゅうにゅう とりひきにく	こめ おおむぎ あぶら さとう じゃがいも かたくりこ	ごぼう にんじん ほししいたけ しょうが たまねぎ グリーンピース もやし ピーマン	623	16.9	26.0	2.8			
23	金	★タコライス(沖縄) ★牛乳 ★タマナーチャンプルー(沖縄) ★冷凍パイ	ぶたひきにく ★チーズ ★ぎゅうにゅう ★たまご ぶたにく とうふ かつおぶし	こめ おおむぎ あぶら さとう ごまあぶら	にんにく にんじん たまねぎ トマト キャベツ ほししいたけ もやし ★れいとうパイ	684	17.1	36.2	2.5			
26	月	★昭和カレー ★牛乳 福神漬け コールスローサラダ	ぶたにく ★クリーム ★ぎゅうにゅう	こめ おおむぎ あぶら じゃがいも ★バター こむぎこ ざらめ さとう	にんにく にんじん たまねぎ ふくじんづけ キャベツ コーン	652	11.8	33.1	2.6			
27	火	麦ごはん ★牛乳 ★白身魚フライ 茹でキャベツ ★かきたま汁	★ぎゅうにゅう ぼろ ★たまご とりにく とうふ	こめ おおむぎ あぶら こむぎこ パンこ かたくりこ	キャベツ にんじん ほししいたけ えのきたけ はくさい ねぎ ごまつな	627	18.8	30.3	1.7			
28	水	タッカルビ丼 ★牛乳 トックスープ	とりにく ★ぎゅうにゅう ぶたひきにく	こめ あぶら さとう ごまあぶら かたくりこ トック	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 はくさい ごまつな	622	15.0	30.2	2.3			
29	木	★揚げパン(白ごまきなこ) ★牛乳 ポトフ ★メロン	きなこ ★ぎゅうにゅう ぶたにく ウインナー だいたみそ	★ミルクパン あぶら しろすりごま さとう ちょうごうゆ じゃがいも	にんにく たまねぎ キャベツ にんじん ★メロン	646	16.5	41.2	2.2			
30	金	ごはん ★牛乳 ★ふんわり卵焼き ひじきの煮物 味噌汁(油揚げ・もやし)	★ぎゅうにゅう まぐろかん とうふ ★たまご ★クリーム とりひきにく ひじき さつまあげ あぶらあげ みそ	こめ あぶら さとう ごまあぶら こんにやく	たまねぎ にんじん もやし	624	17.6	34.9	2.6			

※ 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 (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	607	16.7	31.4	2.4	342	93	2.3	211	0.30	0.45	14	6.1
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。