



「早寝 早起 朝ごはん」運動
シンボルマーク

家庭数配布

令和6年

6月献立表

春日小学校

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)			
3月	青椒肉絲丼 ★牛乳 野菜スープ 豆乳のパンナコッタ・ブルーベリーソース	ぶたにく ★ぎゅうにゅう とりにく とうにゅう アガー	こめ おおむぎ ちようごうゆ さとう かたくりこ ブルーベリージャム こーんすたーち	しょうが たけのこ にんじん ピーマン たまねぎ にんにく キャベツ	586	15.8	27.6	2.3			
4火	ごはん ★牛乳 いかのねぎ塩焼き きんぴらごぼう すいとん	★ぎゅうにゅう いか ぶたにく	こめ さとう ごまあぶら しろうごま ちようごうゆ こむぎこしらたまこ さといも	にんにく しょうが ねぎ ごぼう にんじん だいこん	605	17.9	23.8	2.4			
5水	★シユガートースト ★牛乳 ★チリコンカン ★コーンポテト	★ぎゅうにゅう ぶたひきにく だいたず ★チーズ	★しょくパン マーガリン グラニューとう ちようごうゆ さとう じゃがいも ★バター	にんにく たまねぎ にんじん キャベツ トマトかん パセリ コーン	617	15.5	42.6	2.5			
6木	鶏ごぼろごはん ★牛乳 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 ちようごうゆ 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 グリンピース もやし ピーマン	604	16.0	28.2	2.6			
7金	ごはん ★牛乳 鰯の香味焼き 切干大根の含め煮 味噌汁(油揚・もやし)	★ぎゅうにゅう あじ かつおぶし あぶらあげ みそ	こめ ごまあぶら しろうごま ちようごうゆ さとう	きりほしだいこん にんじん ほししいたけ もやし たまねぎ	576	19.0	28.1	2.7			
10月	スパゲティラタトゥイユ ★牛乳 キャベツとベーコンのペロンチーノ あじさいゼリー (2色)	とりにく みそ ★ぎゅうにゅう ベーコン かんでん	スパゲティ オリーブゆ ちようごうゆ さとう アセロラジュース	にんにく たまねぎ にんじん トマトかん なす スズキニ キャベツ しめじ ぶどうジュース	628	15.0	39.8	2.0			
11火	ごはん ★牛乳 ★ふんわり卵焼き 青菜ともやしのおひたし 味噌汁(生揚・大根)	★ぎゅうにゅう まくろかん とうふ ★たまご ★クリーム かつおぶし あつあげ みそ	こめ ちようごうゆ さとう	たまねぎ にんじん もやし こまつな だいこん しめじ	586	17.5	34.4	2.1			
12水	回鍋肉丼 ★牛乳 キャベツスープ	ぶたにく みそ ★ぎゅうにゅう とりにく	こめ おおむぎ ちようごうゆ さとう かたくりこ ごまあぶら	しょうが にんにく キャベツ たまねぎ にんじん ピーマン もやし	580	15.6	33.7	2.2			
13木	麦ごはん ★牛乳 家常豆腐 無限キャベツ ★甘夏	★ぎゅうにゅう ぶたにく あつあげ みそ	こめ おおむぎ ちようごうゆ さとう ごまあぶら かたくりこ しろうごま	にんにく しょうが ほししいたけ たけのこ にんじん たまねぎ チンゲンサイ キャベツ きゅうり レモン ★なつめかん	608	16.6	33.5	1.8			
14金	★枝豆とじゃこのごはん ★牛乳 みそポテト けんちん汁 (里芋)	★ちりめんじゃこ ★ぎゅうにゅう みそ とりにく とうふ	こめ ごまあぶら じゃがいも こむぎこ あぶら さとう ちようごうゆ さといも こんにゃく	えだまめ ごぼう にんじん たまねぎ だいこん ねぎ	588	14.0	29.8	2.7			
17月	ごはん ★牛乳 和風きのこハンバーグ キャベコンソテー 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 ベーコン みそ	こめ パンこ さとう かたくりこ ちようごうゆ	たまねぎ ほししいたけ しめじ えのきたけ キャベツ にんじん コーン もやし こまつな	597	17.0	30.6	2.9			
18火	ソース焼きそば ★牛乳 五目野菜スープ ★すいか	ぶたにく ★ぎゅうにゅう とりもも とうふ	ちようごうゆ ちゅうかめん 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 たけのこ ねぎ ★すいか	576	17.2	33.9	2.9			
19水	★チキンアドボ (フィリピン) ★牛乳 ニラガ (フィリピン)	とりにく ★うずらたまご ★ぎゅうにゅう ぶたにく	こめ ちようごうゆ さとう じゃがいも	にんにく たまねぎ しょうが セロリー キャベツ チンゲンサイ さいやいげん	574	18.7	30.4	2.7			
20木	麦ごはん ★牛乳 シャンボ餃子 かりかりきゅうり中華スープ	★ぎゅうにゅう ぶたひきにく とりにく	こめ おおむぎ あぶら ぎょうざのかわ ごまあぶら かたくりこ こむぎこ しろうごま	にんにく しょうが キャベツ たまねぎ なら きゅうり ほししいたけ はくさい にんじん	660	15.4	26.9	2.0			
21金	たごめし ★牛乳 天ぷら ばち汁 (兵庫県の郷土料理)	あぶらあげ たご ★ぎゅうにゅう	こめ ちようごうゆ さとう こむぎこ こーんすたーち あぶら そうめん	ごぼう にんじん しょうが かぼちゃ ピーマン たまねぎ ほししいたけ ねぎ	603	14.7	29.6	2.6			
24月	ジュシー ★牛乳 ★タマナーチャンプルー (沖縄) もずくスープ ★冷凍パン	ぶたひきにく あぶらあげ きざみこんぶ ★ぎゅうにゅう ★たまご ぶたにく とうふ かつおぶし もずく	こめ ちようごうゆ さとう ごまあぶら さつまいも	にんじん ゴーヤ キャベツ ほししいたけ もやし たまねぎ ねぎ ★れいとうパン	577	15.6	31.2	2.9			
25火	★昭和カレー ★牛乳 福神漬け わかめスープ	ぶたにく ★クリーム ★ぎゅうにゅう とうふ わかめ	こめ おおむぎ ちようごうゆ じゃがいも ★バター こむぎこ ざらめ ごまあぶら	にんにく にんじん たまねぎ ふくじんづけ ねぎ	660	13.6	34.6	3.0			
26水	ごはん ★牛乳 いわしフライ 茹でキャベツ 豚汁	★ぎゅうにゅう いわし ぶたにく とうふ みそ	こめ あぶら こむぎこ パンこ ちようごうゆ こんにゃく じゃがいも	キャベツ たまねぎ ごぼう にんじん だいこん ねぎ	612	16.6	31.2	1.8			
27木	★ほうろパン ★牛乳 ミネストローネ 寒天フルーツ	★たまご ★ぎゅうにゅう ウィナー ベーコン だいたず かんてん	★ミルクパン マーガリン さとう こむぎこ ちようごうゆ じゃがいも	にんにく セロリー たまねぎ にんじん キャベツ トマトピューレ パセリ ももかん パインアップルかん レモン	669	12.1	38.9	2.5			
28金	ごはん ★牛乳 八宝菜 担々スープ	★ぎゅうにゅう ぶたにく なたと えび いか ぶたひきにく みそ とうにゅう	こめ ちようごうゆ ごまあぶら さとう かたくりこ しろうごま	にんにく にんじん たけのこ ほししいたけ たまねぎ はくさい もやし なら	588	18.1	32.1	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20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	605	16.0	32.1	2.5	317	89	2.1	194	0.29	0.43	14	5.2
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。