

令和8年

6月献立表

光が丘夏の雲小学校

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)			
2 火	ごはん ぎゅうにゅう さばのねぎみそやき やさいのあまずあえ いらたまじる	ぎゅうにゅう さば みそ たまご	こめ さとう しろすりごま こめぬかあぶら じゃがいも かたくりこ	しょうが ねぎ キャベツ にんじん きゅうり ごまつな なら	609	17.6	29.4	2.8			
3 水	こうやどうふのたまごとじどん ぎゅうにゅう きりぼしだいごんのこんぶづけ わかめとだいごんのみそしる	とりにく こうやどうふ たまご ぎゅうにゅう まぎみこんぶ ぶたにく みそ わかめ	こめ おおむぎ こめぬかあぶら さとう かたくりこ	たまねぎ にんじん ほししいたけ グリーンピース きりぼしだいごん だいごん キャベツ ねぎ	625	16.7	29.4	2.9			
4 木	キャベツのガーリックパスタ ぎゅうにゅう しめじのスープ オレンジケーキ	いわし ベーコン ぶたにく ぎゅうにゅう とりにく なまクリーム たまご	スパゲティ オリーブゆ こめぬかあぶら こめこ パター さとう	にんにく たまねぎ アスパラガス キャベツ ごまつな しめじ にんじん オレンジジュース	660	13.6	36.3	2.4			
5 金	むぎごはん ぎゅうにゅう れんこんバーグ あげポテト パミセリスープ	ぎゅうにゅう ぶたひきにく とうふ あおのり とりにく	こめ おおむぎ パンこ あぶら じゃがいも こめぬかあぶら パミセリ	たまねぎ にんじん れんこん にんにく キャベツ マッシュルーム パセリ	611	14.4	26.5	2.1			
8 月	いちごジャムトースト ぎゅうにゅう トマトのクリームシチュー わかめサラダ	ぎゅうにゅう ぶたにく いんげんまめ わかめ おごのり	しょくパン パター いちごジャム こめぬかあぶら じゃがいも さとう こむぎこ マーガリン	にんにく たまねぎ にんじん マッシュルーム しめじ トマトかん トマトピューレ キャベツ きゅうり	599	14.8	34.0	3.0			
9 火	しんしょうがごはん ぎゅうにゅう ごまつなとえのきのおかかあえ にくどうふ	とりにく ぎゅうにゅう かつおぶし ぶたにく やきとうふ	こめ おおむぎ こめぬかあぶら さとう こんにやく	しょうが にんじん キャベツ ごまつな えのきたけ だいごん たまねぎ ねぎ ほししいたけ さやえんどう	593	18.4	28.4	2.8			
10 水	チキンカレーライス ぎゅうにゅう あぶらあげのかりかりサラダ	とりにく レンズまめ ぎゅうにゅう あぶらあげ	こめ おおむぎ こめぬかあぶら じゃがいも さとう マーガリン こむぎこ ごまあぶら	しょうが にんにく たまねぎ にんじん トマトかん キャベツ コーン ごまつな	653	12.8	30.5	2.5			
11 木	ごはん ぎゅうにゅう ねり丸キャベツのタッカルビ フンタンスープ	ぎゅうにゅう とりもも ぶたにく	こめ こめぬかあぶら さとう しろすりごま かたくりこ ウェーブフンタン ごまあぶら	にんにく しょうが もやし にんじん たまねぎ キャベツ ビーマン たけのこ ねぎ なら	621	14.4	27.7	2.3			
12 金	うめわかごはん ぎゅうにゅう いわしのたつたあげ 野菜の磯和え みそしる	わかめごはんのも と ぎゅうにゅう いわし のり とうふ みそ	こめ おおむぎ かたくりこ あぶら じゃがいも	うめほし キャベツ にんじん ごまつな たまねぎ ねぎ	604	15.5	28.8	3.4			
15 月	ごはん ぎゅうにゅう やきししゃも あつあげとねぎのそぼろいため キャベツのからしあえ	ぎゅうにゅう ししゃも あつあげ たいづ ぶたひきにく	こめ さとう こめぬかあぶら かたくりこ	しょうが ねぎ にんじん キャベツ えのきたけ きゅうり	587	16.9	31.1	1.7			
16 火	五目あんかけ焼きそば 牛乳 炒めナムル フルーツしらたま	ぶたにく あさり ぎゅうにゅう	こめぬかあぶら ちゅうかめん さとう かたくりこ ごまあぶら しろごま しらたまだんご	ほししいたけ たまねぎ ほうきさい チンゲンサイ もやし きりぼしだいごん みかんかん バインアップルかん ももかん	681	15.3	23.8	2.3			
17 水	きんぴらごはん ぎゅうにゅう あおさいりたまごやき やさいたつぷりみそしる	とりひきにく ぎゅうにゅう たまご あおさ ぶたにく みそ	こめ こめぬかあぶら さとう こんにやく じゃがいも	にんじん ごぼう さやいんげん たまねぎ だいごん キャベツ ねぎ	594	17.0	28.0	2.9			
18 木	ごはん ぎゅうにゅう あじのこうそうやき キャロットドレッシングサラダ しろいんげんのスープ	ぎゅうにゅう あじ ぶたにく いんげんまめ	こめ マヨネーズ マーガリン パンこ さとう こめぬかあぶら	パセリ キャベツ にんじん コーン たまねぎ えのきたけ ごまつな	626	17.0	32.1	2.1			
19 金	たにんどん 牛乳 キャベツのあつさりごまあえ さわにわん くだもの (冷凍みかん)	ぶたにく かまぼこ たまご のり ぎゅうにゅう かつおぶし	こめ おおむぎ こんにやく さとう かたくりこ しろすりごま しろごま じゃがいも	にんじん ほししいたけ たまねぎ キャベツ ごまつな だいごん ねぎ みかん	633	15.6	22.2	2.7			
22 月	ごはん ぎゅうにゅう さばのぶんかやきおろしぞえ ごもくきんぴら しんたまねぎのみそしる	ぎゅうにゅう さば さつまあげ みそ わかめ	こめ さとう ごまあぶら こんにやく じゃがいも	だいごん ごぼう れんこん にんじん たけのこ たまねぎ (いっせいきゅうりしょく) えのきたけ	648	15.8	33.6	3.5			
23 火	しじゆーレー ぎゅうにゅう ゴーヤチャンプルー おきなわもずくのスープ れいとうパイン	ぶたにく まぎみこんぶ ぎゅうにゅう たまご とうふ かつおぶし もずく	こめ こめぬかあぶら さとう	しょうが ねぎ にんじん ゴーヤ れいとうパイン	644	16.0	35.8	2.3			
24 水	ななしよくピラフ ぎゅうにゅう ウインナーとアスパラのソテー ポークピーンズ	えび ぎゅうにゅう ウインナー ぶたにく だいず	こめ おおむぎ マーガリン こめぬかあぶら じゃがいも さとう	たまねぎ にんじん マッシュルーム コーン あかビーマン ビーマン アスパラガス にんにく セロリー トマトピューレ	642	14.6	34.3	3.0			
25 木	ごまご飯 牛乳 きびなごのピリ辛揚げ きりぼしだいごんとツナのサラダ あざりとあおさのみそしる	ぎゅうにゅう きびなご まくろかん あさり あおさ みそ	こめ おおむぎ しろごま ごまあぶら かたくりこ あぶら こめぬかあぶら さとう じゃがいも	にんにく きりぼしだいごん ごまつな にんじん たまねぎ ねぎ	612	16.4	29.6	2.3			
26 金	ガーリックトースト 牛乳 とうにゅうシチュー コーンサラダ	ぎゅうにゅう とりにく とうにゅう わかめ	しょくパン パター オリーブゆ こめぬかあぶら じゃがいも こむぎこ さとう	にんにく パセリ たまねぎ にんじん マッシュルーム ブロッコリー キャベツ コーン	668	14.1	45.3	2.9			
29 月	ピビンパ ぎゅうにゅう トックスープ くだもの (すいか)	たまご ぶたひきにく ぎゅうにゅう とりにく	こめ こめぬかあぶら さとう しろすりごま ごまあぶら トック	しょうが にんにく ごまつな にんじん もやし たまねぎ ねぎ すいか	632	14.5	29.9	2.9			
30 火	ごはん ぎゅうにゅう あじのかばやき ゆでえだまめ こんさいのわふうじる	ぎゅうにゅう あじ とりにく	こめ かたくりこ あぶら さとう しろごま こめぬかあぶら こんにやく	しょうが えだまめ ごぼう にんじん だいごん ねぎ	632	17.2	25.8	3.3			

※ 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

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	627	15.6	30.6	2.7	329	92	2.4	228	0.27	0.46	14	5.6
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