

6がつこんだてひょう

日にち 曜日	牛乳	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 (%)
2月	○	ごはん はたけのおにくあまからに コーンサラダ かきたまじる	飲用牛乳 大豆ミート 卵 鶏肉	米 片栗粉 砂糖 油	しょうが にんにく キャベツ きゅうり にんじん コーン たまねぎ こまつな	655	16.2
3火	○	ごはん ホキのチーズパンこやき ジャーマンポテト オニオンスープ	飲用牛乳 ホキ 粉チーズ ベーコン 鶏肉	米 オリーブ油 パン粉 油 じゃがいも	にんにく たまねぎ パセリ しょうが にんじん コーン こまつな	589	18.5
4水	○	もりおかじゃじゃめん ナムル ブルーベリーマフィン	豚ひき肉 みそ 八丁味噌 飲用牛乳 卵 調理用牛乳	うどん ごま油 砂糖 片栗粉 小麦粉 粉糖 バター	にんにく しょうが たまねぎ にんじん しいたけ 根深ねぎ キャベツ こまつな ブルーベリー	633	14.5
5木	○	ごはん キャベツバーグ ねりまサラダ みそしる	飲用牛乳 豚ひき肉 豆腐 みそ	米 パン粉 マヨネーズ 砂糖 片栗粉 油	キャベツ たまねぎ だいこん こまつな にんじん はくさい かぶ 根深ねぎ	600	15.6
6金	○	カツカレー カラフルサラダ こうはくゼリー	豚肉 大豆 飲用牛乳 寒天	米 米粒麦 油 じゃがいも バター 小麦粉 パン粉 オリーブ油 砂糖 カルビス アセロラ	にんにく しょうが たまねぎ にんじん セロリ トマト缶 キャベツ きゅうり コーン ブロッコリー 赤パプリカ	714	13.5
10火	○	ごうめごはん いわしのかばやき こまつなとあぶらあげのにびたし とんじる	飲用牛乳 いわし 油揚げ 豚肉 豆腐 みそ	米 黒ごま 小麦粉 片栗粉 油 砂糖 こんにゃく じゃがいも	かりかり梅 しょうが もやし にんじん こまつな ごぼう だいこん 根深ねぎ	614	19.0
11水	○	スタミナホイコーローどん ワントンスープ	豚肉 みそ 大豆 飲用牛乳 鶏肉	米 米粒麦 油 砂糖 片栗粉 ごま油 ワンタン	にんにく にんじん たまねぎ キャベツ ピーマン はくさい もやし 根深ねぎ にら	576	15.6
12木	○	ココアあげパン ボークビーンズ オリーブドレサラダ	飲用牛乳 レンズまめ 豚肉 大豆	ねじりパン 砂糖 油 オリーブ油 じゃがいも バター 小麦粉	キャベツ もやし にんじん ほうれんそう たまねぎ にんにく マッシュルーム	576	13.9
13金	○	ごはん にくどうふ わふうサラダ くだもの(メロン)	飲用牛乳 豚肉 豆腐	米 油 糸こんにゃく 焼きさ 砂糖 ごま油	たまねぎ 根深ねぎ キャベツ にんじん もやし こまつな メロン	598	18.1
16月	○	さんしょくピラフ オムレツ だいこんサラダ じゃがいものスープ	飲用牛乳 豚ひき肉 卵 調理用牛乳 クリーム	米 バター 油 砂糖 じゃがいも	にんじん コーン いんげん たまねぎ ピーマン だいこん きゅうり パセリ	593	14.9
17火	○	ごはん さばのカレーしょうゆやき キャベツのだしだし じゃがいもとなまあげのみそしる	飲用牛乳 さば 生揚げ みそ	米 片栗粉 砂糖 じゃがいも	きゅうり にんじん キャベツ ほうれんそう 根深ねぎ	579	18.6
18水	○	ぶたにくのすきにとん わかたけしる	豚肉 飲用牛乳 豆腐 カットわかめ 鶏肉	米 米粒麦 油 砂糖 つきこんにゃく 片栗粉	たまねぎ ごぼう はくさい 根深ねぎ たけのこ にんじん	565	19.3
19木	○	マーボーどうふやきそば ちゅうかサラダ	豚ひき肉 みそ 豆腐 飲用牛乳	中華めん 油 砂糖 片栗粉 ごま油 はるさめ 白すりごま	にんにく しょうが しいたけ にんじん にら 根深ねぎ きゅうり もやし	561	17.5
20金	○	ごはん とりにくのピリからやき にんじんシリシリ かぶのすましじる	飲用牛乳 鶏肉 ツナ 豆腐	米 砂糖 油 片栗粉	しょうが 根深ねぎ にんじん たまねぎ かぶ かぶ葉	570	17.8
23月	○	バターライス ハッシュドボーク ブロッコリーサラダ	飲用牛乳 豚肉 クリーム ひよこまめ	米 米粒麦 バター 油 ざらめ糖 小麦粉 砂糖	パセリ しょうが にんにく たまねぎ にんじん マッシュルーム トマトピューレ グリンピース キャベツ ブロッコリー	608	14.6
24火	○	むぎごはん のりのつくだに じゃがいものあまからに みそドレサラダ くだもの(さくらんぼ)	飲用牛乳 もみのり 豚ひき肉 大豆 さつま揚げ みそ	米 米粒麦 砂糖 油 じゃがいも つきこんにゃく 片栗粉 ごま油	しょうが にんじん たまねぎ さやいんげん キャベツ きゅうり ほうれんそう さくらんぼ	606	14.7
25水	○	ミルクパン シェパースパイ クルトンいりサラダ ベジタブルスープ	飲用牛乳 調理用牛乳 豚ひき肉 粉チーズ 鶏肉	ミルクパン じゃがいも バター 油 砂糖 クルトン	にんにく セロリ たまねぎ にんじん ふなしめじ えのきたけ トマトピューレ キャベツ きゅうり しょうが コーン こまつな	593	17.1
26木	○	ごはん いかにかりんとうあげ こまつなのあえもの かぼちゃのみそしる	飲用牛乳 いか みそ	米 片栗粉 油 砂糖 白ごま ごま油	しょうが キャベツ にんじん こまつな だいこん えのきたけ かぼちゃ 根深ねぎ	601	15.8
27金	○	ぶたキムチどん タイビーエン れいとうパイ	豚肉 飲用牛乳 えび いか	米 米粒麦 油 砂糖 ごま油 はるさめ 片栗粉	にんにく しょうが キムチ はくさい もやし 根深ねぎ たまねぎ にら にんじん コーン チンゲンサイ 冷凍パイ	576	14.7
30月	○	ひじきチャーハン レタススープ ぶどうゼリー	豚肉 ひじき 飲用牛乳 鶏肉 パールアガー	米 米粒麦 ごま油 油 じゃがいも 砂糖	たまねぎ にんじん 葉ねぎ にんにく しょうが レタス こまつな ぶどうジュース	571	16.2

※ 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。

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	16.3	30.3	2.5	320	88	2.2	215	0.31	0.45	16	6.2

※月間摂取平均栄養価について

日本食品標準成分表が改訂され2020年版（8訂）になりました。2020年版では、エネルギーの計算方法が改訂されたため、エネルギー量が今までより低く算出されます。

学校給食実施基準は食品成分表2015年版（7訂）を基に作成されているため、改訂されるまで摂取栄養価のみ記載します。（月間摂取平均栄養価は、中学年を記載しています）