

6がつこんだてひょう

日 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 火	○	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 バター 粉糖	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
3 水	○	わかめごはん ぎせいどうふ わふうサラダ せんべいじる	わかめご飯の素 飲用牛乳 鶏ひき肉 豆腐 卵 豚肉	米 油 砂糖 せんべい	たまねぎ しいたけ 葉ねぎ キャベツ にんじん きゅうり ごぼう だいこん 根深ねぎ こまつな	583	16.3
4 木	○	ごはん ねりまキャベツたっぷりミートローフ ようふうスープ メロン	飲用牛乳 豚ひき肉 豆腐 鶏肉	米 パン粉 マヨネーズ 油 片栗粉	キャベツ コーン グリンピース しょうが にんにく にんじん はくさい 根深ねぎ こまつな メロン	606	15.6
5 金	○	ごはん さかなのカレーしょうゆやき キャベツのだしびたし じゃがいもとたまあげのみそしる	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 根深ねぎ ほうれんそう	597	18.2
8 月	○	ココアあげパン オリーブドレサラダ ポークビーンズ	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 緑豆もやし コーン 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	560	13.7
9 火	○	ごはん ジャンボしゅうまい チャプチェ スーミータン	飲用牛乳 豚肉 鶏肉 卵	米 ごま油 片栗粉 はるさめ 砂糖 しゅうまいの皮 油 白すりごま	たまねぎ だけのこ しいたけ しょうが にんにく にんじん ピーマン 根深ねぎ 赤ピーマン 黄ピーマン クリームコーン チンゲンサイ	659	17.6
10 水	○	ぶたにくのすきにとん わかたけじる	豚肉 飲用牛乳 豆腐 カットわかめ 鶏肉	米 米粒麦 油 砂糖 片栗粉 つきこんじゃく	たまねぎ ごぼう はくさい 根深ねぎ だけのこ にんじん	582	19.0
11 木	○	こうめごはん いわしのかばやき こまつなとあぶらあげのおひたし 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 緑豆もやし にんじん こまつな ごぼう だいこん 根深ねぎ	628	18.6
12 金	○	ごはん コーンフレックチキン やさいとウインナーのソテー スコッチブロス	飲用牛乳 鶏肉 ウインナー	米 マヨネーズ 砂糖 油 押麦 コーンフレック じゃがいも	にんにく にんじん キャベツ こまつな コーン たまねぎ はくさい	582	17.3
15 月	○	ミルクパン シェパードパイ クルトンのりサラダ 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 ぶなしめじ えのきたけ トマトビュレ キャベツ きゅうり しょうが コーン こまつな	580	17.5
16 火	○	ごはん はたけのおにくあまからに もやしのペッパーあえ やさいわん	飲用牛乳 大豆ミート 鶏肉 豆腐	米 片栗粉 油 砂糖 ごま油 つきこんじゃく	しょうが にんにく にんじん だいこん いら 緑豆もやし こまつな 根深ねぎ	589	17.6
17 水	○	バターチキンカレーライス コーンフレックいり キャベツサラダ	鶏肉 大豆 飲用牛乳	米 米粒麦 油 じゃがいも バター 小麦粉 コーンフレック はちみつ	にんにく しょうが たまねぎ にんじん セロリ コーン トマト缶 キャベツ きゅうり こまつな ごぼう	616	14.4
18 木	○	スタミナホイコーローどん わんだんスープ ぶどうゼリー	豚肉 みそ 大豆 飲用牛乳 鶏肉 パールアガー	米 米粒麦 片栗粉 油 ごま油 ウェーブワンタン 砂糖	にんにく にんじん たまねぎ キャベツ ピーマン はくさい 緑豆もやし いら 根深ねぎ ぶどうジュース	614	14.7
19 金	○	ごはん つくねやき じゃこポテト みそしる	飲用牛乳 鶏ひき肉 卵 調理用牛乳 みそ ちりめんじゃこ 油揚げ	米 パン粉 ごま油 砂糖 じゃがいも マヨネーズ	だけのこ しいたけ 根深ねぎ にんにく しょうが パセリ たまねぎ こまつな にんじん	645	18.5
22 月	○	さんしょくピラフ オムレツ だいこんサラダ レタススープ	飲用牛乳 豚ひき肉 卵 鶏肉	米 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 にんにく しょうが レタス こまつな	571	15.8
23 火	○	ごはん いかのかりんとうあげ 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 白ごま 油 砂糖 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
24 水	○	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 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 つきこんじゃく 片栗粉 ごま油	しょうが にんじん たまねぎ キャベツ きゅうり さやいんげん ほうれんそう さくらんぼ	606	14.7
25 木	○	スパゲティ・ミートソース フレンチサラダ	豚ひき肉 ナチュラルチーズ 飲用牛乳	スパゲティ オリーブ油 油 バター 小麦粉 砂糖	セロリ にんにく にんじん たまねぎ マッシュルーム トマトビュレ キャベツ きゅうり コーン	593	15.0
26 金	○	ぶたキムチどん タイビーエン れいとうパン	豚肉 飲用牛乳 えび いか	米 米粒麦 砂糖 ごま油 片栗粉 油 はるさめ	にんにく しょうが キムチ はくさい 緑豆もやし 根深ねぎ たまねぎ いら にんじん コーン チンゲンサイ パン	575	14.7
29 月	○	ゆかりごはん ししゃものいそべあげ ねりまサラダ みそしる	飲用牛乳 ししゃも あおのり 豆腐 カットわかめ みそ	米 油 小麦粉 砂糖 じゃがいも	キャベツ だいこん こまつな にんじん たまねぎ 根深ねぎ	564	13.5
30 火	○	マーボーどうぶやきそば 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 いら 根深ねぎ きゅうり 緑豆もやし	562	17.5

※ 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 (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	597	16.2	29.8	2.5	324	89	2.2	223	0.28	0.45	15	6.0

※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）