

実施日	献立名	赤の食品			黄色の食品			緑の食品			栄養			
		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食分 (kcal)	たんぱく質 (%)	脂質 (%)	塩分 (g)
1 木	こぎつねごはん ぎゅうにゅう ししゃものしおやき しらたまだんごじる	とりひきにく あぶらあげ ぎゅうにゅう こもちししゃも とり			さとう こめ こめぬかあぶら しらたまだんご			しょうが にんじん グリーンピース だいこん しめじ こまつな ねぎ			581	19.3	29.3	2.4
2 金	みそごもくにうどん ぎゅうにゅう やさいちップス	とりにく あぶらあげ かまぼこ みそ ぎゅうにゅう			うどん こめぬかあぶら あぶら じゃがいも			にんじん たまねぎ たけのこ だいこん ほししいたけ えのきたけ ねぎ こまつな ゴーヤ れんこん			517	17.7	33.1	1.9
5 月	はちみつレモントースト ぎゅうにゅう ミネストローネ コールスローサラダ	ぎゅうにゅう とりにく ベーコン だいず			しょくパン はちみつ マーガリン こめぬかあぶら じゃがいも マカロニ さとう			レモン にんにく にんじん たまねぎ セロリー トマトかん キャベツ コーン			528	16.2	41.6	2.8
6 火	ごはん ぎゅうにゅう あつやきたまご ジャコひじき とうがんのすましじる	ぎゅうにゅう とりひきにく とうふ たまご あぶらあげ ちりめんじゃこ ひじき とり			こめ こめぬかあぶら さとう かたくりこ こんにゃく			ほししいたけ たまねぎ にんじん グリーンピース こまつな とうがん ねぎ			562	18.1	30.4	2.5
7 水	まぜちらしずし ぎゅうにゅう たなばたじる おほしさませりー	とりにく あぶらあげ えび たまご ぎゅうにゅう かまぼこ アガー			こめ さとう こめぬかあぶら そうめん			にんじん ほししいたけ かんぴょう たけのこ さやいんげん たまねぎ こまつな ねぎ バインアップルかん ナタデココかん りんごジュース			564	15.4	22.8	2.6
8 木	むぎごはん ぎゅうにゅう キャベツしゅうまい かふうコンスープ	ぎゅうにゅう ぶたひきにく とうふ とりにく たまご			こめ おおむぎ かたくりこ ごまあぶら こめこ こめぬかあぶら じゃがいも			たまねぎ ほししいたけ キャベツ しょうが にんじん ねぎ コーン えのきたけ こまつな			603	17.2	30.4	1.7
9 金	なつやさいカレー ぎゅうにゅう オニオンドレッシングサラダ	とりにく だいず レンズまめ ぎゅうにゅう			こめ こめぬかあぶら じゃがいも こめこ さとう			にんにく しょうが たまねぎ にんじん ピーマン トマトかん なす かぼちゃ キャベツ もやし きゅうり			673	12.7	35.3	2.6
12 月	ごはん ぎゅうにゅう さけのみそマヨネーズやき ピーマンともやしいたけ かきたまじる	ぎゅうにゅう さけ みそ ぶたにく とり とうふ たまご			こめ マヨネーズ (エッグフリー) さとう こめぬかあぶら かたくりこ			にんにく しょうが にんじん もやし ピーマン ほししいたけ えのきたけ キャベツ ねぎ こまつな			590	20.7	29.9	2.4
13 火	わかめごはん ぎゅうにゅう ごもくにじゃが やさいのごまあえ	たきこみわかめのもと ぎゅうにゅう ぶたにく さつまあげ			こめ しろごま こめぬかあぶら こんにゃく じゃがいも さとう しろすりごま			たまねぎ たけのこ にんじん ほししいたけ キャベツ もやし こまつな			552	14.6	22.8	2.6
14 水	ごはん ぎゅうにゅう わふうしおこうじハンバーグ にんじんと きりほしだいこんのおかかいため じゃがいものみそしる	ぎゅうにゅう ぶたひきにく とりひきにく とうふ こうやどうふ あぶらあげ かつおぶし みそ わかめ			こめ かたくりこ さとう こめぬかあぶら ごまあぶら じゃがいも			たけのこ ねぎ にんじん きりほしだいこん さやいんげん えのきたけ			604	17.3	31.1	2.4
15 木	ツナのオープンサンド ぎゅうにゅう こまつなときのこのガーリックソテー ラタトゥイユスープ	わかめまぐるかん ぎゅうにゅう ベーコン とりにく			はいがパン こめぬかあぶら マヨネーズ (エッグフリー) さとう			たまねぎ キャベツ パセリ にんにく にんじん しめじ コーン こまつな ズッキーニ なす セロリー マッシュルーム トマトかん			580	16.3	45.9	3.0
16 金	マーボーとうふどん ぎゅうにゅう きゅうりともしの かふうあえ	ぶたひきにく みそ とうふ ぎゅうにゅう			こめ こめぬかあぶら さとう かたくりこ ごまあぶら しろごま			しょうが にんじん たけのこ ほししいたけ にんにく にら ねぎ もやし きゅうり			571	17.4	31.2	2.3
19 月	ガバオライス タイ料理 ぎゅうにゅう ニラともやしのスープ くだもの(プラム)	ぶたひきにく とりひきにく だいず ぎゅうにゅう とり とうふ			こめ こめぬかあぶら さとう			にんにく たまねぎ ピーマン あかピーマン にんじん もやし にら プラム			569	19.1	30.4	2.4
20 火	ごはん ぎゅうにゅう とりのからあげ やさいのおかかあえ ぐだくさんみそしる	ぎゅうにゅう とりにく かつおぶし とうふ みそ			こめ あぶら かたくりこ こめこ さとう こんにゃく じゃがいも			しょうが にんにく キャベツ にんじん もやし だいこん えのきたけ こまつな			579	16.4	30.5	2.3

※ 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14回

月	エネルギー	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 (中学年)	577	17.0	31.8	2.4	327	89	2.2	252	0.34	0.50	25	5.6

家庭配布献立表の記載について

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。



七夕には、夜空に浮かぶ天の川や、織り機を響かす音を立てて「そらめん」が食べられています。暑くて食欲がない時でもソリソリとした口どけがわりやすく、この季節にぴったりの食べ物です。日本には、全国各地にご当地そらめんがあります。それぞれ味が異なりますので、機会があれば、ぜひ食べてみてください。

伝統的な製法で作られる **手延べそうめん**

三輪そうめん (奈良県)
播州そうめん (兵庫県)
半田そうめん (徳島県)

小豆島そうめん (香川県)
島原そうめん (長門県)

6月に使用した野菜の産地

しょうが	ながさき	にんじん	さいたま	にんにく	あおむら	たまねぎ	ひょうご
ピーマン	いばらぎ	あかピーマン	ほくさい	いばらぎ	ながねぎ	いなばらぎ	
こまつな	さいたま	だいこん	ほっかいどう	じゃがいも	ながさき	さやいんげん	ちば
もやし	とちぎ	ごぼう	ぐんま	れんこん	くまもと	かぶ	ちば
トマト	あいち	パセリ	ながの	なす	ちば	きぬさや	いばらぎ
しめじ	ながの	チンゲンサイ	しずおか	メロン	いばらぎ	ほうれんそう	さいたま
キャベツ	ねりまぐ・いばらぎ						