

実施日	献立名		主 な 材 料 と そ の 働 き						栄 養 量				給食実施			
			おもに体の組織をつくる		おもに体の調子を整える		おもにエネルギーとなる		13歳以下 (kcal)	たんぱく質 (%)	脂質 (%)	塩分 (g)	1年	2年	3年	
			1群	2群	3群	4群	5群	6群								
1	火	○	鶏肉 豆腐 鶏卵 ★油揚げ みそ	★飲用牛乳	にんじん さやいんげん 糸みつば	ごぼう たまねぎ ★乾しいたけ だいこん えのきたけ	米 もち米 三温糖 ジャがいも	米ぬか油	799	15.6	26.2	3.4	☺	☺	☺	
2	水	○	★スパゲティラトウイユ ★セサミサラダ 果物	★ベーコン 鶏肉 みそ	★粉チーズ ★飲用牛乳	にんじん トマト缶詰	にんにく セロリー たまねぎ ★なす スツキーニ キャベツ もやし コーン 果物	★スパゲティ 上白糖	オリーブ油 米ぬか油 ★ごま	739	14.6	30.7	2.0	☺	☺	☺
3	木	○	ご飯 ★魚のバーベキューソース ★チンゲンサイと卵の汁物	白身魚 鶏肉 ★鶏卵	★普通牛乳	にんじん チンゲンサイ	しょうが にんにく 根深ねぎ ★りんご たまねぎ ★乾しいたけ	米 でん粉 上白糖	米ぬか油 揚げ油	783	17.2	24.8	1.9	☺	☺	☺
4	金	○	★チキンカツカレー ★わかめチーズ入りサラダ	鶏肉	★飲用牛乳 カットわかめ ★チーズ	にんじん	しょうが にんにく たまねぎ キャベツ もやし	米 薄力粉 米粉 ★パン粉 米粉フレーク 上白糖	揚げ油 米ぬか油 ごま油	888	14.6	30.4	2.9	☺	☺	☺
8	火	○	★中華丼 涼伴胡瓜 ぶどうゼリー	★豚肉 ★なると ★いか ★えび ★うずら卵	★普通牛乳 パールアガー	にんじん チンゲンサイ	にんにく しょうが たけのこ たまねぎ はくさい きゅうり ぶどうジュース	米 ★麦 でん粉 上白糖	米ぬか油 ごま油	773	15.1	21.2	2.9	☺	☺	☺
9	水	○	★ホイコーロー丼 果物 ★中華卵スープ	八丁味噌 ★豚肉 鶏肉 ★豆腐 ★鶏卵	★飲用牛乳	にんじん にら	にんにく しょうが 根深ねぎ たまねぎ キャベツ 果物	米 上白糖 でん粉	米ぬか油 ごま油	818	15.1	24.1	2.6	☺	☺	☺
10	木	○	★麦ご飯 ★いわしの梅煮 ★揚げ牛蒡の甘辛 ★みそ汁	★いわし ★油揚げ みそ	★飲用牛乳 カットわかめ	にんじん ごまつな	梅干し 根深ねぎ ごぼう だいこん えのきたけ	米 ★麦 三温糖 でん粉 米粉 上白糖 ジャがいも	揚げ油 ★ごま	783	14.4	21.6	4.0	☺	☺	☺
11	金	○	★ココアパン ★マカロニグラタン ★ベーコンと野菜スープ	★鶏卵 鶏肉 ★ベーコン	★普通牛乳 ★生クリーム ★チーズ	パセリ にんじん	にんにく たまねぎ マッシュルーム キャベツ	★ココアパン ★マカロニ ★薄力粉 ★パン粉 ジャがいも	米ぬか油 ★バター	1031	13.4	36.1	4.1	☺	☺	☺
14	月	○	★チャーハン ★チゲスープ ★お菓子な目玉焼き	★鶏卵 ★豚肉 みそ	★普通牛乳 寒天	にんじん にら	根深ねぎ ★グリーンピース たまねぎ しょうが はくさい ★乾しいたけ ★キムチ もやし もも	米 上白糖	米ぬか油	784	15.4	25.7	3.7	☺	☺	☺
15	火	○	★はちみつレモントースト ★ミネストローネ コーンサラダ	★ベーコン ★だいず	★飲用牛乳	にんじん トマト缶詰	レモン にんにく たまねぎ セロリー もやし キャベツ きゅうり コーン	★食パン はちみつ ジャがいも ★マカロニ 上白糖	★マーガリン オリーブ油 米ぬか油	793	11.9	39.6	3.9	☺	☺	☺
16	水	○	★麦ご飯 ★肉豆腐 ★小松菜のしらす和え	★豚肉 ★なると ★焼き豆腐	★普通牛乳 ★しらす干し	にんじん ごまつな	たまねぎ ★乾しいたけ もやし	米 ★麦 しらすたき ★焼きふ 上白糖	米ぬか油	761	17.5	21.3	2.3	☺	☺	☺
17	木	○	★みそラーメン フライドポテト	みそ ★豚肉 ★うずら卵	★普通牛乳	にんじん ごまつな パセリ	にんにく 根深ねぎ セロリー しょうが たまねぎ はくさい もやし コーン	★蒸し中華めん ジャがいも	ごま油 ラード 米ぬか油	774	14.4	26.7	3.7	☺	☺	☺
18	金	○	★高菜チャーハン きびなごの南蛮漬 ★太平燕	★豚肉 ★えび ★いか ★うずら卵 ★なると	★普通牛乳 きびなご	たかな漬 にんじん チンゲンサイ	しょうが 根深ねぎ にんにく たまねぎ もやし	米 ★麦 でん粉 上白糖 はるさめ	ごま油 米ぬか油	793	15.0	27.0	3.9	☺	☺	☺
21	月	○	★麦ご飯 ★つくね焼き ★加加じゃこサラダ ★じゃが芋のみそ汁	★だいず 削り節 鶏肉 ★豆腐 みそ	★飲用牛乳 ★ちりめんじゃこ	にんじん にんじん ごまつな	れんこん たまねぎ 根深ねぎ ★乾しいたけ しょうが きゅうり だいこん はくさい	米 でん粉 ★麦 ★パン粉 車糖 ジャがいも	米ぬか油	808	17.8	24.6	3.0	☺	☺	☺
22	火	○	ご飯 ★いかの更紗揚げ キャベツのおかか和え ★豚汁	★豚肉 ★生揚げ みそ	★普通牛乳	アスパラガス にんじん	しょうが キャベツ ごぼう だいこん 根深ねぎ	米 でん粉 上白糖 ジャがいも こんにゃく	米ぬか油	829	18.6	25.6	3.0	☺	☺	☺
23	水	○	★ピザトースト ★クラムチャウダー	★ベーコン 鶏肉 ★あさり	★チーズ ★普通牛乳 ★生クリーム	青ピーマン にんじん パセリ	たまねぎ マッシュルーム コーン	★食パン 上白糖 ジャがいも ★薄力粉	米ぬか油 ★バター	840	15.8	43.6	3.1	☺	☺	☺
24	木	○	ツナカレーピラフ ★ミートオムレツ ★ペイザンヌスープ	まぐろフレーク ★豚肉 ★鶏卵 ★ベーコン 鶏肉	★普通牛乳 ★チーズ	パセリ にんじん かぶ(葉)	にんにく たまねぎ コーン ★えだまめ セロリー かぶ	米 三温糖 ジャがいも	米ぬか油 ★マヨネーズ	865	15.6	33.9	3.3	☺	☺	☺
25	金	○	★わかめしらすご飯 ★ししやもの磯辺揚げ ★利休汁	★鶏卵 みそ	★しらす干 ししやも わかめご飯の素 ★普通牛乳 あおのり こんぶ	にんじん ごまつな	かぶ ごぼう ★乾しいたけ 根深ねぎ はくさい	米 ★薄力粉 板こんにゃく	揚げ油 ★ごま	701	17.5	25.3	3.4	☺	☺	☺

※ 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18回

6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	809	15.5	28.5	3.2	384	109	3.1	278	0.41	0.61	33	5.3
基準値	830	エネルギーの 13~20%	エネルギーの 20~30%	2.5未満	450	120	4.5	300	0.50	0.60	35	7以上