



6月 学校給食献立表



日	曜	牛乳	献立名	食 品 名						栄 養 価		
				魚・肉・卵・大豆製品など		野菜とその加工品くだものなど		米・パン・麺・砂糖・油など				
				血液・骨・歯をつくる		体の調子を整え、抵抗力をつける		体温を保ち勉強や運動のエネルギーになる				
				たんぱく質	無機質	緑黄色野菜	淡色野菜	炭水化物	脂質			
3	月		ごはん ブルコギ 大根サラダ たまごスープ	ぶた肉 たまご とうふ、とり肉	牛乳	にんじん ピーマン ほうれんそう	たまねぎ にんにく 大根 きゅうり コーン	米 さとう	米油 ごま ドレッシング(ごま) ごま油	エネルギー たんぱく質 脂質	650 25.2 23.6	Kcal g g
4	火		ごはん チキンカツ 茎わかめの炒め物 みそ汁	チキンカツ ぶた肉 油あげ みそ	牛乳 くきわかめ	にんじん かぼちゃ 青ねぎ	たまねぎ えのきたけ	米 さとう こんにやく	米油 ごま	エネルギー たんぱく質 脂質	616 21.4 18	Kcal g g
5	水		ごはん きむたくご飯の具 鶏肉の塩だれ炒め 肉団子汁	ぶた肉 とり肉 とり肉だんご	牛乳	にんじん こまつな	白ねぎ キャベツ 白菜キムチ つば漬け 土しょうが にんにく たまねぎ レモン	米 片くり粉 はるさめ	米油 ごま ごま油	エネルギー たんぱく質 脂質	595 23.3 17.1	Kcal g g
6	木		コッペパン 粗挽きウィンナー ジャーマンポテト ミルクスープ	粗挽きウィンナー ベーコン とり肉	ジョア 牛乳 粉チーズ スキムミルク	ほうれんそう にんじん パセリ	たまねぎ キャベツ コーン ほんしめじ	パン ジャがいも	米油 オリーブ油	エネルギー たんぱく質 脂質	598 24.4 23.4	Kcal g g
7	金		麦入りわかめごはん いわしの梅煮 筑前煮 みそ汁	いわし梅煮 とり肉 厚あげ 油あげ みそ	わかめ 牛乳	にんじん 青ねぎ	ごぼう れんこん たまねぎ	米 麦 こんにやく さとう ジャがいも	米油	エネルギー たんぱく質 脂質	624 25.1 17.9	Kcal g g
10	月		ごはん とびうおのフライ ごま和え みそ汁 味付けのり	とびうおフライ だいず 油あげ みそ	牛乳 味付けのり	ほうれんそう にんじん	はくさい ごぼう 白ねぎ ほんしめじ	米 こんにやく	米油 ごま	エネルギー たんぱく質 脂質	600 24.6 16.8	Kcal g g
11	火		ごはん 回鍋肉 小松菜入りしゅうまい 春雨スープ	ぶた肉 とり肉 小松菜しゅうまい	牛乳	ピーマン にんじん ほうれんそう	キャベツ にんにく もやし 干しいたけ	米 さとう 片くり粉 はるさめ	米油 ごま油	エネルギー たんぱく質 脂質	607 23.3 19.2	Kcal g g
12	水		ごはん 鶏のさっぱり照り煮 ひじきの含め煮 豚汁	とり肉 油あげ 平天 ぶた肉 とうふ、みそ	牛乳 ひじき	にんじん 青ねぎ	大根 はくさい ごぼう	米 さとう 片くり粉 こんにやく	米油 ドレッシング(青じそ)	エネルギー たんぱく質 脂質	608 26.3 19.1	Kcal g g
13	木		減量食パン スラッピージョー ふわふわ卵とほうれん草のソテー コンソメスープ スライスチーズ	あいひき肉 (ぶた・牛) だいず たまご とり肉	牛乳 スライスチーズ	ピーマン にんじん ほうれんそう	たまねぎ にんにく コーン	パン さとう 小麦粉 ジャがいも	オリーブ油 米油	エネルギー たんぱく質 脂質	603 26.6 27.3	Kcal g g
14	金		麦入りごはん 鶏の生姜焼き もやしサラダ すいとん汁	とり肉 ツナ かつお節 油あげ みそ	牛乳	ピーマン にんじん	たまねぎ 土しょうが もやし きゅうり 大根	米 麦 さとう 片くり粉 すいとん	米油 ドレッシング(青じそ)	エネルギー たんぱく質 脂質	618 25.3 15.6	Kcal g g
17	月		ごはん 厚揚げ入り麻婆なす そうめんサラダ 中華スープ	ぶた肉 厚あげ だいず ハム とり肉	牛乳 わかめ	にんじん 青ねぎ	なす たまねぎ 白ねぎ きゅうり えのきたけ にんにく 土しょうが 干しいたけ	米 片くり粉 そうめん	米油 ごま油 ごま ドレッシング(中華)	エネルギー たんぱく質 脂質	588 22.4 16.1	Kcal g g
18	火		ごはん 鶏すき きゅうりの昆布あえ 型抜きチーズ	とり肉 焼きどうふ	牛乳 塩昆布 チーズ	青ねぎ にんじん	はくさい たまねぎ きゅうり	米 麩 こんにやく さとう	米油 ごま油	エネルギー たんぱく質 脂質	595 25 18.6	Kcal g g
19	水		ごはん にしんの甘露煮 のっぺ煮 飛鳥汁 メロンゼリー(奈良県産)	にしん 厚あげ とり肉 油あげ 豆乳 みそ	牛乳	にんじん 青ねぎ	大根 干しいたけ はくさい	米 こんにやく さとも メロンゼリー		エネルギー たんぱく質 脂質	596 22.9 18	Kcal g g
20	木		揚げパン 鶏肉のラタトゥイユ ポトフ	きな粉 とり肉 だいず ウィンナー	牛乳	トマト にんじん こまつな	たまねぎ なす ズッキーニ	パン グラニュー糖 さとう ジャがいも	米油 オリーブ油	エネルギー たんぱく質 脂質	605 27.9 23	Kcal g g
21	金		減量麦入りごはん カレーうどん 切り干し大根のサラダ ヨーグルト	ぶた肉 かまぼこ	牛乳 わかめ ヨーグルト	にんじん 青ねぎ こまつな	たまねぎ 切干しだいこん きゅうり	米 麦 葛入りうどん	米油 ドレッシング (たまねぎ)	エネルギー たんぱく質 脂質	644 19.9 15.8	Kcal g g
24	月		ごはん 厚揚げチャンプル にんじんシリシリ もずくスープ	厚あげ ぶた肉 かつお節 たまご ツナ とり肉	牛乳 もずく	にら にんじん 青ねぎ	もやし たまねぎ 干しいたけ 土しょうが	米 片くり粉	米油 ごま油 ごま	エネルギー たんぱく質 脂質	595 24.2 19.5	Kcal g g
25	火		ごはん いか南蛮 切干大根の煮物 みそ汁	いか天ぷら ちくわ 油あげ みそ	牛乳	にんじん 青ねぎ	たまねぎ 切干しだいこん キャベツ えのきたけ	米 さとう	米油 ごま油	エネルギー たんぱく質 脂質	607 20.8 18.2	Kcal g g
26	水		ごはん 豚キムチ わかめスープ フルーツミックス	ぶた肉 みそ とうふ、ちくわ	牛乳 わかめ	青ねぎ	白菜キムチ はくさい 大根 バイン 黄桃 もやし みかん にんにく 土しょうが たまねぎ	米 さとう	米油	エネルギー たんぱく質 脂質	575 21.6 15.6	Kcal g g
27	木		黒糖パン ハンバーグ マカロニサラダ 野菜スープ	ハンバーグ ツナ とり肉	牛乳	にんじん	たまねぎ きゅうり コーン キャベツ	黒糖パン マカロニ	マヨネーズタイプ	エネルギー たんぱく質 脂質	657 25 25.9	Kcal g g
28	金		麦入りごはん 照り焼きチキン おかか和え 豆乳汁	照り焼きチキン かつお節 ぶた肉 とうふ、豆乳 みそ おかか和えの素	牛乳	にんじん 青ねぎ	大根 キャベツ 干しいたけ	米 麦 さとう		エネルギー たんぱく質 脂質	602 27.6 17.3	Kcal g g

※ 栄養価(エネルギー、たんぱく質)は平均値を記載しています。
※ 都合により給食内容を変更することがあります。
※ この献立の栄養価は食品成分表八訂で計算しています。

かみごたえのある食べ物や
歯の材料になるカルシウムや
ミネラルを意識した献立です!

【歯と口の健康週間とカミカミメニュー】

- 4日(火) チキンカツ 茎わかめの炒めもの
5日(水) きむたくごはん 鶏肉の塩だれ炒め
6日(木) ジャーマンポテト ミルクスープ
7日(金) 麦入りわかめごはん いわしの梅煮 筑前煮
10日(月) とびうおのフライ ごま和え
18日(火) きゅうりの昆布あえ 型抜きチーズ
28日(金) 照り焼きチキン

