

令和5年度 6月学校給食献立予定表

日	主食	牛乳	おかず	赤の仲間 血や肉になる	黄の仲間 熱や力の元になる	緑の仲間 体の調子を整える	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量
1木	ミルクパン		なすとポテトのミートグラタン ちゅうかたまごスープ	学乳, 豚ひき肉, レンズまめ, ピザチーズ, 鶏肉, 木綿豆腐, たまご	ミルクパン, じゃがいも, 油, 砂糖, でんぷん, ごま油	なす, にんにく, たまねぎ, にんじん, こまつな	601 kcal 27.8 g 25.0 g 2.8 g
2金	ごはん こんぶのつくだに		にくじゃが ごまあえ	学乳, 切昆布, 豚肉, 大豆, 生揚げ	米, 砂糖, 白いりごま, じゃがいも, 糸こんにゃく, 油, 白すりごま, 練りごま	たまねぎ, にんじん, 干し椎茸, もやし, こまつな, はくさい	613 kcal 23.9 g 18.6 g 2.2 g
5月	はいが米入りごはん 【かむかむ献立】		ししゃもとちくわの三色あげ もやしのごましょうゆ さつま汁	学乳, ししゃも, 焼き竹輪, あおのり, 鶏肉, 木綿豆腐, 赤みそ, 白みそ	米, はいが米, 小麦粉, 白いりごま, 油, こんにゃく, さつまいも	もやし, きゅうり, にんじん, 長ねぎ, しょうが, ごぼう, だいこん	575 kcal 23.8 g 16.9 g 2.2 g
6火	カレーうどん		ツナサラダ もちもちとうふドーナツ	学乳, 鶏肉, 油揚げ, ツナオイル漬け, カットわかめ, 木綿豆腐, 豆乳, きな粉	冷凍うどん, でんぷん, 油, 砂糖, 白玉粉, 小麦粉, 黒いりごま	たまねぎ, にんじん, こまつな, キャベツ, もやし, きゅうり, 冷凍ホールコーン	623 kcal 26.0 g 22.2 g 2.0 g
7水	さんまのひつまぶし		のりのりサラダ めかたま汁	学乳, さんま, 刻みのり, 乾燥メカブ, たまご	米, でんぷん, 砂糖, 白いりごま, 油	しょうが, きゅうり, キャベツ, もやし, 冷凍ホールコーン, にんじん, たまねぎ	588 kcal 21.9 g 24.1 g 2.3 g
8木	てりやきチキンバーガー		洋風たまごスープ ハニーフルーツのヨーグルト	学乳, 鶏肉, ベーコン, たまご, ヨーグルト	ショートニングパン, 砂糖, でんぷん, じゃがいも, はちみつ	キャベツ, にんじん, たまねぎ, パセリ, パインチビット, みかん缶, もも缶	587 kcal 30.3 g 22.7 g 2.3 g
9金	ブルコギ丼 【世界の料理：韓国】		チョレギサラダ あじさいゼリー	牛乳, 豚肉, カットわかめ, 刻みのり, 粉寒天	米, 砂糖, 油, ごま油, でんぷん, 白すりごま	たまねぎ, もやし, にんじん, にら, しょうが, にんにく, だいこん, きゅうり, キャベツ, ぶどうジュース	605 kcal 22.0 g 18.1 g 2.0 g
★もりもり給食ウィーク★							
12月	ごはん		ヤンニョムチキン コンナムル トック入りスープ	学乳, 鶏肉, 豚肉, カットわかめ, 木綿豆腐	米, 小麦粉, でんぷん, オリブ油, 白いりごま, ごま油, トック	たまねぎ, にんにく, 長ねぎ, だいずもやし, もやし, こまつな, にんじん, しょうが, だいこん	686 kcal 25.4 g 28.0 g 1.9 g
13火	えびクリームライス		ツナサラダ メロン	学乳, 冷凍むきえび, 鶏肉, 調理用牛乳, 豆乳, ツナオイル漬け	米, 豆乳クリームバター, 油, 小麦粉, 砂糖	にんじん, たまねぎ, ピーマン, マッシュルーム, キャベツ, きゅうり, 冷凍ホールコーン, もやし, メロン	624 kcal 23.7 g 20.9 g 1.9 g
14水	ツナときのこの トマトスパゲティ		りっちゃんサラダ ココアケーキ	学乳, ツナオイル漬け, ベーコン, 赤みそ, 塩昆布, ロースハム, 糸けずり節, 調製豆乳	スパゲッティ, 油, 砂糖, 小麦粉, エッグケアマヨネーズ, 粉糖	にんにく, たまねぎ, ぶなしめじ, マッシュルーム, トマト缶詰, キャベツ, きゅうり, にんじん, 冷凍ホールコーン	641 kcal 24.3 g 23.6 g 2.4 g
15木	セルフフィッシュサンド		やさいのスープに れいとうみかん	学乳, ホキ, ウィンナー, うずら卵水煮	マーガリンパン, 小麦粉, パン粉, 油, じゃがいも	キャベツ, にんじん, たまねぎ, 冷凍ホールコーン, こまつな, 冷凍みかん	612 kcal 24.7 g 23.1 g 2.4 g
16金	たこめし		ちくぜんに たまごとやさいのいそあえ	学乳, たこ, 鶏肉, 大豆水煮缶詰, 生揚げ, 卵, 刻みのり	米, 油, 砂糖, 白いりごま, じゃがいも, こんにゃく	にんじん, ごぼう, 干し椎茸, こまつな, もやし, キャベツ	590 kcal 26.8 g 17.5 g 2.4 g
19月	ごはん ひじきとじゃこのふりかけ		さばのみそにふう ごまあえ かきたま汁	学乳, 干ひじき, ちりめん, さば, 赤みそ, 木綿豆腐, たまご, カットわかめ	米, 砂糖, 白いりごま, 白すりごま, でんぷん	しょうが, こまつな, キャベツ, もやし, にんじん, たまねぎ	605 kcal 28.9 g 21.8 g 2.4 g
20火	あんかけやきそば		あおのりポテト&ビーンズ オレンジ	学乳, 豚肉, 冷凍むきえび, いか, うずら卵水煮, 大豆, あおのり	蒸し中華めん, 油, でんぷん, ごま油, じゃがいも, 揚げ油	しょうが, にんじん, 干し椎茸, たまねぎ, キャベツ, こまつな, 清見オレンジ	589 kcal 27.5 g 21.7 g 2.3 g
21水	アロスコンポーヨ 【世界の料理：コロンビア】		エンパナーダ やさいスープ	学乳, 鶏肉, 鶏ひき肉, 大豆, サラダチーズ, ゆでたまご, ウィンナー	米, オリブ油, 油, じゃがいも, ぎょうざの皮, 小麦粉	にんじん, たまねぎ, マッシュルーム, にんにく, しょうが, パセリ, キャベツ, こまつな, 冷凍ホールコーン	616 kcal 24.6 g 20.4 g 2.3 g
22木	ビーンズドッグ	コーヒ オレ	こまつなのクリームに えびのサラダ	大豆, 豚ひき肉, ピザチーズ, ベーコン, 調理用牛乳, 豆乳, 豆乳クリーム, 冷凍むきえび	コッペパン, 油, 砂糖, 小麦粉, 豆乳クリームバター	たまねぎ, にんじん, にんにく, ぶなしめじ, しょうが, こまつな, キャベツ, きゅうり, 冷凍ホールコーン, もやし	639 kcal 28.5 g 29.6 g 2.4 g
23金	わかめごはん		ししゃものなんばんづけ いそあえ いなか汁	学乳, 炊きこみわかめ, ししゃも, 刻みのり, 鶏肉, 生揚げ, 赤みそ, 白みそ	米, 白いりごま, でんぷん, 小麦粉, 油, 砂糖, さつまいも	長ねぎ, きゅうり, キャベツ, もやし, 冷凍ホールコーン, ごぼう, にんじん, だいこん, ぶなしめじ	599 kcal 23.7 g 19.6 g 2.5 g
26月	うめごはん		さわらのさいきょうやき 切り干しだいこんの含めにとん汁	学乳, さわら, 白みそ, 油揚げ, 豚肉, 木綿豆腐, 赤みそ	米, 白いりごま, 砂糖, 油, じゃがいも, こんにゃく	刻み小梅, しょうが, 切干しだいこん, にんじん, 干し椎茸, ごぼう, だいこん, 長ねぎ	622 kcal 29.5 g 20.1 g 2.6 g
27火	こまつなキーマカレー		白みそドレッシングサラダ パイナップル	学乳, 豚ひき肉, 大豆, 白みそ	米, 油, 小麦粉, 豆乳クリームバター, じゃがいも, 砂糖	にんにく, しょうが, たまねぎ, にんじん, トマト缶詰, こまつな, キャベツ, きゅうり, もやし, 冷凍ホールコーン, パイナップル	632 kcal 21.5 g 21.8 g 1.8 g
28水	ベジタベ豚みそ丼		たまご入りコーンスープ オレンジ	学乳, 豚小間, 赤みそ, 鶏肉, たまご	米, 油, 砂糖, ごま油, でんぷん	たまねぎ, にんじん, もやし, 干し椎茸, 赤ピーマン, ピーマン, にんにく, しょうが, キャベツ, 冷凍ホールコーン, クリームコーン, こまつな, オレンジ	592 kcal 25.0 g 17.9 g 1.8 g
29木	ココアパン		めだいのポワレ ラタトゥイユがけ かぼちゃとさつまいもの ポタージュ	学乳, めだい, 白いんげんピュレ, 豆乳, 豆乳クリーム	ココアパン, 小麦粉, オリブ油, さつまいも, 豆乳クリームバター	たまねぎ, 黄ピーマン, ズッキーニ, なす, にんじん, エリンギ, にんにく, トマト缶詰, かぼちゃ, パセリ	585 kcal 27.3 g 23.3 g 2.1 g
30金	新ごぼうと豚肉のごはん 【野菜の日：新ごぼう】		いかのしちみやき こうみあえ おみそ汁	学乳, 豚小間, 油揚げ, いか切り身, カットわかめ, 木綿豆腐, 赤みそ, 白みそ	米, 油, 砂糖, ごま油	しょうが, ごぼう, にんじん, 長ねぎ, キャベツ, きゅうり, もやし, えのきたけ, たまねぎ	588 kcal 29.6 g 18.4 g 2.6 g

