



# 6月学校給食献立予定表



| 日                                                 | 曜 | こ  ん  だ  て  名                                                | お  も  な  ざ い り ょ う  材  料      |              |                        |                                           |                            |                     | え い ょ う り ょ う   |              |           |           |
|---------------------------------------------------|---|--------------------------------------------------------------|-------------------------------|--------------|------------------------|-------------------------------------------|----------------------------|---------------------|-----------------|--------------|-----------|-----------|
|                                                   |   |                                                              | (あかのなかま)                      |              | (みどりのなかま)              |                                           | (きいろのなかま)                  |                     | エネルギー<br>(kcal) | たんぱく質<br>(g) | 脂質<br>(g) | 塩分<br>(g) |
|                                                   |   | 献  立  名                                                      | 1群                            | 2群           | 3群                     | 4群                                        | 5群                         | 6群                  |                 |              |           |           |
| 2                                                 | 月 | はちみつバターパン・牛乳<br>肉シューマイ(2・3)<br>チキンサラダ・ちゃんぽんうどん               | ぶた肉<br>とり肉<br>さつまあげ           | 牛乳           | にんじん<br>こまつな           | 大根・えだまめ<br>きゅうり・はくさい<br>たけのこ・しいたけ・ねぎ      | パン・はちみつ<br>シューマイのかわ<br>うどん | ドレッシング<br>ごま油       | 647             | 27.1         | 19.2      | 2.3       |
| 3                                                 | 火 | ごはん・牛乳<br>トマトカレー<br>フレンチサラダ・ゼリー                              | ツナ(まぐろ)<br>とり肉                | 牛乳<br>チーズ    | にんじん<br>トマト<br>ブロッコリー  | たまねぎ・りんご<br>グリーンピース<br>キャベツ・きゅうり          | 米<br>じゃがいも                 | 油<br>ドレッシング         | 701             | 25.8         | 17.1      | 2.6       |
| 4                                                 | 水 | ごはん・牛乳<br>カツオカツ・ソース<br>ごぼうサラダ・なめこのみそ汁                        | かつお<br>とうふ<br>みそ              | 牛乳           | にんじん                   | ごぼう・きゅうり<br>とうもろこし・なめこ<br>はくさい・ねぎ         | 米<br>パンこ                   | 油<br>ドレッシング         | 658             | 24.6         | 20.7      | 2.3       |
| 5                                                 | 木 | 丸パン・牛乳<br>とり肉のてりやき・やさしいサラダ<br>肉だんごとフォーのスープ                   | とり肉<br>豆<br>ぶた肉               | 牛乳           | ブロッコリー<br>にんじん<br>こまつな | とうもろこし<br>キャベツ<br>たまねぎ                    | パン<br>フォー                  | ドレッシング<br>ごま油       | 660             | 28.1         | 23.6      | 2.7       |
| 6                                                 | 金 | ごはん・牛乳<br>あおさ入りあじフライ・ソース<br>やさしいうめかつおあえ・しみとうふのみそ汁            | あじ<br>かつおぶし<br>しみとうふ・みそ       | 牛乳<br>あおさ    | にんじん<br>ほうれんそう<br>こまつな | もやし<br>キャベツ<br>うめ・ねぎ                      | 米<br>パンこ<br>じゃがいも          | 油                   | 643             | 27.4         | 19.3      | 2.4       |
| 9                                                 | 月 | コッペパン・牛乳<br>白身魚フライ・ソース<br>コーンサラダ・マロニースープ                     | ほき<br>とり肉<br>なると              | 牛乳           | ブロッコリー<br>にんじん         | とうもろこし<br>きゅうり<br>キャベツ・ねぎ                 | パン<br>パンこ<br>マロニー          | 油<br>ドレッシング         | 644             | 27.8         | 19.6      | 2.7       |
| 10                                                | 火 | ごはん・牛乳<br>ビビンバ(肉いため・ナムル)<br>ちゅうかスープ                          | ぶた肉・大豆<br>ベーコン<br>とうふ         | 牛乳           | ほうれんそう<br>にんじん<br>こまつな | もやし<br>きくらげ<br>キャベツ                       | 米<br>さとう                   | ごま<br>ごま油<br>ドレッシング | 662             | 29.2         | 25.5      | 2.3       |
| 11                                                | 水 | ごはん・牛乳<br>いわしのうめに<br>キャベツのしおこんぶあえ・まるやかみそ汁                    | いわし<br>油あげ・とうふ<br>みそ・豆乳       | 牛乳<br>こんぶ    | にんじん<br>こまつな           | うめ・キャベツ<br>きゅうり・もやし<br>大根・ねぎ・ごぼう          | 米                          | ごま<br>油             | 650             | 26.9         | 23.8      | 2.3       |
| 12                                                | 木 | バターパン・牛乳<br>肉だんご(2・2)<br>スパゲティサラダ・コーンスープ                     | とり肉<br>ハム                     | 牛乳<br>なまクリーム | パセリ                    | キャベツ<br>とうもろこし<br>きゅうり・たまねぎ               | パン<br>スパゲティ<br>じゃがいも       | たまごめきマヨネーズ<br>バター   | 664             | 23.7         | 25.1      | 2.6       |
| 13                                                | 金 | ごはん・牛乳<br>みそカツ・ちゅうかサラダ<br>とうふチゲスープ・県民の日ゼリー                   | ぶた肉<br>みそ・いか<br>とり肉・とうふ       | 牛乳           | にんじん                   | きゅうり・キャベツ<br>大根・はくさい<br>ねぎ・いちご            | 米<br>パンこ<br>さとう            | 油<br>ドレッシング         | 658             | 27.2         | 20.1      | 2.9       |
| 【地産地消週間】地元の食材をたくさん取り入れています。※太字が県産、太字に下線が市内産の食材です。 |   |                                                              |                               |              |                        |                                           |                            |                     |                 |              |           |           |
| 16                                                | 月 | 市内産こむぎのコッペパン・牛乳<br>ハンバーグ・ケチャップ<br>グリーンサラダ・コンソメスープ            | とり肉<br>ぶた肉                    | 牛乳           | アスパラガス<br>ブロッコリー       | キャベツ<br>きゅうり                              | パン                         | ドレッシング              | 642             | 29.1         | 24.2      | 2.6       |
| 17                                                | 火 | ごはん・牛乳<br>ぶた肉コロッケ・ソース<br>おひたし・かぶのみそ汁                         | ぶた肉<br>かつおぶし・とうふ<br>油あげ・みそ    | 牛乳           | にんじん<br>ほうれんそう<br>にら   | キャベツ<br>もやし<br>かぶ                         | 米<br>パンこ<br>じゃがいも          | 油                   | 676             | 23.0         | 20.8      | 2.5       |
| 18                                                | 水 | ごはん・牛乳<br>ぶた肉のしょうがやき<br>ごまあえ・かんぴょうのすまし汁                      | ぶた肉<br>油あげ<br>とり肉・とうふ         | 牛乳           | にんじん<br>ほうれんそう<br>にら   | たまねぎ・もやし<br>キャベツ・しめじ<br>かんぴょう             | 米<br>さとう<br>でんぷん           | 油<br>ごま             | 654             | 29.0         | 22.5      | 2.1       |
| 19                                                | 木 | 市内産こむぎのコッペパン・牛乳・いちごジャム<br>とり肉のレモンパッパーやき<br>かんぴょうのサラダ・やさしいスープ | とり肉<br>ベーコン                   | 牛乳           | にんじん<br>ほうれんそう         | キャベツ・きゅうり<br>かんぴょう・とうもろこし<br>たまねぎ・しめじ・いちご | パン<br>じゃがいも                | たまごめきマヨネーズ          | 648             | 25.5         | 23.8      | 2.1       |
| 20                                                | 金 | ごはん・牛乳<br>とちまるくんあつやきたまご<br>もやしと大豆のサラダ・こまつなのみそ汁               | たまご・ハム<br>大豆・とうふ<br>油あげ・みそ    | 牛乳           | ほうれんそう<br>こまつな         | もやし<br>きゅうり・しめじ<br>たまねぎ                   | 米<br>じゃがいも                 | ドレッシング              | 639             | 25.9         | 20.3      | 2.3       |
| 23                                                | 月 | こくとうパン・牛乳<br>カップグラタン<br>はなやさいサラダ・ミネストローネ                     | ベーコン<br>豆                     | 牛乳           | ブロッコリー<br>にんじん<br>トマト  | カリフラワー<br>とうもろこし<br>たまねぎ                  | パン・こくとう<br>じゃがいも<br>マカロニ   | ドレッシング<br>油         | 643             | 20.4         | 23.1      | 2.5       |
| 24                                                | 火 | ごはん・牛乳<br>はるまき<br>はるさめサラダ・わかめスープ                             | ハム<br>ベーコン<br>とうふ             | 牛乳<br>わかめ    | にんじん                   | キャベツ<br>きゅうり<br>ねぎ                        | 米<br>はるまきのかわ<br>はるさめ・さとう   | 油<br>ごま油<br>ごま      | 661             | 20.5         | 23.2      | 2.7       |
| 25                                                | 水 | ごはん・牛乳<br>あじのしおやき・きりぼし大根のいために<br>わかめととうふのみそ汁                 | あじ・さつまあげ<br>ぶた肉・とうふ<br>油あげ・みそ | 牛乳<br>わかめ    | にんじん<br>いんげん           | きりぼし大根<br>しいたけ<br>たまねぎ・ねぎ                 | 米<br>さとう                   | 油                   | 654             | 28.7         | 21.0      | 2.5       |
| 26                                                | 木 | 丸パン・牛乳<br>やきメンチカツ・ソース<br>キャベツとツナのサラダ・ようふうたまごスープ              | ツナ(まぐろ)<br>ぶた肉<br>たまご         | 牛乳           | にんじん                   | キャベツ・きゅうり<br>とうもろこし<br>たまねぎ・しめじ           | パン<br>じゃがいも                | ドレッシング              | 644             | 28.2         | 25.2      | 2.6       |
| 27                                                | 金 | ごはん・牛乳<br>ハッシュドポーク<br>かいそうサラダ・ゼリー                            | ぶた肉<br>ハム                     | 牛乳<br>かいそう   | にんじん                   | しめじ・たまねぎ<br>えだまめ・大根<br>きゅうり・ぶどう           | 米<br>じゃがいも                 | 油<br>ドレッシング         | 711             | 26.3         | 22.0      | 2.9       |
| 30                                                | 月 | 牛乳パン・牛乳<br>オムレツ<br>豆とツナのごまマヨサラダ・ポトフ                          | たまご・豆<br>ツナ(まぐろ)<br>ぶた肉       | 牛乳           | ほうれんそう<br>にんじん         | キャベツ<br>大根<br>たまねぎ                        | パン<br>さとう<br>ごま<br>じゃがいも   | たまごめきマヨネーズ          | 666             | 26.2         | 26.4      | 2.4       |
| ◎ 献立は都合により変更するときがあります。                            |   |                                                              |                               |              |                        |                                           |                            |                     | 月平均栄養量(小学校中学年)  |              |           |           |
| ◎ O157対策のため生野菜は出していないです。                          |   |                                                              |                               |              |                        |                                           |                            |                     | 小学校基準栄養量        |              |           |           |
| 6月は食育月間です。                                        |   |                                                              |                               |              |                        |                                           |                            |                     | 月平均栄養量(中学生)     |              |           |           |
|                                                   |   |                                                              |                               |              |                        |                                           |                            |                     | 中学校基準栄養量        |              |           |           |

◎ 献立は都合により変更するときがあります。

◎ O157対策のため生野菜は出していないです。

6月は食育月間です。

