



6月分学校給食予定献立表（小学校）

【目標】よくかんで食べよう

日	曜	献立名			主な食品名			エネルギー kcal	たん白質 g
		主食	牛乳	おかず	黄	赤	緑		
					おもにエネルギーのもとになる食品	おもに体をつくるもとになる食品	おもに体の調子を整えるもとになる食品		
3	月	ごはん	○	サバのぶんかほし さびら すいとん	ごはん、ごま、あぶら、 さとう、すいとん	牛乳、サバぶんかほし、 ぶた肉、こんぶ、 とり肉、あぶらあげ	ごぼう、にんじん、 だいこん、こまつな、 ねぎ、しいたけ	609	25.5
4	火	ごはん	○	ソース てづくりチキンカツ ひじきサラダ じゃがいもみそしる ◎さつまいもチップス	ごはん、こむぎこ、パンこ、 あぶら、ごま、じゃがいも、 さとう、さつまいもチップス	牛乳、とり肉、ひじき、 ハム、あぶらあげ、みそ	にんじん、セロリ、キャベツ きゅうり、しょうが、 たまねぎ、ほうれんそう	594	24.8
5	水	ごはん	○	イワシのうめ ぶた肉としらたきのいためもの かみなりしる	ごはん、あぶら、さとう	牛乳、イワシのうめに、 ぶた肉、とり肉、どうふ	しらたき、えだまめ、 しょうが、こまつな、 にんじん、だいこん	536	24.4
6	木	ツイストパン	○	とり肉のスパイシーやき イカとコーンのソテー ABCスープ	パン、かたくりこ、あぶら、 マカロニ	牛乳、とり肉、イカ、 ベーコン	にんにく、とうもろこし、 にんじん、えだまめ、 たまねぎ、こまつな	490	29.6
7	金	スパゲッティ	○	ポロネーゼ 小さいきなこあげパン あじさいサラダ	どうふフレッド スパゲッティ、あぶら、 さとう、バター、かたくりこ	牛乳、ぶた肉、チーズ、 きなこ、とり肉	たまねぎ、にんじん、セロリ にんにく、トマト、キャベツ きゅうり、むらさきキャベツ エリンギ	682	31.7
10	月	わかめごはん	○	アジのなんぼんづけ だいこんときゅうりのオイルつけ さわわわん	わかめごはん、あぶら、 さとう、かたくりこ	牛乳、アジでんぶんつき、 ぶた肉、かまぼこ	ねぎ、だいこん、きゅうり、 ごぼう、たけのこ、にんじん、 こまつな、しいたけ	532	23.6
11	火	こどもパン スライス	○	ポテトコロッケ ペンネのトマトに コンソメスープ	パン、ポテトコロッケ、 あぶら、マカロニ、さとう、 バター、じゃがいも	牛乳、ベーコン、とり肉	たまねぎ、にんにく、 トマト、キャベツ、 にんじん	616	23.6
12	水	ごはん	○	ポークカレー タコナゲット（2こ） てづくりふくじんつけ	ごはん、じゃがいも、 はちみつ、こむぎこ、あぶら バター、ごま、さとう	牛乳、ぶた肉、タコナゲット	たまねぎ、にんじん、 しょうが、にんにく、りんご、 だいこん、きゅうり、ごぼう	673	25.6
13	木	ごはん	○	こんさいとりにくのピリからに あつやきたまご こまつなのぼんすあえ	ごはん、じゃがいも、 あぶら、さとう	とり肉、あつやきたまご	おちゃ、たまねぎ、にんじん レモン、ごぼう、ピーマン キムチ、もやし、こまつな、	430	20.0
14	金	ちゅうかめん	○	もやしラーメン やさいのふくらよせあますあん フルーツポンチ	ちゅうかめん、あぶら、 かたくりこ、さとう、 ゼリー	牛乳、ぶた肉、 やさいのふくらよせ	もやし、キャベツ、にんじん チンゲンサイ、きくらげ、 にんにく、しょうが、 ミックスフルーツ、みかん	568	22.0
17	月	チキンピラフ	○	アジのパンこやき ごぼうサラダ やさしいスープ	チキンピラフ、 ごまドレッシング、 じゃがいも、あぶら	牛乳、 アジのマスタードパンこやき、 ベーコン	ごぼう、とうもろこし、 にんじん、キャベツ、 たまねぎ、セロリ	552	22.3
18	火	ごはん	○	イカのたつたあげ きりほしだいこんのカレーいため どうふのすまししる	ごはん、かたくりこ、 あぶら、さとう	牛乳、イカ、ベーコン、 どうふ、かまぼこ	しょうが、ゆでほしミック たまねぎ、にんにく、 にんじん、ほうれんそう	552	23.4
19	水	ごはん	○	マーボーなす とり肉のてりやき ちゅうかサラダ	ごはん、あぶら、さとう、 かたくりこ	牛乳、ぶた肉、みそ、 とり肉	なす、たけのこ、たまねぎ にんじん、しいたけ、 にんにく、しょうが、 キャベツ、もやし	542	26.8
20	木	じごなうどん	○	きつねうどん やさいのかきあげ あらたさんちのえだまめ ◎★ほうじちゃプリン	うどん、さとう、かきあげ、 あぶら、ほうじちゃプリン	牛乳、とり肉、あぶらあげ	たまねぎ、にんじん、 ねぎ、しいたけ、 えだまめ	702	23.4
21	金	コッペパン スライス	○	やきウインナーのケチャップソース フレンチサラダ コーンチャウダー	パン、あぶら、さとう、 じゃがいも、こむぎこ、 バター	コーヒーミルク、牛乳 ウインナー、とり肉、 なまクリーム	たまねぎ、キャベツ、 きゅうり、にんじん、 とうもろこし	568	19.9
24	月	ごはん	○	とり肉のからあげ チャプチェ ワンタンスープ	ごはん、かたくりこ、あぶら、 はるさめ、さとう、ごま、 ワンタンのかわ	牛乳、とり肉、ハム、 ぶた肉	しょうが、たまねぎ、こまつな にんじん、あかピーマン、 もやし、にんにく、 ほうれんそう、ねぎ	580	24.3
25	火	ごはん	○	スタミナどん ポークシュウマイ（2こ） だいこんのオイルいため	ごはん、あぶら、 かたくりこ、さとう	牛乳、ぶた肉、みそ、 しゅうまい	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	566	27.1
26	水	ナン	○	カレーピンス かぼちゃコロッケ コールスローサラダ	ナン、あぶら、さとう、 こむぎこ、バター、 かぼちゃコロッケ	牛乳、だいず、 ぶた肉、ベーコン	たまねぎ、にんじん、 にんにく、しょうが、 キャベツ、とうもろこし	661	26.4
27	木	ちゅうかめん	○	しおラーメン はるまき こたまずいか	ちゅうかめん、ごま、 あぶら、はるまき	牛乳、ぶた肉	キャベツ、もやし、たまねぎ チンゲンサイ、にんじん、ねぎ とうもろこし、きくらげ、 にんにく、しょうが、ずいか	640	21.4
28	金	ごはん	○	ピンパン ピンパンナムル わかめスープ	ごはん、あぶら、 さとう、ごま	牛乳、ぶた肉、とり肉、 わかめ、どうふ	きりほしだいこん、 にんにく、しょうが、 もやし、ほうれんそう にんじん、たまねぎ	508	24.9

☆ 材料入荷の都合により献立が変更になることがありますのでご了承ください。
 ☆ 献立表について質問等がありましたら、第1学校給食センター（TEL.2949-3740）
 までご連絡ください。
 ☆ 各校共通の献立表になっています。欠食日等は、各校の行事予定表をご確認ください。
 ☆ 献立表は食物アレルギー用の資料ではありません。ご心配な方はお問い合わせください。
 ☆ 乳・卵の食物アレルギー代替食品がある場合は★マークがつけます。
 ☆ ◎ は学校配送になります。
 ☆ この紙が不要になりましたら、「雑がみ」としてお出しく下さい。「雑がみ」は貴重な資源です。

食物アレルギー代替食品
 (乳)20日(木)
 ★ほうじ茶プリン → もせりー



平均栄養量

エネルギー kcal 580
 たん白質 g 24.5

