



# 6月分 給食献立予定表 (小学校)

日付	こ ん だ て め い		エネルギー (kcal) たんぱく質 (g) 脂質 (g)	お も な ざ い り ょ う						
				血やにくになる	体の調子をととのえる	力や熱のもとになる				
2 (月)	ごはん	牛乳	いわしのみぞれ煮 五目きんぴら 豆乳仕立ての野菜汁	537 21.0 14.5	いわし さつまあげ 油揚げ みそ 豆乳	牛乳 牛乳 牛乳	ほうれん草 ごぼう にんにく ごぼう はくさい ねぎ	米 さとう でん粉	油	
3 (火)	黒糖 パン	牛乳	ほうれん草オムレツ ハムと野菜のサラダ かぼちゃのポタージュ	635 23.9 22.9	卵 ハム ベーコン	牛乳 牛乳 牛乳	ほうれん草 きゅうり キャベツ たまねぎ パセリ かぼちゃ	パン 黒砂糖 さとう 小麦粉	油	
4 (水)	ラーメン	牛乳	すり身チーズロール チキンサラダ ちゃんぽんめんスープ	604 30.7 21.7	スケソウダラ とり肉 ぶた肉 なると	牛乳 牛乳 牛乳	にんにく キャベツ きゅうり とうもろこし もやし はくさい にんにく たまねぎ しいたけ	ラーメン ドレッシング ノンエッグマヨネーズ さとう 油		
5 (木)	丸パン	牛乳	牛肉コロッケ・ソース 枝豆のサラダ きのこベーコンのスープ	634 21.2 25.1	牛肉 ベーコン	牛乳 牛乳 牛乳	フロッキー にんにく パセリ たまねぎ とうもろこし えだまめ しめじ えのきたけ しいたけ ねぎ	パン じゃがいも さとう パン粉 でん粉 小麦粉	油 ドレッシング 牛脂	
6 (金)	ごはん	牛乳	納豆 春雨サラダ 肉じゃが	651 25.5 21.0	大豆 ハム ぶた肉 生揚げ	牛乳 牛乳 牛乳	にんにく キャベツ きゅうり たまねぎ しらたき	米 はるさめ さとう じゃがいも	ごま ごま油 油	
9 (月)	三色 ごはん	牛乳	とりそぼろ・卵そぼろ・ほうれん草 県産みそ汁	664 29.3 23.5	とり肉 大豆 卵 ぶた肉 豆腐 油揚げ みそ	牛乳 牛乳 牛乳	にんにく ほうれん草 しょうが もやし ねぎ ごぼう	米 さとう	油	
10 (火)	はちみつ パン	牛乳	メンチカツ・ソース シーザーサラダ 県産野菜のコンソメスープ	685 21.7 25.2	とり肉 牛肉 ウインナー	牛乳 牛乳 牛乳	フロッキー パプリカ にんにく パセリ たまねぎ キャベツ とうもろこし だいこん もやし	パン はちみつ でん粉 パン粉 さとう 小麦粉 じゃがいも	油 ドレッシング 豚脂	
11 (水)	ごはん	牛乳	★地産地消給食★ 豚丼 ごま酢和え にらのかき卵汁	619 24.0 21.5	ぶた肉 とうふ 卵 なると	牛乳 牛乳 牛乳	にんにく にら たまねぎ キャベツ もやし しらたき	米 さとう でん粉	ごま油 ごま	
12 (木)	食パン とろあいか ジャム	牛乳	鶏肉のトマトソースかけ コールスローサラダ ラビオリスープ	630 26.6 22.1	スケソウダラ とり肉 ぶた肉	牛乳 牛乳 牛乳	トマト にんにく パセリ パプリカ いちご にんにく キャベツ きゅうり ズッキーニ とうもろこし	パン さとう 水あめ 小麦粉 パン粉 ドレッシング 豚脂	油 アーモンド ドレッシング	
13 (金)	ごはん	牛乳	ぎょうざの甘酢あんかけ② かんぴょうサラダ ゆば入りみそ汁	655 20.5 22.6	とり肉 ぶた肉 ツナ ゆば みそ	牛乳 牛乳 牛乳	にら にんにく キャベツ たまねぎ かんぴょう きゅうり だいこん ごぼう ねぎ	米 さとう 小麦粉 でん粉 じゃがいも	油 豚脂 ノンエッグマヨネーズ ごま	
16 (月)	ごはん	牛乳	野菜かき揚げ・天丼のたれ 野菜と卵のあえもの じゃがいもとわかめのみそ汁	680 18.6 25.4	スケソウダラ 卵白 油揚げ とうふ 卵 みそ	牛乳 牛乳 牛乳	にんにく しゅんぎく キャベツ ごぼう ほうれん草	米 小麦粉 でん粉 さとう じゃがいも	油 ごま油	
17 (火)	お弁当の日 しっかり加熱してよく冷ましてから詰めましょう♪									
18 (水)	ごはん	牛乳	白身魚フライ・ソース のりごまあえ どさんこ汁	631 22.8 19.0	ホキ かつお節 ぶた肉 みそ	牛乳 牛乳 牛乳	ほうれん草 にんにく キャベツ たまねぎ とうもろこし もやし しょうが にんにく	米 パン粉 小麦粉 でん粉 じゃがいも バター	ごま油 ごま 油	
19 (木)	ミルク コッペパン	牛乳	ハンバーグアップルソースかけ カラフルサラダ コーンシチュー	719 29.7 26.0	とり肉 ぶた肉	牛乳 牛乳 牛乳	パプリカ フロッキー にんにく トマト パセリ たまねぎ レモン果汁 りんご にんにく カリフラワー とうもろこし	パン さとう でん粉 じゃがいも 小麦粉	油 ドレッシング	
20 (金)	ごはん	牛乳	ポークしゅうまい② にらのあえもの マーボー豆腐	653 29.7 19.5	ぶた肉 とうふ 大豆 とり肉 みそ	牛乳 牛乳 牛乳	にら にんにく たまねぎ もやし たけのこ ねぎ しいたけ しょうが	米 パン粉 でん粉 さとう 小麦粉	ごま油 油	
23 (月)	ごはん	牛乳	厚焼き卵 ひじきと大豆の煮物 小松菜のみそ汁	618 25.4 20.3	卵 高野豆腐 大豆 ちくわ 豆腐 油揚げ みそ	牛乳 牛乳 牛乳	にんにく ひじき こまつな しらたき だいこん しいたけ	米 さとう 里いも	油	
24 (火)	食パン チョコ大豆	牛乳	肉団子(甘酢あん)② マカロニサラダ ウインナーと野菜のスープ	638 22.7 26.1	とり肉 大豆 ウインナー	牛乳 牛乳 牛乳	トマト にんにく たまねぎ キャベツ きゅうり とうもろこし はくさい セロリ	パン パン粉 さとう マカロニ じゃがいも	油 ドレッシング	
25 (水)	わかめ ごはん	牛乳	★大内東小学校「クエスト給食」★ とりのから揚げ 莖わかめのナムル 豚汁 洋梨のタルト	746 24.5 27.0	とり肉 ぶた肉 とうふ みそ 卵	牛乳 牛乳 牛乳	にら にんにく しょうが もやし だいこん はくさい ごぼう ねぎ こんにゃく 洋梨	米 さとう でん粉 じゃがいも 小麦粉 アーモンド	油 ドレッシング マーガリン アーモンド	
26 (木)	コッペ パン	牛乳	フランクフルト チーズサラダ ミネストローネ	617 25.0 25.6	とり肉 ぶた肉 卵白	牛乳 牛乳 牛乳	フロッキー にんにく にんにく ピーマン トマト キャベツ にんにく たまねぎ セロリ	パン マカロニ じゃがいも さとう	油 豚脂 ドレッシング	
27 (金)	ごはん	牛乳	サラミハムのマリネ ポークカレー	656 20.5 23.1	ハム ぶた肉	牛乳 牛乳 牛乳	にんにく きゅうり たまねぎ しょうが りんご	米 じゃがいも 小麦粉 さとう	油 豚脂	
30 (月)	ごはん	牛乳	春巻 中華風あえもの ワンタンスープ	583 17.7 16.7	ぶた肉 卵白 みそ なると	牛乳 牛乳 牛乳	にんにく こまつな にら キャベツ たまねぎ きゅうり もやし はくさい	米 はるさめ 小麦粉 さとう でん粉	油 ごま油	

★表示している栄養価は、中学年(3・4年生)の栄養価を表示しています。 ★都合により献立が変更になる場合があります。  
 ★小学校中学年1人1回あたりの学校給食摂取基準 エネルギー：650kcal、たんぱく質：21~33g、脂質14~22g  
 ★6月4日(水)~10日(火)まで「歯と口の健康週間」、6月9日(月)~13日(金)まで「地産地消週間」を実施します。