

2021年6月

学校給食予定献立表

日	曜日	主食	牛乳	おかず	材料名			栄養価(小学校中学年)		
					あか	みどり	きいろ	熱量	たんぱく質	脂質
					血・筋肉・骨をつくる	体の調子を整える	熱や力のもとになる	(kcal)	(g)	(g)
1	火	麦ごはん	○	具だくさん牛丼 野菜のごまドレッシング	牛乳 牛肉 かまぼこ 卵	にんじん こまつな しょうが たまねぎ こんにゃく しめじ キャベツ もやし コーン ねぎ	米 押し麦 さとう 油 ごま	646	24.7	21.9
2	水	ごはん	○	トマトミートオムレツ ゆでブロッコリー チンゲンサイと肉団子のスープ	牛乳 オムレツ 肉団子(とり肉・ぶた肉)	ブロッコリー にんじん チンゲンサイ たまねぎ はくさい	米 はるさめ	615	26.2	21.3
3	木	ロールパン	○	ポークビーンズ フレンチサラダ	牛乳 ぶた肉 ミックスビーンズ ハム	にんじん トマト たまねぎ キャベツ きゅうり コーン	パン じゃがいも さとう ドレッシング	631	24.1	23.8
4	金	ごはん	○	焼きぎょうざ ぶた肉とうすら卵のやさしいため 小魚ナッツ(小中のみ)	牛乳 ぎょうざ ぶた肉 うすら卵 みそ 小魚	にんじん さやいんげん しょうが たまねぎ たけのこ ヤングコーン キャベツ	米 さとう ごま アーモンド ビーナッツ	693	26.4	24.3
7	月	ごはん	○	はんぺんのいそべあげ ひじきのいため煮 オレンジ	牛乳 はんぺん とり肉 大豆 がんもどき 青のり ひじき	にんじん さやいんげん こんにゃく オレンジ	米 天ぷら粉 さとう 油	672	27.0	20.8
8	火	ごはん	○	とうふハンバーグきのこソース どさんこ汁 ふりかけ	牛乳 とうふハンバーグ ぶた肉 みそ	にんじん ねぎ たまねぎ しめじ えのきだけ コーン	米 さとう でんぷん じゃがいも バター	614	22.9	17.6
9	水	ごはん	○	あつあげのカレーそぼろ わかめのナムル	牛乳 牛肉 ぶた肉 あつあげ わかめ	にんじん こまつな しょうが たまねぎ たけのこ しいたけ えだまめ もやし すだち果汁	米 さとう でんぷん ごま油	631	24.4	19.8
10	木	小型パン	○	ミートソーススパゲティ フルーツナタデココ 大豆チョコ	牛乳 牛肉 ぶた肉	にんじん グリンピース にんにく たまねぎ マッシュルーム みかん パイン もも	パン スパゲティ ナタデココ ゼリー 大豆チョコ	675	21.7	22.5
11	金	玄米ごはん	○	ツナそぼろ丼 ワンタンスープ	牛乳 ツナ 卵 ワンタン	にんじん ねぎ しょうが えだまめ たまねぎ たけのこ はくさい	米 玄米 さとう	697	27.4	26.3
14	月	ごはん	○	さばのみそ煮 そくせきづけ かきたま汁	牛乳 さば みそ とうふ なると 卵 塩こんぶ わかめ	にんじん ねぎ キャベツ きゅうり しょうが たまねぎ えのきだけ	米	614	26.0	20.7
15	火	ごはん	○	かぼちゃのそぼろ煮 酢の物 ヨーグルト	牛乳 とり肉 さつまあげ ちりめん わかめ ヨーグルト	にんじん かぼちゃ さやいんげん しょうが たまねぎ こんにゃく きゅうり キャベツ	米 じゃがいも さとう ごま	617	23.0	12.3
16	水	ごはん	○	キムチピピンパ わかめスープ	牛乳 ぶた肉 卵 ベーコン とうふ わかめ	こまつな にんじん しょうが にんにく 白菜キムチ もやし たまねぎ えのきだけ コーン レタス	米 さとう ごま ごま油	657	31.4	23.0
17	木	ごはん	○	いかの天ぷら ポイルキャベツ パックソース 健康きんぴら	牛乳 いか ぶた肉 さつまあげ くきわかめ	にんじん さやいんげん キャベツ ごぼう こんにゃく	米 さとう 油 ごま ごま油	667	23.4	20.2
18	金	ごはん	○	とり肉のてりやき とん汁 ミニトマト	牛乳 とり肉 ぶた肉 とうふ 油あげ みそ	にんじん ねぎ ミニトマト だいこん こんにゃく ごぼう はくさい	米 さとう でんぷん	642	28.0	20.7
21	月	麦ごはん	○	カレーライス フルーツムース	牛乳 牛肉 ぶた肉	にんじん グリンピース しょうが にんにく たまねぎ みかん パイン もも	米 押し麦 じゃがいも ゼリー カレールー	670	20.0	18.2
22	火	ごはん	○	じゃがいもとあつあげのそぼろ煮 うめあえ こんぶのつくだに	牛乳 牛肉 ぶた肉 あつあげ ちくわ いか こんぶのつくだに	にんじん さやいんげん チンゲンサイ しょうが たまねぎ こんにゃく キャベツ きゅうり	米 じゃがいも さとう	624	23.8	15.7
23	水	ごはん	○	白身魚のレモン風味 けんちん汁	牛乳 メルルーサ とり肉 とうふ 油あげ	にんじん ねぎ レモン果汁 だいこん ごぼう しいたけ	米 さとう でんぷん 油	657	27.1	21.7
24	木	食パン	○	セルフハンバーグサンド (ハンバーグ・キャベツ・パックチャップ) あさりのチャウダー	牛乳 ハンバーグ ベーコン あさり	にんじん パセリ キャベツ たまねぎ コーン マッシュルーム	パン じゃがいも	704	30.2	26.4
25	金	ごはん	○	とり肉とこんにゃくのみそ煮 ひじきのすだち酢あえ	牛乳 とり肉 さつまあげ がんもどき みそ ひじき ちりめん	にんじん さやいんげん しょうが こんにゃく たけのこ きゅうり キャベツ すだち果汁	米 さとう ごま	628	25.8	18.9
28	月	ごはん	○	ターサイパオズ はっほうさい	牛乳 ターサイパオズ うすら卵 ぶた肉	にんじん チンゲンサイ しょうが たまねぎ たけのこ きくらげ ヤングコーン はくさい	米 さとう でんぷん 油	717	23.6	28.6
29	火	ごはん	○	いわしの煮つけ おかかあえ 具だくさんみそ汁	牛乳 いわし かつお節 油あげ みそ わかめ	こまつな にんじん ねぎ もやし たまねぎ しめじ うめぼし	米 さとう じゃがいも	624	24.3	18.7
30	水	ごはん	○	こうやどうふの卵とじ ツナあえ	牛乳 とり肉 こうやどうふ かまぼこ 卵 ツナ わかめ	にんじん たまねぎ たけのこ しいたけ えだまめ コーン キャベツ きゅうり レモン果汁	米 さとう	628	27.2	19.3

☆ 材料の購入、その他の理由により、変更になる場合がありますので、ご了承ください。

平均	651	25.4	21.0
基準量	650	21.1g~ 32.5g	14.4g~ 21.7g

※栄養価については、小学校中学年を基準に、成長段階に応じて分量を設定しています。