

2022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	水	ごはん	○	さけのお焼きたけのこ 野菜のつけあわせ パックボン酢 ちくぜん煮	牛乳 さけ とり肉 ちくわ	にんじん さやいんげん こんにゃく れんこん ごぼう たけのこ はくさい	米 さとう 油	603	30.8	15.4
2	木	コッペパン	○	ツナマヨオムレツ ブロッコリーのドレッシング和え ミネストローネ 大豆チョコ	牛乳 ツナ 卵 ベーコン	ブロッコリー トマト にんじん たまねぎ セロリ	パン マカロニ マヨネーズ じゃがいも ドレッシング 大豆チョコ	627	22.1	30.1
3	金	ごはん	○	マーボー厚あげ パンパンジーサラダ	牛乳 ぶた肉 厚あげ みそ とり肉	にんじん ねぎ グリンピース しょうが にんにく たまねぎ 干しいたけ たけのこ キャベツ きゅうり もやし	米 さとう でんぷん 油 ドレッシング	677	28.4	22.7
6	月	ごはん	○	ハンバーグのきのこソース 二郎たまスープ れいとうパイン	牛乳 ハンバーグ ベーコン とうふ 卵	にんじん にら たまねぎ えのきだけ しめじ マッシュルーム たけのこ 干しいたけ パイン	米 さとう でんぷん 油	675	24.3	22.2
7	火	ごはん	○	じゃがいものそぼろ煮 酢のもの ひじきのり	牛乳 牛肉 ぶた肉 がんもどき ちくわ ちりめん わかめ ひじきのり	にんじん 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 油 ごま	636	24.6	17.5
8	水	ごはん	○	いわしフライ ポイルキャベツ パックソース みそけんちん汁	牛乳 いわし とり肉 とうふ みそ	にんじん ねぎ キャベツ ごぼう だいこん	米 油	650	25.1	21.1
9	木	ロールパン	○	スパゲティカレーソース フルーツゼリーミックス	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 カレールー	688	21.6	20.5
10	金	ごはん	○	具だくさんぶた丼 切り干し大根のツナ和え	牛乳 ぶた肉 かまぼこ ツナ	にんじん ねぎ こまつな しょうが たまねぎ こんにゃく しめじ レモン果汁 切り干し大根 キャベツ	米 さとう 油 ごま	636	26.5	18.4
13	月	ごはん	○	さわらのみぞれあんかけ 健康きんぴら	牛乳 さわら ぶた肉 さつまあげ くきわかめ	にんじん さやいんげん だいこん ごぼう こんにゃく	米 さとう でんぷん 油 ごま ごま油	649	29.0	18.0
14	火	ごはん	○	ぎょうざのあま酢あん はっほうさい	牛乳 ぎょうざ ぶた肉 いか うすら卵	にんじん チンゲンサイ しょうが たまねぎ はくさい たけのこ	米 さとう でんぷん 油	656	24.6	22.5
15	水	ごはん	○	こうやどうふの煮物 ひじきのすだち酢和え	牛乳 とり肉 こうやどうふ かまぼこ ひじき ちりめん	にんじん たまねぎ えだまめ きゅうり キャベツ すだち果汁	米 さとう じゃがいも 油 ごま	622	25.4	17.1
16	木	切りこみパン	○	セルフホットドッグ(ウインナー・キャベツ) バックケチャップ(幼小) ケチャップ&マスタード(中) パンブキンポータージュ	牛乳 ウインナー ベーコン	にんじん かぼちゃ パセリ キャベツ たまねぎ しめじ	パン	612	22.6	28.6
17	金	麦ごはん	○	ピビンパ わかめスープ	牛乳 牛肉 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 もやし たまねぎ えのきだけ コーン レタス	米 押し麦 さとう 油 ごま油 ごま	658	26.0	24.2
20	月	ごはん	○	とり肉のねぎソース 魚そうめん汁 ミニトマト	牛乳 とり肉 魚そうめん とうふ	ねぎ にんじん こまつな ミニトマト たまねぎ	米 さとう でんぷん 油 ごま ごま油	584	24.9	18.6
21	火	ごはん	○	ぶた肉とこんにゃくのみそ煮 野菜のごまドレッシング和え	牛乳 ぶた肉 さつまあげ 厚あげ みそ 卵	にんじん さやいんげん こまつな しょうが こんにゃく たけのこ キャベツ もやし	米 さとう 油 ごま油 ごま	673	26.6	22.2
22	水	玄米ごはん	○	ハヤシライス 海そうサラダ すだちゼリー	牛乳 牛肉 ツナ 海そうミックス くきわかめ	にんじん グリンピース にんにく たまねぎ しめじ キャベツ きゅうり	米 玄米 じゃがいも 油 ハヤシルー ゼリー ドレッシング	706	22.8	23.0
23	木	ごはん	○	さばのしょうが煮 キャベツのゆかり和え とん汁	牛乳 さば ぶた肉 とうふ みそ	にんじん ねぎ キャベツ こんにゃく だいこん たまねぎ しょうが しそ	米 油	655	28.3	23.3
24	金	ごはん	○	かんこく風すき焼き いかと野菜のチヂミ	牛乳 ぶた肉 焼きどうふ チヂミ(いか)	にんじん しょうが にんにく こんにゃく たまねぎ はくさい 根ぶかねぎ りんご さやいんげん	米 焼きふ とう 油 ごま	670	31.3	24.5
27	月	ごはん	○	かぼちゃサンドフライ ぶた肉のやながわ煮	牛乳 ぶた肉 卵	かぼちゃ にんじん さやいんげん ごぼう たまねぎ 干しいたけ	米 さとう 油	713	23.3	23.2
28	火	チャーハン	○	チンゲンサイと肉だんごのスープ フルーツあんぱん	牛乳 焼きぶた 肉だんご	にんじん グリンピース チンゲンサイ たまねぎ はくさい みかん パイン もも	米 はるさめ あんぱんどうふ 油 ごま油	626	18.3	19.9
29	水	ごはん	○	さんまのうめ煮 ひじきと厚あげの煮物 きゅうりの土佐和え	牛乳 さんま とり肉 厚あげ かつお節 ひじき	うめ にんじん さやいんげん こんにゃく たまねぎ きゅうり レモン果汁	米 じゃがいも さとう 油	658	26.0	23.0
30	木	コッペパン	○	ポークビーンズ フレンチサラダ メープル&マーガリン	牛乳 ぶた肉 大豆 青大豆 金時豆 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 メープル&マーガリン	642	25.1	25.7

☆ 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。  
行事等により、給食がお休みの場合がありますので、各学校・園からの通知をご確認ください。



毎月19日は「なると学校食育の日」です。地場産物を使った献立になっています。



平均	651	25.3	21.9
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。