



6月分 学校給食献立表



日(曜)	献立名			主な食品							栄養価	
	主食	牛乳	おかず	1群 魚・肉・卵・豆	2群 牛乳・小豆・海藻	3群 緑黄色野菜	4群 その他の野菜・果物	5群 穀類・いも・砂糖	6群 油脂類	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	
3 日 (水)	ハヤシライス (麦ご飯) 		小松菜とわかめのサラダ ヨーグルト 6月4日～10日は「歯の衛生週間」です。 	豚肉	牛乳 わかめ ヨーグルト	人参 トマト 小松菜	玉ねぎ マッシュルーム きゅうり とうもろこし	米 麦 砂糖	油 ごま	740		
										29.2		
4 日 (木)	かむかむ キムチライス 		きびなごの黒ごまフライ 春雨スープ よく噛んで食べましょう。	焼き豚 鶏肉	牛乳 きびなご わかめ	チンゲンサイ	白菜 枝豆 長ねぎ にんにく しょうが もやし えのきだけ かししいたけ	米 麦 砂糖 春雨 でん粉	油	702		
										28.3		
5 日 (金)	麦ご飯 		生揚げの中華煮 ピリ辛和え	生揚げ 豚肉 うすら卵	牛乳	人参 青ピーマン	玉ねぎ だけのこ かししいたけ しょうが にんにく きゅうり 大根 もやし	米 麦 砂糖 でん粉	油	749		
										31.9		
8 日 (月)	そばろ丼 (麦ご飯) 		青のりポテト なめたけ和え	鶏肉 鶏卵	牛乳 青のり	小松菜	しょうが 玉ねぎ グリンピース キャバツ えのきだけ もやし	米 麦 砂糖 じゃがいも	油	820		
										32.2		
9 日 (火)	スパイシービザドッグ (コッペパン) 		野菜スープ フレンチサラダ	ウィンナー ベーコン	牛乳 チーズ	トマト 人参 青ピーマン 小松菜	玉ねぎ にんにく キャバツ エリンギ きゅうり	コッペパン 砂糖 ひよこ豆	油	720		
										28.1		
10 日 (水)	鶏ねぎゆずうどん (中華めん) 		かぼちゃと大豆の甘から揚げ いそか和え	鶏肉 油揚げ 大豆	牛乳 のり	人参 かぼちゃ 小松菜	大根 長ねぎ もやし キャバツ ゆず	砂糖	油	726		
										28.9		
11 日 (木)	麦ご飯 		ピリ辛肉じゃが ナムル 体育祭応援メニュー メンチカツを食べて、勝つ!! 	豚肉		小松菜	にんにく しょうが 玉ねぎ 長ねぎ もやし	米 麦 砂糖 じゃがいも こんにゃく でん粉	油 ごま	719		
										27.3		
12 日 (金)	麦ご飯 		メンチカツ! 旨塩キャバツ かきたま汁	鶏肉 豚肉 豆腐 鶏卵	牛乳 のり わかめ	人参 小松菜	キャバツ きゅうり にんにく かししいたけ 長ねぎ 玉ねぎ	米 麦 砂糖 でん粉	油 ごま	768		
										27.1		
16 日 (火)	麦ご飯 		四川豆腐 中華和え 冷凍パイ	豆腐 豚肉	牛乳 わかめ	小松菜 にら 人参	しょうが 玉ねぎ だけのこ 長ねぎ 大根 きゅうり にんにく かししいたけ パイン	米 麦 砂糖 でん粉	油	734		
										32.1		
17 日 (水)	ツナとトマトの スパゲッティ 		ひじきのマリネ ブルーベリーマフィン 旬	まぐろ 鶏卵	牛乳 チーズ ひじき	トマト パセリ 人参	玉ねぎ にんにく きゅうり 大根 ブルーベリー	スパゲッティ 砂糖 小麦粉	油 バター	775		
										32.1		
18 日 (木)	卵丼 (麦ご飯) 		ししゃもフライ ごま和え	鶏卵 豚肉	牛乳 ししゃも	人参 小松菜	玉ねぎ だけのこ グリンピース キャバツ もやし	米 麦 砂糖 でん粉	油 ごま	826		
										34.8		
19 日 (金)	ビーンズカレー (麦ご飯) 		うすら卵の串フライ こんにゃくサラダ	豚肉 大豆 うすら卵	牛乳 チーズ	人参 トマト	しょうが にんにく 玉ねぎ キャバツ きゅうり	米 麦 金時豆 ひよこ豆 じゃがいも こんにゃく	油	835		
										29.0		
22 日 (月)	バターロール 		チキンのフレーク焼き コーンサラダ マカロニスープ	鶏肉 ベーコン	牛乳 チーズ	人参 小松菜	キャバツ きゅうり とうもろこし 玉ねぎ セロリー	バターロール 砂糖 パン粉 コーンフレーク マカロニ	油	848		
										37.0		
23 日 (火)	麦ご飯 		あじの南蛮漬け 根菜汁 塩昆布和え	あじ 豚肉	牛乳	赤ピーマン 人参 小松菜	長ねぎ ごぼう きゅうり キャバツ かぶ	米 麦 砂糖 じゃがいも	油 ごま	713		
										32.0		
24 日 (水)	勝浦タンタンメン (中華めん) 		しゅうまい フルーツ白玉 関東地方(千葉県)の郷土料理	豚肉	牛乳	人参 にら	しょうが にんにく 玉ねぎ 長ねぎ みかん 桃 パイン	中華めん でん粉 砂糖 白玉	油	828		
										31.1		
25 日 (木)	カレーピラフ 		いかフライ わかめスープ 岐阜県の郷土料理	豚肉 あさり いか 豆腐 鶏肉	牛乳 わかめ	人参	玉ねぎ とうもろこし グリンピース だけのこ えのきだけ 長ねぎ	米 砂糖 でん粉	油	724		
										30.6		
26 日 (金)	麦ご飯 		鶏ちゃん 漬物ステーキ バレンシアオレンジ ★校長先生おすすめ献立	鶏肉 鶏卵 かつお節 しらす	牛乳	人参 こねぎ	にんにく もやし 長ねぎ 玉ねぎ キャバツ 白菜 バレンシアオレンジ	米 麦 砂糖	油 バター	720		
										34.9		

・献立は都合により変更になることがありますので、ご了承ください。

	1学年	2学年	3学年	平均 栄養量	エネルギー	たんぱく質
5月回数	17回	17回	17回		744	30
累計	47回	46回	47回		kcal	g