



6月 献立表



令和6年度

日 (曜)	牛乳	主食 ごはん ぱん・めん	献立名	食品名						栄養価(えいようか) エネルギー kcal たんぱく質 g 脂質 %
				おもにエネルギーのもとになる食品 (き)		おもに体をつくるもとになる食品 (あか)		おもに体の調子を整えるもとになる食品 (みどり)		
				たんすいかぶつが多い	しぼうが多い	たんぱくしつが多い	むきしつが多い	カロチンが多い	その他のビタミンが多い	
3 (月)		ごはん	厚焼き卵 小松菜のごま和え 関東だき	ごはん 砂糖 こんにゃく じゃが芋	ごま	厚焼き卵 さつま揚げ がんもどき	牛乳	小松菜 人参 いんげん	もやし	732 28.4 20.7
4 (火)		ごはん	春巻き 塩ナムル 八宝菜	ごはん でん粉	油 ごま油	春巻き 豚肉	牛乳	にら 人参 チンゲンサイ	もやし 生姜 にんにく 玉ねぎ 筍 干しいだけ 白菜	843 25.7 31.8
5 (水)		ごはん	ふくらぎの西京焼き 昆布和え 肉豆腐	ごはん 砂糖 こんにゃく		ふくらぎの西京焼 き 豚肉 木綿豆腐	牛乳 昆布	人参	大根 きゅうり 玉ねぎ 白菜 しめじ ねぎ	818 36.9 27.2
6 (木)		食パン	チリコンカン こぶきいも キャベツスープ ポケットチーズ	食パン じゃが芋	油	豚肉 金時豆 ウィンナー	牛乳 チーズ	人参	にんにく 玉ねぎ キャベツ もやし	785 33.3 32.4
7 (金)		雑穀入り ごはん	いかのかりん揚げ 華風和え すいとん	ごはん 雑穀米 米粉 すいとん	油 ごま油	いか 木綿豆腐	牛乳	人参	きゅうり キャベツ 大根 ねぎ	810 33.4 19.8
10 (月)		ごはん	魚の竜田揚げ よごし 卵とじ	ごはん 米粉 砂糖 じゃが芋 こんにゃく	油 ごま	ホキ 卵	牛乳	チンゲンサイ 人参	生姜 白菜 玉ねぎ しめじ	833 37.2 26.4
11 (火)		ごはん	豚肉のジャンロー きゅうりもみ 沢煮梅 冷凍みかん	ごはん 砂糖		豚肉 うす揚げ	牛乳	人参 小松菜	生姜 玉ねぎ きゅうり 大根 干しいだけ みかん	732 29.4 23.5
12 (水)		ごはん	いわしの土佐煮 はりはり和え 厚揚げと小松菜のごまみそマーボー	ごはん 砂糖	油 ごま ごま油	いわしの土佐煮 豚肉 厚揚げ	牛乳	人参 小松菜	もやし 白菜 切り干し大根 生姜 にんにく 筍 大根 しめじ ねぎ	892 39.1 31.2
13 (木)		コッペ パン	チーズオムレツ きのこ豆のアヒージョ ポトフ	コッペパン じゃが芋	オリーブオイル	チーズオムレツ ベーコン ひよこ豆 豚肉	牛乳	ブロッコリー 人参	にんにく エリンギ セロリー 玉ねぎ 大根	817 30.5 33.5
14 (金)	市 総 合 選 手 権 大 会									
17 (月)		ごはん	かみかみ献立(カルシウムをとりよう) ししゃもの米粉揚げ 荳わかめ中華あえ 塩肉じゃが ヨーグルト	ごはん 米粉 砂糖 こんにゃく じゃが芋	油 ごま油	豚肉	牛乳 ししゃも 荳わかめ ヨーグルト	グリーンアスパラガス 人参	きゅうり 玉ねぎ	864 32.2 26.8
18 (火)		ごはん	肉シューマイ しょうがひたし とんこつラーメン 大豆ふりかけ	ごはん 中華めん 大豆ふりかけ	ごま	肉シューマイ 豚肉	牛乳	小松菜 人参	きゅうり 生姜 干しいだけ もやし 白菜 ねぎ	878 33.2 21.3
19 (水)		ごはん	さばの塩焼き チンゲンサイソテー 鶏肉と根菜の煮物 バナナ	ごはん こんにゃく 砂糖	油	さばの塩焼き 鶏肉 厚揚げ	牛乳	チンゲンサイ 人参	キャベツ とつもちし 大根 ごぼう 玉ねぎ バナナ	900 39.6 32.0
20 (木)		米粉 コッペ パン	鶏肉とレバーのりんごソースからめ 大根サラダ ビーンズポターージュ	米粉コッペパン 米粉 砂糖 じゃが芋	油 ホワイトルウ	豚レバー 鶏肉 いんげん豆	牛乳 脱脂粉乳 生クリーム	小松菜 人参	生姜 りんご 大根 玉ねぎ	948 42.3 29.7
21 (金)		ごはん	カレーライス ゆで卵 花野菜サラダ	ごはん じゃが芋	油 カレールウ	豚肉 卵	牛乳	人参 ブロッコリー	にんにく 生姜 玉ねぎ カリフラワー キャベツ	825 31.7 26.9
24 (月)		ごはん	かみかみ献立(よくかんで食べよう) 魚の梅風味かば焼き あわせ和え ベーコンとじゃがいもの煮物	ごはん 米粉 砂糖 こんにゃく じゃが芋	油	鰻 ベーコン	牛乳	人参	梅肉 キャベツ きゅうり たくあん 玉ねぎ	864 32.5 24.6
25 (火)		ごはん	ピピン丼 (焼肉、ナムル、錦糸卵) 中華スープ	ごはん 砂糖 でん粉	油 ごま ごま油	牛肉 錦糸卵 豆腐	牛乳	人参 チンゲンサイ	にんにく 生姜 切り干し大根 もやし 玉ねぎ 白菜	739 30.3 25.5
26 (水)		ごはん	揚げ出し豆腐の肉みそかけ 磯和え みそ汁	ごはん 砂糖 でん粉 じゃが芋	油 ごま油	揚げ出し豆腐 豚肉	牛乳 のり	小松菜 人参	にんにく 生姜 ねぎ 白菜 玉ねぎ しめじ	707 22.8 24.2
27 (木)		食パン	チキンハンバーグ グリーンサラダ 野菜とソーセージのトマト煮	食パン 砂糖 じゃが芋 マカロニ	油	チキンハンバーグ ウィンナー	牛乳	ブロッコリー 人参 トマト	キャベツ きゅうり セロリー 玉ねぎ	760 29.2 30.1
28 (金)		ごはん	えび包子 もずくのチャプチェ にら玉汁	ごはん 砂糖 でん粉	油 ごま油	えび包子 豚肉 豆腐 卵	牛乳 もずく	人参 ビーマン にら	にんにく 玉ねぎ えのきたけ	758 28.9 25.4

※ 学校給食は心と体の成長を願い、学校教育の一環として実施されています。

※ 学校の行事、食材の入荷の都合等で献立を変更したり、給食を止めたりする場合がありますのでご了承ください。