



令和3(2021)年

# 6月分 給食予定献立表

★印は「かみかみ献立」

日(曜)	献立名	食品名						アレルギー チェック欄
		赤(体をつくる)		緑(体の調子をととのえる)		黄(エネルギーになる)		
1(火)	牛乳 ごはん 韓国風すきやき きゃべつとたくあんのあえもの	牛乳 絹あげ	豚肉	にんじん はくさいキムチ にんにく たくあん	にら 土しょうが きゃべつ たまねぎ	米 ごま	こんにやく さとう	
2(水)	牛乳 コッペパン コーンポテト ハンバーグのオレンジソース煮 コンソメスープ	牛乳 ハンバーグ	鶏肉	たまねぎ とうもろこし パセリ	オレンジジュース にんじん	パン バター	じゃがいも さとう	
3(木)	牛乳 チャーハン 中華スープ フルーツポンチ	牛乳 鶏肉	焼豚 とうふ	たまねぎ とうもろこし にんじん みかん缶	青ねぎ ピーマン パイン缶	米 レモンゼリー	押麦	
4(金)	牛乳 コッペパン フェジョアード きゃべつとツナのソテー	牛乳 豚肉 ベーコン	ウィンナー まぐろオイル揚げ	きゃべつ にんにく	にんじん たまねぎ	パン	白いんげん豆	
7(月)	牛乳 ハヤシライス(押麦) 野菜ソテー	牛乳 ベーコン	牛肉	たまねぎ グリーンアスパラ	にんじん	米 じゃがいも	押麦 ハヤシルウ	
8(火)	牛乳 こぎつねずし かきたま汁(卵) ぶどうゼリー	牛乳 たまご	油あげ かまぼこ	ごぼう たまねぎ	にんじん 青ねぎ	米 ごま ぶどうゼリー	さとう でんぷん	
9(水)	牛乳 コッペパン 鶏肉のケチャップ煮 レタスとハムのミルクスープ	牛乳 調理用牛乳	ハム 鶏肉	たまねぎ レタス クリームコーン	ちんげんさい にんじん	パン 上新粉	さとう	
10(木)	牛乳 ごはん さばのソース煮 沢煮汁	牛乳 豚肉	さば	ごぼう たけのこ 青ねぎ	にんじん 干しいたけ 土しょうが	米	さとう	
11(金)	牛乳 コッペパン 春巻 野菜ソテー とうふとわかめのスープ	牛乳 ベーコン わかめ	春巻 とうふ	きゃべつ ピーマン	にんじん たまねぎ	パン	油	
14(月)	牛乳 ごはん 豚肉とじゃがいもの煮つけ ひじきふりかけ	牛乳 絹あげ	豚肉 ひじき	たまねぎ 土しょうが	にんじん	米 こんにやく ごま	じゃがいも さとう	
15(火)	牛乳 カレー炊きこみごはん 肉だんごとはるさめのスープ 青りんごゼリー	牛乳 ミートボール	豚肉	たけのこ 干しいたけ 青ねぎ	にんじん きゃべつ	米 青りんごゼリー	はるさめ	
16(水)	牛乳 減量パン ゴーヤスパゲティ しゃぶしゃぶ風サラダ	牛乳 豚肉	ベーコン	たまねぎ にんじん ゴーヤ きゃべつ	エリンギ にんにく ピーマン	パン オリーブオイル	スパゲティ かんきつドレッシング	
17(木)	牛乳 とうもろこしの炊きこみごはん 鶏肉とこんにやくの照り煮 みそ汁	牛乳 赤みそ 豚肉 とうふ	油あげ 白みそ 鶏肉	にんじん 白ねぎ	とうもろこし たまねぎ	米 さとう	こんにやく	
18(金)	牛乳 コッペパン ささみチーズ巻フライ ミネストローネ ★かみかみ大豆	牛乳 ベーコン	ささみチーズ巻フライ 味付き大豆	にんじん きゃべつ トマト水煮	たまねぎ パセリ	パン じゃがいも	油 マカロニ	
21(月)	牛乳 ガーリックピラフ トマトとたまごのスープ(卵) ムース	牛乳 たまご	ベーコン	たまねぎ エリンギ とうもろこし トマト	にんじん にんにく トマト	米 でんぷん	押麦 ムース	
22(火)	牛乳 肉めし ごまあえ えのきのみそ汁	牛乳 とうふ 白みそ	牛肉 赤みそ	青ねぎ にんじん	きゃべつ えのきたけ	米 ごま	さとう	
23(水)	牛乳 食パン スラッピージョー ちんげん菜のスープ	牛乳 豚肉	牛肉	にんじん ピーマン	たまねぎ ちんげんさい	パン さとう	小麦粉 はるさめ	
24(木)	牛乳 ごはん 豚肉のしょうが炒め きゅうりと春雨のスープ	牛乳 鶏肉	豚肉	土しょうが にんじん	たまねぎ きゅうり	米 こんにやく ごま油	さとう はるさめ	
25(金)	牛乳 黒糖パン かつおの磯風味 野菜スープ	牛乳 ベーコン	青のり粉 かつお	土しょうが にんじん パセリ	たまねぎ きゃべつ	黒糖パン 油	さとう	
28(月)	牛乳 ごはん きゅうりと豚肉の塩昆布炒め じゃがいものみそ汁	牛乳 塩昆布 赤みそ	豚肉 油あげ 白みそ	土しょうが にんじん 青ねぎ	きゅうり たまねぎ	米	じゃがいも	
29(火)	牛乳 カレーライス(押麦) ボイルきゃべつ	牛乳	鶏肉	たまねぎ きゃべつ	にんじん	米 じゃがいも 和風ドレッシング	押麦 カレールウ	
30(水)	牛乳 アップルパン ラタトゥイユ マカロニスープ	牛乳 鶏肉	ベーコン	なす たまねぎ トマト水煮 レタス	ズッキーニ かぼちゃ にんにく にんじん	アップルパン オリーブオイル マカロニ		

1食平均栄養価	エネルギー kcal	たんぱく質 %	脂肪 %	食塩相当量 g	カルシウム mg	マグネシウム mg	鉄 mg	亜鉛 mg	ビタミンA μgRAE	ビタミンB1 mg	ビタミンB2 mg	ビタミンC mg	食物繊維 g
平均栄養摂取量	619	15.1	28.8	2.4	329	77	2.6	2.8	215	0.50	0.52	25	3.8
学校給食摂取基準 (8~9歳)	650	エネルギーの 13~20%	エネルギーの 20~30%	2.0g未満	350	50	3.0	2.0	200	0.40	0.40	25	4.5g以上