

令和5年6月 献立表(小学校分)



日 曜	献立名	使用する食品名					栄養価 小学校(中) エネルギー(kcal) たんぱく質(g)		
		(赤)おもに体をつくるもとになる		(緑)おもに体の調子を整えるもとになる		(黄)おもにエネルギーのもとになる			
		おもにたんぱく質	おもに無機質	おもにカロテン	おもにビタミンC	おもに炭水化物		おもに脂質	
		魚・肉・卵・豆・豆製品	牛乳・小魚・海そう	緑黄色野菜	その他の野菜・きのこ・果物	穀類・いも類・さとう		油脂	
1 木	麦ごはん					精白米・麦	616		
	牛乳		牛乳						
	ままかりの三杯酢		ままかり			三温糖		油	
	きんぴら	平天		にんじん・さやいんげん	こんにやく・ごぼう・たけのこ	三温糖		ごま油	
2 金	千両なすのみそ汁	豆腐・油あげ・中みそ・赤みそ		にんじん・葉ねぎ	たまねぎ・なす	じゃがいも	22.7		
	きびだんご					きび団子			
	米粉パン					米粉パン			
	牛乳		牛乳						
5 月	いちごジャム					いちごミックスジャム	629		
	若どりのスパイス焼き	若どり			にんにく・しょうが			サラダ油	
	野菜のスープ煮	荒挽ウインナー		にんじん・パセリ	たまねぎ・キャベツ・しめじ・とうもろこし	じゃがいも		サラダ油	
	ピピンバ	牛肉・赤みそ		にんじん・チンゲンサイ	にんにく・もやし	精白米・三温糖		ごま油	
6 火	牛乳		牛乳				602		
	わかめスープ	ベーコン・豆腐		にんじん・青にら	たまねぎ	じゃがいも		ごま油	
	くだもの(冷凍みかん)				冷凍みかん			21.3	
	ごはん					精白米		604	
7 水	牛乳		牛乳				29.2		
	手作り青菜ふりかけ	花かつお		ちりめんじゃこ	こまつな	しょうが		三温糖	
	白身魚の石垣揚げ	ホキ・卵						小麦粉・でん粉	いりごま・油
	ゆばのすまし汁	ゆば・かまぼこ	昆布	にんじん・葉ねぎ	たまねぎ・えのきたけ	じゃがいも			
8 木	みそラーメン	豚肉・中みそ・赤みそ		にんじん・チンゲンサイ	たまねぎ・キャベツ・もやし・きくらげ・にんにく・しょうが	中華めん	ごま油	614	
	牛乳		牛乳						
	じゃがいものチーズ焼き		チーズ・ミックスチーズ	パセリ	とうもろこし	じゃがいも	バター		
	ドライカレー	豚肉・若どり・大豆		にんじん・ピーマン・トマトケチャップ	たまねぎ・エリンギ・干しぶどう・にんにく	精白米	サラダ油		
9 金	牛乳		牛乳				608		
	マカロニサラダ				きゅうり・キャベツ	マカロニ・上白糖		サラダ油	
	くだもの(冷凍りんご)				冷凍りんご			21.0	
	米粉パン					米粉パン			
12 月	牛乳		牛乳				615		
	いかのバーベキューソース味	いか・中みそ			たまねぎ・にんにく・しょうが・アップルソース	でん粉・三温糖		油・サラダ油	
	クリームスープ	ベーコン	スキムミルク・牛乳	にんじん・チンゲンサイ	たまねぎ・クリームコーン	白花豆 & 白いんげん豆		サラダ油・ポスター	
	麦ごはん					精白米・麦		592	
13 火	牛乳		牛乳				28.8		
	さわらの塩こうじ焼き	さわら			しょうが	塩こうじ		サラダ油	
	おかかあえ	花かつお		こまつな・にんじん	キャベツ	上白糖			
	切り干し大根のみそ汁	豆腐・油あげ・中みそ・赤みそ		にんじん・葉ねぎ	たまねぎ・切干しいたけ	じゃがいも			
14 水	ごはん					精白米	598		
	牛乳		牛乳						
	のり佃煮		のり佃煮						
	肉じゃが	牛肉・さつまあげ		にんじん・さやいんげん	コンニャク・たまねぎ	じゃがいも・黒砂糖		サラダ油	
15 木	きゅうりの酢のもの		ちりめんじゃこ		きゅうり・もやし	上白糖	22.6		
	かやくうどん	若どり・油あげ	昆布	にんじん・葉ねぎ	コンニャク・たまねぎ・ごぼう・干しいたけ	うどん			
	牛乳		牛乳						
	いしもちじゃこのから揚げ		いしもちじゃこ			でん粉		油	
16 金	くだもの(メロン)				メロン		27.3		
	ごはん					精白米			
	牛乳		牛乳						
	マーボーなす	豚肉・大豆・厚あげ・赤みそ		にんじん・ピーマン	たまねぎ・なす・たけのこ・あらげきくらげ・にんにく・しょうが	三温糖・でん粉		ごま油	
19 月	華風あえ			チンゲンサイ	キャベツ・もやし	上白糖	いりごま・ごま油	25.3	
	ミニトマト			ミニトマト					
	牛肉とごぼうの甘からサント(キャベツ)	牛肉		にんじん	ごぼう・たまねぎ・キャベツ	米粉パン・上白糖	サラダ油・マヨネーズ		
	牛乳		牛乳						
20 火	もち麦入りスープ	若どり		にんじん・こまつな	たまねぎ・マッシュルーム・とうもろこし	もち麦・じゃがいも	サラダ油	631	
	ヨーグルト		ヨーグルト						
	ごはん					精白米			
	牛乳		牛乳						
21 水	あじのカレーじょうゆ焼き	あじ					サラダ油	609	
	ひじきの五目煮	平天・がんもどき	干ひじき	にんじん	こんにやく・たけのこ・干しいたけ・えだまめ	じゃがいも・黒砂糖	サラダ油		
	そぼろごはん	豚肉・若どり・大豆		にんじん・さやいんげん	ごぼう・たまねぎ・とうもろこし・しょうが	精白米・三温糖	サラダ油		
	牛乳		牛乳						
22 木	かみなり汁	豆腐・油あげ・赤みそ・中みそ		かぼちゃ・葉ねぎ	こんにやく・たまねぎ	じゃがいも	ごま油	26.5	
	あっさり中華めん	豚肉	茎わかめ	にんじん	しょうが・干しいたけ・もやし・きゅうり	中華めん・黒砂糖	サラダ油		
	牛乳		牛乳						
	えびとじゃがいものから揚げ	大豆	えび唐揚げ			でん粉・じゃがいも	油		
23 金	くだもの(すもも)				すもも		29.3		
	ごはん					精白米			
	牛乳		牛乳						
	厚揚げのみそ煮	若どり・厚あげ・中みそ		にんじん・さやいんげん	たまねぎ・こんにやく	じゃがいも・三温糖・でん粉		サラダ油	
26 月	即席漬		もずく		だいこん漬・キャベツ		いりごま	24.1	
	もずく		もずく						
	バターロールパン					バターロールパン			
	牛乳		牛乳						
27 火	さけのバルサミコソース	さけ				小麦粉・三温糖	サラダ油	612	
	ミネストローネ	ベーコン		トマト・にんじん・パセリ・トマトピューレー	たまねぎ・キャベツ・セロリー・にんにく	マカロニ・じゃがいも	オリーブオイル		
	ごはん					精白米			
	牛乳		牛乳						
28 水	八宝菜	豚肉・えび・いか・うずら卵		にんじん・チンゲンサイ	たまねぎ・キャベツ・たけのこ・きくらげ・しょうが	でん粉	ごま油	614	
	もやしのあえもの				もやし・きゅうり	上白糖	いりごま・ごま油		
	杏仁豆腐					フルーツ杏仁風プリン			
	ごはん					精白米			
29 木	牛乳		牛乳				623		
	いわしの青じそ風味	いわし		しその葉		でん粉・三温糖		油・いりごま	
	打ち豆汁	打ち豆・油あげ・中みそ・赤みそ	わかめ	にんじん・葉ねぎ	たまねぎ・だいこん	じゃがいも			
	トマトソースめん	牛肉	粉チーズ・スキムミルク	にんじん・トマト・トマトピューレー・トマトケチャップ	たまねぎ・マッシュルーム・セロリー・にんにく	ソフトめん・じゃがいも		サラダ油・ハヤシルウ	
30 金	牛乳		牛乳				600		
	梅ドレッシングのサラダ		ちりめんじゃこ	にんじん・こまつな	だいこん・キャベツ・ねり梅	上白糖		サラダ油	
	ごはん					精白米			
	牛乳		牛乳						
1 日	いり煮	若どり・がんもどき		にんじん・さやいんげん	こんにやく・ごぼう・たけのこ・干しいたけ・しょうが	じゃがいも・三温糖	サラダ油	601	
	おひたし			にんじん	キャベツ・もやし	上白糖			
	米粉パン					米粉パン			
	牛乳		牛乳						
2 日	白身魚のハーブフライ	ホキ・卵				小麦粉・パン粉	油	608	
	レタスとコーンのスープ	ベーコン		にんじん	たまねぎ・とうもろこし・クリームコーン・レタス	じゃがいも	サラダ油		
	くだもの(冷凍みかん)				冷凍みかん		27.7		

※ 都合により、献立や使用する食材を変更する場合があります。