



# 令和6年度6月学校給食献立予定表



日	曜	献立名	おまな材料 <small>ざいりょう</small>						栄養量 <small>えいりょうりょう</small>			
			(あかのなかま)		(みどりのなかま)		(きいろのなかま)		I初キ	たんぱく質	脂質	塩分
			1群	2群	3群	4群	5群	6群				
3	月	ごはん 牛乳 ポークしょうまい 青椒肉絲 茎わかめスープ	豚肉 豆腐 なると	牛乳 茎わかめ	ピーマン にんじん 小松菜	しょうが にんにく たけのこ もやし えきのたけ	米 しょうまいの皮 ごま油 でん粉	油	642	26.7	22.5	1.9
6月4日～10日は「歯と口の健康週間」です。かみごたえのある食べ物やカルシウムの多い食べ物を食べて、歯をじょうぶにしていきましょう。												
4	火	ごはん 牛乳 ポークカレー フレンチサラダ	豚肉 ハム	牛乳	にんじん ブロッコリー	玉ねぎ しょうが にんにく とうもろこし キャベツ	米 じゃが芋	油	696	21.1	21.9	2.4
5	水	小さいコッパン 牛乳 焼きそば ツナサラダ ヨーグルト	豚肉 なると まぐろフレーク	牛乳 ヨーグルト	にんじん ピーマン	キャベツ カリフラワー 枝豆 きゅうり	パン 焼きそば麺	油 ドレッシング	645	27.5	17.6	2.7
6	木	麦ごはん 牛乳 ちくわ磯辺揚げ チキンごぼうサラダ まろやか豆乳みそ汁	ちくわ 鶏肉 油揚げ 豆腐 みそ	牛乳 のり	にんじん 小松菜	ごぼう キャベツ きゅうり 大根 ねぎ	米 麦 小麦粉	油 ドレッシング	698	24.2	21.8	2.3
7	金											
10～14日は地産地消ウィークです。この1週間は、市内や県内でとれた新鮮な食材をたくさん使っています。味わっていただきます。												
10	月	ごはん 牛乳 県産豚肉コロッケ 五目きんぴら かんぴょうのみそ汁	豚肉 豆腐 油揚げ みそ	牛乳	にんじん 小松菜	たまねぎ ごぼう 大根 かんぴょう ねぎ	米 砂糖 パン粉 じゃが芋	油	681	21.8	23.0	2.3
11	火	ごはん 牛乳 ならごはんの具 県産豚肉餃子 大豆とキャベツのサラダ 中華スープ	豚肉 大豆 豆腐	牛乳	にんじん なら ほうれん草	ねぎ とうもろこし キャベツ きゅうり もやし きくらげ しょうが にんにく	米 餃子の皮 春雨	油 ごま ごま油 ドレッシング	637	23.7	20.7	1.7
12	水	県産小麦コッパン 牛乳 いちごジャム ポトフ ハンバーグトマトソース ブロッコリーサラダ	鶏肉 豚肉	牛乳	にんじん ブロッコリー	玉ねぎ きゅうり 大根 キャベツ かぶ	パン 砂糖 じゃが芋 いちごジャム	油 ドレッシング	638	25.9	21.7	2.4
13	木	県産麦ごはん 牛乳 二色丼(肉そぼろ・炒り卵) ほうれん草のおひたし なめこのみそ汁	豚肉 卵 豆腐 油揚げ みそ	牛乳	にんじん ほうれん草	キャベツ もやし しょうが 大根 ねぎ なめこ	米 麦 砂糖	油 ごま	637	28.0	21.4	2.3
14	金	ごはん 牛乳 焼き肉 アスパラサラダ かきたま汁 県産ヨーグルト	豚肉 卵	牛乳 ヨーグルト	にんじん なら アスパラガス ブロッコリー ほうれん草	キャベツ 玉ねぎ しょうが にんにく きゅうり しいたけ	米 でん粉	油 ドレッシング	681	28.5	23.0	2.2
「与〜くんランチ」です。米、牛乳、豚肉、アスパラガス、なら、しいたけなど県産や市産の食材をたくさん使っています。探してみましよう!												
17	月	ごはん 牛乳 鶏肉のBBQソース 野菜の梅かつおあえ すいとん汁	鶏肉 かつおぶし 豚肉 凍り豆腐	牛乳	小松菜 にんじん	もやし キャベツ 大根 うめ ねぎ ごぼう	米 砂糖 小麦粉	油	645	27.1	19.6	2.3
18	火	ごはん 牛乳 さばのみそ煮 にんじんしりしり 沢煮椀	サバ みそ まぐろフレーク 歌肉	牛乳	にんじん	にら にんじん ごぼう 大根 しいたけ	米 春雨	油	668	28.6	24.1	2.2
沖縄県の郷土料理「にんじんしりしり」が、給食に出ます。「しりしり」とは、「千切り」という意味の沖縄の方言です。												
19	水	コッパン 牛乳 スラッピージョー コールスローサラダ コーンスープ	豚肉 ハム	牛乳	にんじん トマト ブロッコリー	玉ねぎ にんにく キャベツ きゅうり 枝豆 とうもろこし	米 パン粉 じゃが芋 砂糖	油 ドレッシング	657	28.0	22.5	3.0
20	木	麦ごはん 牛乳 厚焼き卵 生揚げのそぼろ煮 根菜のごま汁	卵 生揚げ 豚肉 みそ	牛乳	にんじん 小松菜	大根 ごぼう しょうが	米 麦 砂糖 里芋 でん粉	油 ごま	661	25.7	22.2	2.2
21	金	ごはん 牛乳 ビビンバ(焼き肉・ナムル) キムチスープ	豚肉 かまぼこ 豆腐	牛乳	にんじん 小松菜 にら	もやし 白菜 えのきたけ ねぎ しょうが にんにく	米	油 ドレッシング ごま	631	26.4	21.7	2.5
24	月	ごはん 牛乳 白身魚のチリソースかけ ひじきのサラダ 肉団子とフォアのスープ	ホキ 豚肉 鶏肉 まぐろフレーク	牛乳 ひじき	にんじん チンゲンサイ	きゅうり 枝豆 とうもろこし キャベツ ねぎ にんにく	米 フォー パン粉 砂糖	油 ドレッシング	661	24.2	19.4	2.6
25	火	ごはん 牛乳 納豆 和風サラダ 鶏塩肉じゃが	納豆 鶏肉 ハム さつま揚げ	牛乳	にんじん 小松菜 さやいんげん	キャベツ きゅうり 玉ねぎ しょうが	米 じゃが芋 砂糖	油 ドレッシング ごま	635	27.9	15.4	1.7
26	水	小さいはちみつパン 牛乳 スパゲティナポリタン 大根サラダ チーズ	ハム ウィンナー	牛乳 チーズ	にんじん ピーマン トマト	大根 きゅうり 枝豆 玉ねぎ エリンギ にんにく	はちみつパン スパゲティ	油 ドレッシング	671	25.8	22.7	2.9
27	木	麦ごはん 牛乳 大豆ミートドライカレー フルーツポンチ 野菜コンソメスープ	大豆 豚肉 ベーコン	牛乳	にんじん 小松菜 ピーマン	玉ねぎ キャベツ にんにく みかん もも	米 麦 じゃが芋 ゼリー 砂糖	油	696	23.6	16.1	1.7
28	金	ごはん 牛乳 鶏肉の唐揚げ ぼん酢あえ キャベツと豆腐のみそ汁	鶏肉 豆腐 かまぼこ みそ	牛乳 わかめ	にんじん 小松菜	きゅうり もやし にんにく しょうが キャベツ	米 じゃが芋 でん粉	油	651	24.9	23.0	2.1
計(20回)							小学生	月平均	627	24.5	20.0	2.2
★都合により献立や一部材料を変更する場合があります。							中学生	月平均	790	29.6	23.5	2.8
							小学生(中学年)	基準量	650	26.8	18.1	2.0未満
							中学生	基準量	830	34.2	23.1	2.5未満

