



予定献立表

School lunch menu table



日	主食	牛乳	おかず	赤の食品		黄の食品		緑の食品		エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量
				主に体をつくるものになる タンパク質	無機質	主にエネルギーのもとになる 炭水化物	脂質	主に体の調子を整えるものになる カロテン	ビタミンC	
1水	ご飯(半つき米)	○	家常豆腐丼の具 五目中華スープ	豚も肉 生揚げ 赤みそ とり肉 いか たまご	牛乳	米 三温糖 でんぶん 春雨	米ぬか油 ごま油	にんじん ピーマン 小松菜	にんにく しょうが たけのこ 白菜 干しいたけ 長ネギ 玉ねぎ	628 kcal 28.3 g 20.9 g 2.2 g
2木	梅茶漬け	○	わかさぎとじゃがいもの変わりみそ和え あんずゼリー	赤みそ	牛乳 わかさぎ	米 でんぶん じゃがいも 上白糖	白ごま 米ぬか油 バター	葉ねぎ にんじん ピーマン	刻み梅 玉ねぎ 梅エキス あんず缶	601 kcal 20.5 g 15.5 g 2.0 g
3金	カレーご飯	○	ごぼうとひよこ豆のドライカレー コーンとわかめのサラダ	豚ひき肉 豚レバー ひよこ豆	牛乳 生わかめ	米 小麦粉 上白糖	米ぬか油 ごま油 バター	にんじん	にんにく しょうが セロリー ごぼう 玉ねぎ きゃべつ きゅうり ホールコーン	625 kcal 20.3 g 18.5 g 1.9 g
7火	玄米入りご飯	○	さばの塩焼き じゃがいもの変わりきんぴら みそ汁	さば 生揚げ 鶏むね肉 赤みそ 白みそ	牛乳	米 玄米 じゃがいも さつまいも 三温糖	白ごま 米ぬか油	にんじん	大根 レモン果汁 ごぼう なす きゃべつ	641 kcal 29.8 g 20.4 g 2.2 g
8水	国産小麦の ごまハニートースト	○	洋風かきたま汁 こんにやくサラダ 果物	鶏もも肉 ベーコン たまご	牛乳	国産小麦食パン はちみつ 上白糖 じゃがいも でんぶん こんにやく	マーガリン 白ごま ごま油	にんじん パセリ	しょうが 玉ねぎ きゃべつ きゅうり えのきたけ もやし パインオレンジ	563 kcal 23.0 g 23.4 g 2.2 g
9木	ご飯(半つき米) 山口県の料理	○	チキンチキンごぼう けんちょう汁 果物	鶏もも肉 木綿豆腐 油揚げ 赤みそ 白みそ	牛乳	米 でんぶん 里芋 上白糖	米ぬか油	にんじん	ごぼう 枝豆 大根 長ねぎ 河内晩柑	655 kcal 24.4 g 21.0 g 1.6 g
10金	麦ごはん	○	マーボナス丼の具 豆もやしと茎わかめのあえ物 あじさいゼリーポンチ	豚ひき肉 赤みそ 粉ゼラチン	茎わかめ 粉寒天 牛乳	米 押し麦 三温糖 でんぶん 上白糖	米ぬか油 ごま油 白ごま	にんじん	にんにく しょうが 玉ねぎ たけのこ なす 大豆もやし 干しいたけ きゅうり ぶどうジュース レモン果汁 みかん缶 バイン缶	628 kcal 19.6 g 16.9 g 1.8 g
13月	ご飯(半つき米)	○	スパイシーポテト 野菜のごまドレッシングサラダ たまごトマトのスープ	大豆 ベーコン たまご	牛乳	米 三温糖 じゃがいも でんぶん	米ぬか油 白ごま	にんじん トマト パセリ	きゃべつ きゅうり ホールコーン にんにく 玉ねぎ レタス	636 kcal 19.1 g 20.8 g 1.6 g
14火	麦ごはん	○	四川豆腐丼の具 わかめスープ 果物	豚ひき肉 木綿豆腐 豚もも肉	牛乳 生わかめ	米 押し麦 三温糖 でんぶん	米ぬか油 ごま油 白ごま	にら チンゲン菜	しょうが にんにく 長ねぎ たけのこ 干しいたけ もやし メロン	606 kcal 26.2 g 18.8 g 1.7 g
15水	ちゃんぽん麺 長崎県の料理	○	長崎ちゃんぽんスープ カステラ	豚バラ肉 いか えび あさり なると たまご かまぼこ	牛乳	ちゃんぽん麺 上白糖 小麦粉 ざらめ	ラード バター	にんじん チンゲン菜	しょうが にんにく 玉ねぎ きくらげ 干しいたけ きゃべつ もやし	614 kcal 26.6 g 20.2 g 2.3 g
16木	ご飯(半つき米) 読書週間～「月ようびはなにたべる」より「木ようびはハンバーグ」	○	手作りハンバーグ スタミナビーンズサラダ 果物	豚ひき肉 牛ひき肉 たまご	牛乳 ひよこ豆	米 生パン粉 三温糖 上白糖	米ぬか油 ごま油	にんじん	にんにく 玉ねぎ 大根 マッシュルーム きゅうり エリンギ ホールコーン パイナップル	656 kcal 24.0 g 21.5 g 1.7 g
17金	ジンジャーピラフ 「金ようびはおさかな」	○	白身魚のパーベキューソースかけ 大根のボン酢あえ フルーツのヨーグルトあえ	鶏もも肉 メルルーサ	ヨーグルト 牛乳	米 三温糖 でんぶん	バター 米ぬか油	にんじん さやいんげん	しょうが ホールコーン にんにく りんご 長ねぎ 大根 きゅうり レモン果汁 もやし みかん缶 黄桃缶 バイン缶 レーズン	607 kcal 26.0 g 15.9 g 2.0 g
20月	ミルクパン 「土ようびはチキン」「月ようびはさやいんげん」	○	ハニーレモンチキン リヨネーズポテト 野菜スープ 果物	鶏もも肉 ベーコン ひよこ豆	牛乳	ミルクパン じゃがいも でんぶん はちみつ	米ぬか油 バター	パセリ にんじん さやいんげん	レモン果汁 にんにく 玉ねぎ きゃべつ 冷凍みかん	623 kcal 27.5 g 22.7 g 2.5 g
21火	ご飯 世界の料理～ペルー	○	ロモ・サルタード セビーチェ グリーンピースのポターージュ	豚肩ロース肉 いか えび 白いんげん豆	牛乳 生クリーム	米 小麦粉 じゃがいも 上白糖	バター 米ぬか油 オリーブ油	トマト ピーマン	にんにく 玉ねぎ レタス きゅうり しょうが 黄ピーマン 赤玉ねぎ グリーンピース レモン果汁	642 kcal 25.4 g 19.7 g 1.7 g
22水	スパイシーピラフ 「水ようびはスープ」	○	チキンスープ パイナップルマフィン	鶏もも肉 たまご	牛乳 カッテージチーズ	米 三温糖 じゃがいも マカロニ 小麦粉	米ぬか油 バター	にんじん さやいんげん アスパラガス	玉ねぎ にんにく ホールコーン セロリ レモン果汁 バイン缶	642 kcal 19.9 g 18.7 g 1.8 g
23木	蒸し中華麺	○	ジャージャー麺の具 大豆とかえり煮干しの揚げ煮 果物	豚ひき肉 赤みそ 大豆 八丁みそ	牛乳 かえり煮干し	蒸し中華麺 三温糖 さつまいも でんぶん	米ぬか油 ごま油 白ごま	にんじん	きゅうり もやし にんにく しょうが たまねぎ たけのこ 干しいたけ さくらんぼ	642 kcal 26.3 g 21.4 g 2.3 g
24金	赤米の赤飯	○	松風焼き ごまあえ 和泉小開校記念日祝い汁	木綿豆腐 鶏ひき肉 なた 豚ひき肉 たまご 赤みそ 白みそ	牛乳	米 赤米 生パン粉 三温糖 上白糖	白ごま	にんじん ほうれん草 小松菜	玉ねぎ 長ねぎ きゃべつ もやし えのきたけ 大根	597 kcal 25.8 g 18.0 g 2.2 g
27月	ご飯(半つき米)	○	いわしのかば焼き 糸こんにやくと野菜のあえ物 豚汁	いわし 豚もも肉 生揚げ 赤みそ 白みそ	牛乳	米 でんぶん 三温糖 里芋 こんにやく	米ぬか油 白ごま	にんじん 小松菜	きゅうり 大根 ごぼう 長ねぎ ホールコーン	649 kcal 27.6 g 19.8 g 2.0 g
28火	スパゲティー 「火ようびはスパゲティ」	○	なすとトマトのスパゲティーソース かむかむ海藻サラダ	豚ひき肉 赤みそ	粉チーズ 海藻ミックス ちりめんじゃこ 牛乳	スパゲティ	ごま油 米ぬか油 オリーブ油 白ごま	にんじん トマト パセリ	しょうが にんにく セロリー 玉ねぎ なす 切り干し大根 もやし 枝豆	630 kcal 24.5 g 22.1 g 1.6 g
29水	ご飯	○	鮭の塩こうじ焼き 野菜の塩昆布和え 五目みそ汁 果物	鮭 木綿豆腐 大豆 赤みそ 白みそ	塩昆布 生わかめ 牛乳	米 じゃがいも	白ごま	にんじん	きゃべつ 大根 れんこん きゅうり しめじ 冷凍みかん	591 kcal 30.3 g 13.6 g 2.0 g
30木	五穀ご飯 夏越ご飯	○	夏野菜のかき揚げ(夏越ご飯の具) なべしぎ 果物	えび たまご 豚もも肉 赤みそ	牛乳	米 五穀米 小麦粉 上白糖 でんぶん	米ぬか油 ごま油	赤ピーマン ピーマン 明日葉	玉ねぎ igaうり しょうが レモン果汁 大根 なす 小玉すいか	634 kcal 20.1 g 18.2 g 1.6 g

※ 天候、市場状況により、献立、食材が変更することがあります。

6月の給食目標 よくかんで食べよう



今月の地場野菜 にんにく たまねぎ きゅうり

このマークはよく噛んで食べる献立です



学校給食	650 kcal
摂取基準 (8~9歳)	13・20 %
	20・30 %
	2.0 g