

6月分学校給食献立表(小学校)

指導目標		衛生に気をつけて食事しよう										栄養三色		■……黄色の食品 ●……赤色の食品 ▲……緑色の食品		熱や力のもとになる食品		からだをつくるもとになる食品		からだの調子をよくする食品	
日曜日	1日(木)	2日(金)	5日(月)	6日(火)	7日(水)	8日(木)	9日(金)	12日(月)	13日(火)	14日(水)	15日(木)	16日(金)	19日(月)								
献立名	○ねぎ塩豚丼(ごはん) ○牛乳 ○ふのみそ汁(はし)	○パ ○牛乳 ★ベーコンポテト ○白玉スープ(スプーン)	○麦ごはん ○牛乳 ○さばのみそ煮 ★煮びたし ○すまし汁(はし)	○減量バターロール ○牛乳 ○和風カレーうどん ★焼き野菜(はし)	○ごはん ○牛乳 ○鶏肉の煮物 ○豚汁(はし)	○ピラフ ○牛乳 ○ミネストローネ ★ツナサラダ(ごまドレッシング付)(スプーン)	○パ ○牛乳 ○まごわやさしいかきあげ(するめ入り) ○五目スープ ○メープルジャム	○麦ごはん ○牛乳 ○カレー ○野菜のソテー ○チンゲン菜のスープ(はし)	○パ ○牛乳 ○ビーフシチュー ○野菜のソテー ○ぶどうゼリー(スプーン)	○ごはん ○牛乳 ○おじフライ(生姜醤油味) ★そえ野菜 ○こまつなのみそ汁(はし)	○ごはん ○牛乳 ○そば ○すまし汁(スプーン)	○減量パン ○牛乳 ○和風スパゲッティ ★焼き野菜(はし)	○麦ごはん ○牛乳 ★さんが焼き(魚) ○切干し大根の煮物 ○すまし汁 ○昆布の佃煮(はし)								
材料	1・2年生 75 米 3・4年生 85 5・6年生 95 水 米の1.4倍 豚肉 35 にんにく 0.5 たまねぎ 20 緑豆太もやし 35 根深ねぎ 6 ごま油 0.3 塩 0.8 こしょう 0.02 水 5 酒 1.5 レモン果汁 0.5 かたくり粉 0.8 白ごま 1 ごま油 0.2 たまねぎ 25 にんにく 10 えのきたけ 7 ふねぎ 1.5 青みそ 7 赤みそ 4 煮干し 1.8 だし昆布 0.6 水 110	ベーコン(スライス) 10 (冷)カットポテト(ナチュラルカット) 50 たまねぎ 20 塩 0.2 こしょう 0.01 クッキングシート 豚肉 15 たまねぎ 30 にんにく 10 (冷)白玉だんご 30 青ねぎ 5 うす口しょうゆ 2 酒 0.5 塩 0.5 こしょう 0.02 けずりぶし 1.2 だし昆布 0.6 水 120	1・2年生 60 米 3・4年生 70 5・6年生 80 米粒麦 米の20% 水 米+麦の1.45倍 さば(角切) 60 土しよが 1.3 赤みそ 5 さとう 3 こい口しょうゆ 1 みりん 1 酒 1 水 10~20 緑豆太もやし 40 にんにく 7 さとう 0.6 こい口しょうゆ 1.5 かつおぶし 1 たまねぎ 30 にんにく 7 えのきたけ 7 わかめ(干) 5 青ねぎ 2 うす口しょうゆ 2 酒 0.5 塩 0.5 けずりぶし 1.2 だし昆布 0.6 水 120	(冷)うどん 80 豚肉 25 サラダ油 0.2 たまねぎ 30 にんにく 15 青ねぎ 5 (冷)油あげ(きざみ) 4 カレー粉 0.8 こい口しょうゆ 5 みりん 0.5 塩 0.5 けずりぶし 1.3 だし昆布 0.6 水 130 かたくり粉 1.1 フランクソース 15 じゃがいも 25 たまねぎ 20 にんにく 5 (冷)むぎ枝豆 10 オリーブ油 0.5 塩 0.2 こしょう 0.01	1・2年生 75 米 3・4年生 85 5・6年生 95 水 米の1.4倍 鶏肉(もも10g) 40 たまねぎ 30 にんにく 15 サラダ油 0.3 (冷)絹厚あげ 30 いたけ(干) 0.5 土しよが 0.1 酒 0.5 さとう 1.2 こい口しょうゆ 4 みりん 1 (水(しいけの戻汁)) 0~5 豚肉 15 たまねぎ 20 にんにく 5 ささがきごぼう 5 じゃがいも 20 赤みそ 7 白みそ 4 煮干し 1.8 だし昆布 0.6 水 110	1・2年生 60 米 3・4年生 70 5・6年生 80 ウインターセージ 20 たまねぎ 20 サラダ油 1 (冷)むぎ枝豆 5 塩 1 こしょう 0.03 ポークパイオン 3 (水(煮汁)) 米の1.3倍 豚肉 20 たまねぎ 30 にんにく 15 サラダ油 0.3 マッシュルーム 5 マカロニ(シェル) 7 トマトピューレ 10 パセリ 0.5 塩 0.4 こしょう 0.03 さとう 0.5 こい口しょうゆ 1.5 ポークパイオン 3 水 95 まぐる油漬 10 キャベツ 35 (冷)粒コーン 10 にんにく 5 ごまドレッシング(10ml) 1袋	白いんげん豆(ドライパック) 5 ひごま 1 ひじき 0.5 たまねぎ 15 ささがきごぼう 5 ちくわ(スライス) 15 しいけ(干) 0.5 じゃがいも 15 するめ 1.5 小麦粉 15 かたくり粉 2 塩 0.3 こしょう 0.03 水 5~10 なたね油(あげ油) 8.1 鶏肉(もも) 15 たまねぎ 30 にんにく 10 青ねぎ 10 うす口しょうゆ 2 酒 0.5 塩 0.5 こしょう 0.02 けずりぶし 1.2 だし昆布 0.6 水 120 メープルジャム(12g) 1袋	1・2年生 60 米 3・4年生 70 5・6年生 80 水 米+麦の1.45倍 豚肉 20 青ねぎ 3 にんにく 0.1 こしょう 0.03 キャベツ 40 ピーマン 5 赤ピーマン 5 (冷)絹厚あげ 40 サラダ油 0.3 テンメンジャン 4 トーパンジャン 0.2 酒 1 こい口しょうゆ 2.5 さとう 1 かたくり粉 0.7 ベーコン(スライス) 7 たまねぎ 25 にんにく 5 チンゲン菜 15 うす口しょうゆ 2 酒 0.5 塩 0.3 こしょう 0.02 ポークパイオン 3 水 120	牛肉 30 クッキングワイン 0.5 セロリ 2 たまねぎ 35 にんにく 15 じゃがいも 30 サラダ油 0.3 パセリ 0.5 トマトピューレ 18 さとう 1.8 ウスターソース 1.2 塩 0.9 こしょう 0.03 上新粉 3 水 12 ポークパイオン 3 水 68 豚肉 10 たまねぎ 10 にんにく 10 キャベツ 40 サラダ油 0.3 塩 0.3 こしょう 0.01 ぶどうゼリー(40g) 1個	1・2年生 75 米 3・4年生 85 5・6年生 95 水 米の1.4倍 (お)生姜醤油(50g) 1切 (なたね油(あげ油)) 5 牛ひき肉 40 土しよが 0.5 たまねぎ 10 にんにく 10 切干し大根 1.5 (冷)粒コーン 10 さやいんげん 5 サラダ油 0.3 さとう 2 フランクソース 20 たまねぎ 20 にんにく 10 (冷)粒コーン 10 (冷)むぎ枝豆 10 オリーブ油 0.5 塩 0.2 こしょう 0.01 たまねぎ 30 にんにく 10 蒸しかまぼこ(いちょう切り) 10 発芽玄米麺 8 青ねぎ 5 うす口しょうゆ 2.5 酒 0.5 塩 0.5 けずりぶし 1.3 だし昆布 0.7 水 130 わらびもち(30g) 1個	スパゲッティ(11カット) 35 塩水の0.5% 0.5% 豚肉 25 にんにく 0.2 たまねぎ 40 にんにく 10 えのきたけ 10 こまつな 10 サラダ油 0.5 塩 0.6 こしょう 0.03 こい口しょうゆ 1.5 フランクソース 20 たまねぎ 20 にんにく 10 (冷)粒コーン 10 (冷)むぎ枝豆 10 オリーブ油 0.5 塩 0.2 こしょう 0.01 たまねぎ 30 にんにく 10 わかめ(干) 0.2 青ねぎ 5 うす口しょうゆ 2 酒 0.5 塩 0.5 けずりぶし 1.2 だし昆布 0.6 水 120 昆布の佃煮(8g) 1袋	1・2年生 60 米 3・4年生 70 5・6年生 80 水 米+麦の1.45倍 さんが焼き(50g) 1切 クッキングシート 切干し大根 4 平天(スライス) 10 にんにく 8 さとう 0.8 みりん 0.5 こい口しょうゆ 2 けずりぶし 0.3 だし昆布 0.2 水 15~30									
エネルギー	541kcal	593kcal	669kcal	577kcal	606kcal	599kcal	640kcal	579kcal	573kcal	608kcal	670kcal	581kcal	616kcal								
たん白質	23.2g	26.3g	25.7g	24.0g	29.0g	24.9g	21.8g	24.1g	24.0g	23.6g	22.2g	26.0g	25.4g								
脂質	12.7g	17.4g	25.6g	22.7g	16.2g	19.4g	22.4g	18.3g	16.6g	17.2g	18.2g	19.7g	16.6g								
食塩相当量	2.0g	2.4g	2.0g	2.7g	1.9g	2.8g	2.7g	1.4g	2.6g	1.8g	2.2g	2.3g	2.7g								
一人一食当たり月平均栄養量			エネルギー kcal	たん白質 g	脂質 g	カルシウム mg	鉄 mg	ビタミン				食物繊維 g	ナトリウム(食塩相当量) g	※献立名の前に★のある献立は、ガススチームコンベクションオーブンをを使って調理します。 ※献立の材料は、天候などにより、やむを得ず変更することがありますので、ご了承ください。 ※加工食品の原材料配合割合表が必要な方は、学校にお問い合わせください。 ※米粉パンが、2日(金)・30日(金)のうち1回あります。							
			1・2年生	546	23.0	17.2	310	1.9	A μgRAE	B <sub>1</sub> mg	B <sub>2</sub> mg	C mg	4.7		2.1						
			3・4年生	600	24.9	18.2	317	2.2	226	0.43	0.47	23	5.4		2.3						
		5・6年生	652	26.6	19.2	327	2.3	242	0.48	0.49	24	5.9	2.5								

日曜日	20日(火)	21日(水)	22日(木)	23日(金)	26日(月)	27日(火)	28日(水)	29日(木)	30日(金)
献立名	ごはん 牛乳 ピリカラ豚じゃが ★もやしの甘酢煮(はし)	パン 牛乳 ミートドッグ 野菜スープ ベビーフィッシュ(スプーン)	ごはん 牛乳 かぼちやのうま煮 とうふのみそ汁 鮭ふりかけ(はし)	パン 牛乳 ひよこ豆のトマト煮 バジルパスタ(スプーン)	クファージュシー 牛乳 マーミナチャンプルー もずく汁 みかんゼリー(はし)	パン 牛乳 ★鶏肉のマスタード焼き そえ野菜 コーンスープ(除)(スプーン)	麦ごはん 牛乳 ★焼魚 ひじきとコーンのいため煮 キャベツのみそ汁 のりふりかけ(はし)	カレー(ごはん) 牛乳 ★切干し大根サラダ(減塩和風ドレッシング付)(スプーン)	パン 牛乳 わかさぎのマリネ 野菜スープ(はし)
材料および使用量(3・4年生量)(g)	米 1・2年生 75 ■ 米 3・4年生 85 ■ 米 5・6年生 95 ■ 水 米の 1.4倍 豚肉 30 ● にんにく 0.1 ▲ 土しょうが 0.3 ▲ たまねぎ 40 ▲ にんじん 20 ▲ じゃがいも 50 ■ つきこんにやく 15 ごま油 0.3 ■ にら 5 白ごま 1 ■ 赤みそ 1 ● さとう 1.5 ■ トーバンジャン 0.2 酒 0.5 こい口しょうゆ 4 水 0~5 まぐろ油漬 15 ● にんじん 5 ▲ 緑豆太もやし 40 ▲ さとう 1 ■ 酢 1.5 こい口しょうゆ 1.5	牛ひき肉 20 ● 豚ひき肉 10 ● 鶏レバー(そぼろ) 3 ● クッキングワイン 0.5 たまねぎ 40 ▲ にんじん 10 ▲ 土しょうが 0.1 ▲ にんにく 0.1 ▲ サラダ油 0.3 ■ レンズ豆(乾) 5 ■ 塩 0.3 こしょう 0.02 トマトケチャップ 7 ウスターソース 3.5 トンカツソース 1 さとう 0.2 ■ 水 0~5 豚肉 10 ● サラダ油 0.2 ■ たまねぎ 20 ▲ にんじん 15 ▲ じゃがいも 25 ■ キャベツ 25 ▲ 酒 0.5 塩 0.5 こしょう 0.03 うす口しょうゆ 2 けずりぶし 1.2 だし昆布 0.6 水 120 ベビーフィッシュ(5g) 1袋 ●	米 1・2年生 75 ■ 米 3・4年生 85 ■ 米 5・6年生 95 ■ 水 米の 1.4倍 かぼちや 40 ▲ なたね油(あげ油) 2 ● 豚肉 20 ● たまねぎ 30 ▲ サラダ油 0.2 ■ 青ねぎ 5 ▲ さとう 1 ■ こい口しょうゆ 2.5 酒 0.5 (冷)とうふ 20 ● たまねぎ 20 ▲ にんじん 7 ▲ わかめ(干) 0.2 ■ 青ねぎ 5 ▲ 赤みそ 7 ● 白みそ 4 ● 煮干し 1.8 だし昆布 0.6 水 110 鮭ふりかけ(2.5g) 1袋 ●	豚肉(かたろす角切) 30 ● たまねぎ 20 ▲ にんじん 15 ▲ サラダ油 0.3 ■ じゃがいも 20 ■ トマト 10 ▲ ひよこ豆(ドライパック) 20 ■ パセリ 0.5 ▲ トマトケチャップ 7 トマトピューレ 5 ▲ ウスターソース 3 さとう 1 ■ 塩 0.3 こしょう 0.03 ポークパイオン 3 水 65 マカロニ(7ジッリ) 25 ■ 塩水の 0.5% たまねぎ 10 ▲ にんじん 10 ▲ オリーブ油 0.3 ■ 塩 0.4 こしょう 0.01 バジルペースト 4	米 1・2年生 60 ■ 米 3・4年生 70 ■ 米 5・6年生 80 ■ 豚肉 20 ● 細切り昆布 2 ● にんじん 10 ▲ 塩 0.6 こい口しょうゆ 3 ポークパイオン 1 サラダ油 0.5 ■ 水 10 水(煮汁と)米の 1.4倍 ベーコン(スライス) 15 ● にら 5 ▲ にんじん 10 ▲ 緑豆太もやし 30 ● (冷)絹厚あげ 30 ● チンゲン菜 10 ▲ こい口しょうゆ 2 みりん 0.5 えのきたけ(カット) 7 ▲ たまねぎ 30 ▲ (冷)もずく 7 ● 青ねぎ 5 ▲ うす口しょうゆ 2 酒 0.5 塩 0.5 けずりぶし 1.2 だし昆布 0.6 水 120 みかんゼリー(70g) 1個 ■	鶏肉(もも15g) 60 ● 塩 0.4 こしょう 0.01 酒 0.4 にんにく 0.2 ▲ 粒マスタード 1.5 こい口しょうゆ 1.5 みりん 1.5 クッキングシート キャベツ 40 ▲ にんじん 3 ▲ 塩 0.1 こしょう 0.01 サラダ油 0.2 豚肉 15 ● たまねぎ 30 ▲ にんじん 10 ▲ サラダ油 0.3 ■ じゃがいも 30 ■ (冷)コンベースト 20 ▲ パセリ 0.5 ▲ 上新粉 3 ■ 水 12 <牛乳> 30 ● 塩 1 こしょう 0.03 ポークパイオン 3 水 68	米 1・2年生 60 ■ 米 3・4年生 70 ■ 米 5・6年生 80 ■ 米粒麦 米の 20% ■ 水 米+麦の 1.45倍 さわら(塩麹漬50g) 1切 ● クッキングシート 豚肉 10 ● ひじき 2 ● (冷)粒コーン 10 ▲ にんじん 10 ▲ サラダ油 0.3 ■ こい口しょうゆ 1.5 さとう 1.4 ■ 水 5~10 キャベツ 20 ▲ たまねぎ 15 ▲ にんじん 10 ▲ (冷)油あげ(きざみ) 3 ● 青ねぎ 5 ▲ 赤みそ 7 ● 白みそ 4 ● 煮干し 1.8 だし昆布 0.6 水 110 のりふりかけ(1.3g) 1袋 ●	米 1・2年生 75 ■ 米 3・4年生 85 ■ 米 5・6年生 95 ■ 水 米の 1.4倍 牛肉 30 ● 土しょうが 0.1 ▲ にんにく 0.1 ▲ クッキングワイン 0.5 たまねぎ 50 ▲ にんじん 20 ▲ サラダ油 0.3 ■ じゃがいも 40 ■ 塩 1 こしょう 0.03 カレー粉 1 トマトケチャップ 1.6 ウスターソース 1.8 トンカツソース 2.4 チャツネ 1.6 さとう 0.2 ■ こい口しょうゆ 0.7 上新粉 5.5 ■ 水 22 ポークパイオン 3 水 68 切干し大根 3 ▲ ちくわ(スライス) 10 ● キャベツ 35 ▲ にんじん 5 ▲ 減塩和風ドレッシング(8ml) 1袋 ■	わかさぎ(魚卵含む) 40 ● 塩 0.1 酒 0.5 こしょう 0.01 かたくり粉 7 ■ なたね油(あげ油) 4 ■ 赤ピーマン 5 ▲ たまねぎ 15 ▲ セロリ 1 ▲ にんにく 0.1 ▲ オリーブ油 0.7 ■ 酢 2.5 レモン果汁 2 ▲ さとう 3 ■ うす口しょうゆ 2 豚肉 15 ● たまねぎ 30 ▲ にんじん 10 ▲ サラダ油 0.3 ■ じゃがいも 30 ■ キャベツ 20 ▲ パセリ 0.5 ▲ 塩 0.5 こしょう 0.03 うす口しょうゆ 3 ポークパイオン 3 水 120
エネルギー	581kcal	579kcal	574kcal	644kcal	614kcal	578kcal	593kcal	617kcal	567kcal
たん白質	24.6 g	25.8 g	21.8 g	24.9 g	23.2 g	31.0 g	27.9 g	23.2 g	24.1 g
脂質	14.0 g	19.8 g	14.4 g	20.4 g	20.0 g	18.2 g	16.4 g	14.9 g	18.9 g
食塩相当量	1.2 g	3.0 g	1.7 g	2.4 g	2.8 g	3.3 g	2.1 g	2.0 g	2.9 g