



令和4年6月 給食献立表



日 (曜)	主食 一汁 汁物	主菜 副菜 副々菜	牛乳	おもな材料						栄養価		
				おもに体の組織をつくる	おもに体の調子を整える	おもにエネルギーになる				エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)
				魚・肉・卵・大豆	牛乳・小魚・海藻	緑黄色野菜	その他の野菜・果物	穀類・いも類 砂糖	種実類・油脂類			
1 (水)	麦ご飯 味噌汁	白身魚のカレー天ぷら 小松菜と揚げの煮浸し 胡瓜ともやしのごま酢和え	○	ほき 油揚げ みそ	牛乳 いりこ	小松菜 人参 ねぎ	グリーンリーフ 玉葱・胡瓜 もやし えのき	米・押し麦 砂糖・薄力粉	料理酒・ソース・出汁 塩・胡椒・醤油 カレー粉・ほんだし サラダ油・ごま・酢	802	31.7	20.2
2 (木)	ゆかりご飯 澄まし汁	ユーリンチー キャベツとしめじの卵とじ インディアンサラダ	○	鶏肉 ロースハム 卵・かつおぶし ツナ	牛乳	紫蘇 人参 かいわれ	深ねぎ・しめじ 生姜・えのき グリーンリーフ・胡瓜 キャベツ	米・押し麦・麩 でんぷん・砂糖 薄力粉 マカロニ	塩・胡椒・醤油 サラダ油・出汁 酢・料理酒・みりん ごま・マネズ・カレー粉	1092	43.3	44.1
3 (金)	麦ご飯 味噌汁	豆腐野菜ハンバーグ 根菜煮 もやしとがらのボン酢かけ 黒ごまプリン	○	豆腐ハンバーグ みそ	牛乳 いりこ 生クリーム わかめ	人参 かいわれ ほうれん草 ねぎ	グリーンリーフ キャベツ しめじ	米・押し麦・蓮根 でんぷん・砂糖 とうもろこし 筍・里芋・ゼラチン	しょう油・みりん サラダ油・ゴマ 出汁 味噌	913	33.5	21.9
6 (月)	麦ご飯 コンソメ スープ	チキンのグリル トマトソース 青切昆布と角天の煮物 小松菜のお浸し	○	鶏肉・かつおぶし 練り製品 油揚げ	牛乳 昆布	人参 小松菜 パセリ	玉葱 にんにく グリーンリーフ	米・押し麦 砂糖・薄力粉	塩・胡椒・ローリエ サラダ油・みりん・醤油 ソイメ・オリーブ油・出汁	859	36.4	27.8
7 (火)	麦ご飯 ワンタン スープ	麻婆豆腐 サッポロポテト マメ豆サラダ	○	豆腐 豚肉 大豆 ワンタン	牛乳	人参 ねぎ 小松菜	玉葱 筍 生姜・にんにく	米・押し麦・枝豆 でんぷん・砂糖 じゃがいも加工品 さつま芋・トウモロコシ	サラダ油・みりん・ガスパ 中華調味料・ゴマ しょう油・マネズ ごま油・塩コショウ	983	33.5	37.8
8 (水)	麦ご飯 味噌汁	いわしのかば焼き 高野豆腐の卵とじ ほうれん草とえのきの和え物 オレンジジュース	○	鰯・油揚げ 高野豆腐 卵・みそ	牛乳 いりこ	人参 ほうれん草 ねぎ	グリーンリーフ えのき 玉葱・パセリ	米・押し麦・砂糖 でんぷん・砂糖 グリル・薄力粉	料理酒・サラダ油 みりん・かば焼きの和え しょう油・料理酒・出汁	965	39.0	29.8
9 (木)	山菜ご飯 若竹汁	牛肉と白菜のすき焼き ひじきと切干大根の炒め物 胡瓜とわかめの酢の物	○	牛肉・豆腐 油揚げ かつおぶし	牛乳 ひじき わかめ	人参 インゲン	山菜・大根 玉葱・胡瓜 白菜・筍・深ネギ	米・押し麦 蒟蒻・砂糖	サラダ油・出汁 しょう油・ほんだし みりん・酢・料理酒	939	38.9	29.0
10 (金)	麦ご飯 味噌汁	豚肉の竜田天ぷら 蒟蒻と青菜の炒め物 ポテトサラダ	○	豚肉 みそ	牛乳 わかめ いりこ	人参 ねぎ 小松菜	生姜・胡瓜 グリーンリーフ えのき	米・押し麦 砂糖・薄力粉 蒟蒻・コトコ・じゃがいも	しょう油・料理酒・ほんだし サラダ油・出汁・マネズ ソース・ゴマ・ゴマ油	985	34.0	36.9
13 (月)	麦ご飯 味噌汁	桜島鶏のチキンカツ インゲンとエリンギのソテー もやしとほうれん草のごま和え	○	鶏肉 卵 みそ	牛乳 わかめ いりこ	インゲン 人参・ネギ ほうれん草	グリーンリーフ えりんぎ・もやし 玉葱・白菜	米・押し麦 パン粉・薄力粉 とうもろこし	塩・胡椒・醤油 サラダ油・ごま ソース・出汁・ソイメ	1052	44.0	34.8
14 (火)	麦ご飯 澄まし汁	豚キムチ 金平大根 ブロッコリーとツナのサラダ 抹茶ゼリー	○	豚肉・ツナ 豆腐 かつおぶし	牛乳 わかめ	人参・ねぎ ニラ・抹茶 インゲン ブロッコリー	もやし・玉葱 生姜 白菜 大根	米・押し麦・ゼラチン とうもろこし 小豆・白玉	しょう油・ごま・ゴマ油 ごま油・ほんだし 塩・胡椒・マネズ キムチの素・出汁	954	41.7	28.2
15 (水)	麦ご飯 味噌汁	彩りあじ南蛮 ごぼうと牛肉のしぐれ煮 白菜のゆかり和え	○	鰯・みそ 牛肉 油揚げ	牛乳 いりこ	人参・しそ ピーマン ねぎ	玉葱・白菜 グリーンリーフ 牛蒡・生姜・しめじ	米・押し麦 でんぷん・砂糖	塩・胡椒・酢 サラダ油・出汁 しょう油・料理酒	848	34.7	20.5
16 (木)	麦ご飯 コンソメ スープ	カレーライス ほうれん草とベーコンのソテー 海藻サラダ	○	豚肉 ベーコン	牛乳 海藻	人参 ほうれん草 パセリ	玉葱・水菜 生姜・にんにく キャベツ・大根	米・押し麦 じゃがいも・砂糖 とうもろこし	カレー粉・ソイメ サラダ油 塩・胡椒・ドレッシング	1008	32.5	25.9
17 (金)	麦ご飯 味噌汁	豚肉のポテトマヨ焼き 厚揚げと小松菜の煮物 蓮根の梅ドレサラダ	○	豚肉 卵・厚揚げ みそ	牛乳 わかめ いりこ	人参・ねぎ 小松菜 かいわれ	グリーンリーフ 玉葱	米・押し麦・コトコ 砂糖・薄力粉・麩 蓮根・じゃがいも	塩・胡椒・みりん マヨネーズ・ドレッシング しょう油・出汁・料理酒	1058	39.5	41.1
20 (月)	麦ご飯 味噌汁	鶏肉のから揚げ 金平ごぼう ほうれん草のピーマン和え	○	鶏肉 卵 みそ	牛乳 わかめ いりこ	人参・ねぎ キヌサヤ ほうれん草	生姜・にんにく グリーンリーフ 牛蒡・もやし	米・押し麦・ピーマン でんぷん・砂糖 蒟蒻・薄力粉	しょう油・ゴマ 料理酒・ほんだし サラダ油・出汁・みりん	994	41.5	34.0
21 (火)	麦ご飯 中華 スープ	豚肉の青椒肉絲 蒸しシュウマイ キャベツとサラミの和え物	○	豚肉 シュウマイ サラミ	牛乳	ピーマン 青梗菜	玉葱・胡瓜 筍 キャベツ	米・押し麦 砂糖	サラダ油・味ぽん・塩コショウ 中華調味料・カレー粉 ガスパ・マネズ・ごま	835	34.4	25.9
22 (水)	麦ご飯 味噌汁	鯖の味噌煮 ひじきの五目煮 オクラのなめたけ和え オレンジゼリー	○	鯖 練り製品 みそ	牛乳 ひじき いりこ	人参 オクラ ねぎ	グリーンリーフ 筍 なめこ オレンジ	米・押し麦 さつま芋・砂糖 ゼラチン	しょう油・料理酒 みりん・サラダ油 塩・胡椒・出汁 蒲焼のたれ	842	33.3	18.3
23 (木)	かしわ麦 ご飯 味噌汁	牛肉のソテー ジャポネース 筍の高菜炒め インゲンのじゃこ和え	○	鶏肉 牛肉 みそ	牛乳・いりこ チリメン わかめ	人参 インゲン ねぎ	牛蒡・しいたけ 玉葱 筍・高菜	米・押し麦 蒟蒻・砂糖	しょう油・サラダ油 料理酒・ゴマ油・ジャポネース 塩・胡椒・出汁・みりん	921	38.0	29.8
24 (金)	麦ご飯 赤だし汁	豚肉の大葉ごま天 蒟蒻と竹輪のゴマ煮 マヒド アサダ	○	豚肉・練り製品 豆腐・みそ 赤だし味噌	牛乳 いりこ	人参 大葉 ねぎ	グリーンリーフ 胡瓜 なめこ	米・押し麦 砂糖・薄力粉 蒟蒻・じゃがいも	塩・胡椒・サラダ油 ごま・出汁・ほんだし ソース・マネズ	1005	34.8	37.7

6月は食育月間です
食について考えるきっかけにしましょう！

栄養価平均値

948 36.9 30.2

食事摂取基準(3/めやす)
※12～14歳 男子 生活活動強度:ふつう

883 30.0 24.5