



令和5年6月 給食献立表



日 (曜)	主食 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 (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し インディアンサラダ	○	鶏肉・ツナ ロースハム 卵・かつおぶし	牛乳	人参 紫蘇 かいわれ	深ねぎ・しめじ 生姜・I片・胡瓜 グリーンソフ・キャベツ	米・押し麦・麩 でんぶん・砂糖 パスタ・薄力粉・コン	サラダ油・塩コショウ・醤油・酢 出汁・みりん・料理酒 カレー粉・マヨネーズ・ごま	1,084	42.9	44.0
2 (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	○	豆腐ハンバーグ みそ	牛乳 わかめ いりこ	人参・ネギ かいわれ ほうれん草	グリーンソフ 筍 もやし	米・押し麦・牛蒡 蓮根・でんぶん 里芋・砂糖	サラダ油・塩コショウ・醤油 出汁・みりん・料理酒 味噌	817	31.1	17.4
5 (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・油揚げ 練り製品 かつおぶし	牛乳 昆布	トマト パセリ・人参 小松菜	玉葱 にんにく グリーンソフ	米・押し麦 薄力粉・砂糖	サラダ油・塩コショウ・醤油 出汁・みりん・料理酒 コンソメ・オリーブオイル・ローリエ	854	36.2	27.8
6 (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 ワンタン 大豆	牛乳	人参 ねぎ 青梗菜	玉葱 筍 生姜・にんにく	米・押し麦・コン 砂糖・枝豆・さつま芋 じゃがいも加工品	サラダ油・塩コショウ・中華調味料 出汁・みりん・料理酒・マヨネーズ ごま・ごま油・カラシ粉・醤油	977	33.3	37.4
7 (水)	麦ご飯 味噌汁	いわしのかば焼き 高野豆腐の卵とし・ソース 胡瓜とわかめの酢の物	○	鰯・味噌 高野豆腐 卵・油揚げ	牛乳 わかめ いりこ	人参 ねぎ	グリーンソフ しいたけ・胡瓜 玉葱・オレンジ	米・押し麦・砂糖 グリーンピース 薄力粉・でんぶん	サラダ油・塩コショウ・醤油 出汁・みりん・料理酒 蒲焼の外	960	39.9	31.3
8 (木)	山菜ご飯 澄まし汁	牛肉と白菜のすき焼き ひじきと切干大根の炒め物 ほうれん草とえきのの和え物	○	油揚げ 牛肉・豆腐 かつおぶし	牛乳 ひじき わかめ	人参・イゲツ 三つ葉 ほうれん草	山菜・I片 玉葱・白菜 深ねぎ・大根	米・押し麦 蒟蒻・砂糖 麩	サラダ油・塩コショウ・醤油 出汁・みりん・料理酒 ほんだし	942	40.1	29.2
9 (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 わかめ いりこ	牛乳 わかめ いりこ	人参 小松菜 ねぎ	グリーンソフ・生姜 玉葱 胡瓜・I片	米・押し麦・薄力粉 蒟蒻・砂糖 じゃがいも・コン	サラダ油・塩コショウ・醤油・ソース 出汁・みりん・料理酒・ごま ごま油・ほんだし・マヨネーズ	985	34.0	36.9
12 (月)	麦ご飯 味噌汁	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 みそ 卵	牛乳 わかめ いりこ	インゲン 人参・ねぎ ほうれん草	グリーンソフ 玉葱・もやし えりんぎ・白菜	米・押し麦・パン粉 とうもろこし 小麦粉・砂糖	サラダ油・塩コショウ・醤油・コンソメ 出汁・みりん・料理酒・ソース ごま	1,041	43.9	34.8
13 (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・みそ ツナ 豆腐 かつおぶし	牛乳 わかめ	人参・ほうれん草 インゲン・コン ブロッコリー ねぎ	玉葱・白菜 もやし 生姜 大根	米・押し麦 とうもろこし 白玉粉・小豆 砂糖	サラダ油・塩コショウ・醤油・ごま 出汁・みりん・料理酒・マヨネーズ 味噌の素・ごま油 ほんだし・抹茶ゼリーの素	954	41.7	28.2
14 (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	ピーマン・人参 紫蘇・ねぎ	玉葱・白菜 グリーンソフ 牛蒡・しめじ	米・押し麦 砂糖・でんぶん	サラダ油・塩コショウ・醤油 出汁・みりん・料理酒 酢	848	34.8	20.5
15 (木)	麦ご飯 コンソメスープ	カレーライス ほうれん草とピーマンのソテー 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	サラダ油・塩コショウ・醤油・ソース 出汁・みりん・料理酒・マヨネーズ コンソメ・青じそドレッシング・カレー	1,019	32.2	27.3
16 (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・みそ 卵黄 厚揚げ	牛乳 わかめ いりこ	人参・小松菜 かいわれ ねぎ	グリーンソフ 玉葱	米・押し麦・薄力粉 じゃがいも・砂糖 蓮根・麩・コン	サラダ油・塩コショウ・醤油・出汁 みりん・料理酒・梅ドレッシング ごま・ごま油・カラシ粉・マヨネーズ	1,058	39.5	41.1
19 (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	○	卵・みそ 鶏肉 練り製品	牛乳 わかめ いりこ	人参・ねぎ キヌサヤ ほうれん草	グリーンソフ もやし 生姜・コンコ	米・押し麦・蒟蒻 牛蒡・薄力粉 でんぶん・砂糖	サラダ油・塩コショウ・醤油 出汁・料理酒・ピーナッツ ごま・ほんだし・みりん	988	41.0	33.7
20 (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	サラダ油・塩コショウ・醤油 マヨネーズ・カレー粉・中華調味料 ごま・ごま油・カラシ粉・味噌	835	34.4	25.9
21 (水)	麦ご飯 味噌汁	鯖の照り焼き 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	グリーンソフ 筍・なめこ みかん	米・押し麦 さつま芋・砂糖 ゼラチン	サラダ油・塩コショウ・醤油 出汁・みりん・料理酒 蒲焼の外	842	33.3	18.3
28 (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	○	白身魚 みそ 油揚げ	牛乳 いりこ	小松菜・人参 青梗菜 ねぎ	グリーンソフ 胡瓜・玉葱 もやし・I片	米・押し麦 砂糖 薄力粉	サラダ油・塩コショウ・醤油・酢 出汁・みりん・料理酒・ソース カレー粉・ごま・ほんだし	796	31.6	20.1
29 (木)	かしわ麦ご飯 味噌汁	牛肉のダシ煮 初子 筍の高菜炒め インゲンのじゃこ和え	○	鶏肉 牛肉 みそ	牛乳・わかめ チリメン いりこ	人参 インゲン ねぎ	筍・しいたけ 玉葱・筍 高菜	米・押し麦 牛蒡 蒟蒻・砂糖	サラダ油・塩コショウ・醤油 出汁・みりん・料理酒 ごま・ごま油・ダシ煮 初子	922	38.1	29.8
30 (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 マヨネーズ・コンソメ・リゾット	○	豚肉 練り製品 豆腐・みそ	牛乳 いりこ	人参 大葉 ねぎ	胡瓜 なめこ グリーンソフ	米・押し麦・ゼラチン 砂糖・薄力粉 蒟蒻・じゃがいも	サラダ油・塩コショウ・醤油 出汁・ごま・料理酒・ソース ミルカ・マヨネーズ・ほんだし	1,081	36.8	40.1

エネルギー たんぱく質 脂質

栄養価平均値	945	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	20.0	24.5