



| 3(月) | 4(火) | 5(水) | 6(木) | 7(金) |
|--|---|---|---|---|
| <p>インゲンとエリンギのソテー</p> <p>牛乳</p> <p>チキンのグリル</p> <p>インディアンサラダ</p> <p>コンソメスープ</p> <p>麦ご飯</p> | <p>蒸しシュウマイ</p> <p>牛乳</p> <p>豚肉の青椒肉絲</p> <p>ブロッコリーの中華サラダ</p> <p>中華スープ</p> <p>麦ご飯</p> | <p>牛ごぼうの生姜煮</p> <p>牛乳</p> <p>彩りあじ南蛮</p> <p>フルーツポンチ</p> <p>キャベツとツナのサラダ</p> <p>味噌汁</p> <p>麦ご飯</p> | <p>蒟蒻の炒め煮</p> <p>牛乳</p> <p>豚肉の竜田天ぷら</p> <p>白菜の柚子香和え</p> <p>味噌汁</p> <p>かしわ麦ご飯</p> | <p>筍のきくらげの炒め物</p> <p>牛乳</p> <p>肉豆腐</p> <p>小松菜のごま和え</p> <p>澄まし汁</p> <p>麦ご飯</p> |
| 10(月) | 11(火) | 12(水) | 13(木) | 14(金) |
| <p>ひじきの炒め煮</p> <p>牛乳</p> <p>チキン南蛮</p> <p>オクラのおかか和え</p> <p>澄まし汁</p> <p>麦ご飯</p> | <p>サッポロポテト</p> <p>牛乳</p> <p>牛肉のフレンチ</p> <p>胡瓜ともやしの炒め</p> <p>わかめスープ</p> <p>麦ご飯</p> | <p>蓮根の塩炒め</p> <p>牛乳</p> <p>鯖の味噌煮</p> <p>ほうれん草のおひたし</p> <p>澄まし汁</p> <p>麦ご飯</p> | <p>キャベツとピーマンの炒め物</p> <p>牛乳</p> <p>豚肉のピカタ</p> <p>さつまいものサラダ</p> <p>きのこスープ</p> <p>鮭ご飯</p> | <p>小松菜と揚げの煮浸し</p> <p>牛乳</p> <p>鶏つくねの照り焼き</p> <p>切干大根とツナのサラダ</p> <p>味噌汁</p> <p>麦ご飯</p> |
| 17(月) | 18(火) | 19(水) | 20(木) | 21(金) |
| <p>高野豆腐の卵とじ</p> <p>牛乳</p> <p>豚肉のしょうが炒め</p> <p>青梗菜のピーナツ和え</p> <p>味噌汁</p> <p>麦ご飯</p> | <p>金平大根</p> <p>牛乳</p> <p>ヤンニョムチキン</p> <p>春雨の中華サラダ</p> <p>中華スープ</p> <p>麦ご飯</p> | <p>ビーフのカレー炒め</p> <p>牛乳</p> <p>赤魚の揚げ煮</p> <p>インゲンのじゃこ和え</p> <p>赤だし汁</p> <p>麦ご飯</p> | <p>午前中授業</p> | <p>期末考査</p> |
| 24(月) | 25(火) | 26(水) | 27(木) | 28(金) |
| <p>期末考査</p> | <p>期末考査</p> | <p>里芋の煮物</p> <p>牛乳</p> <p>白身魚のフライ</p> <p>リンゴゼリー</p> <p>大根のゆかり和え</p> <p>味噌汁</p> <p>麦ご飯</p> | <p>アスパラときのこのソテー</p> <p>牛乳</p> <p>ナスとトマトのキーマカレー</p> <p>海藻サラダ</p> <p>コンソメスープ</p> <p>麦ご飯</p> | <p>厚揚げと青菜の煮物</p> <p>牛乳</p> <p>豚肉のポテトマヨ焼き</p> <p>もやしの松前和え</p> <p>澄まし汁</p> <p>麦ご飯</p> |



令和6年6月 給食献立表



| 日 (曜) | 主食 一汁 汁物 | 主菜 副菜 副汁菜 | 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 | | | |
| 3 (月) | 麦ご飯 コンソメスープ | チキンのグリル インゲンとエリンギのソテー インディアンサラダ | ○ | 鶏肉 わかめ | 牛乳 | インゲン パセリ 人参 | 生姜・にんにく グリーン・フ・リンゴ 玉葱・胡瓜 | 米・押し麦 薄力粉・砂糖 パスタ | サラダ油・塩コショウ・醤油 出汁・みりん・料理酒 マヨネーズ・カレー粉・コンソメ | 1039 | 37.0 | 42.0 |
| 4 (火) | 麦ご飯 中華スープ | 豚肉の青椒肉絲 蒸しシウマイ ブロッコリー中華サラダ | ○ | 豚肉 シウマイ | 牛乳 | ピーマン・人参 パプリカ・青梗菜 ブロッコリー | 玉葱 筍 しいたけ | 米・押し麦 砂糖 コーン | サラダ油・塩コショウ・醤油 味ぽん・ドレッシング ごま・ガラスープ・中華調味料 | 762 | 33.1 | 19.5 |
| 5 (水) | 麦ご飯 味噌汁 | 彩りあじ南蛮 牛ごぼうの生姜煮 キャベツとタマネギのサラダ ブルーベリー | ○ | 鰯・油揚げ 牛肉・みそ サラミ 油揚げ | 牛乳 | パプリカ ねぎ | 玉葱・胡瓜・生姜 水菜・キャベツ・牛蒡 しめじ・黄桃 パイン・ミカン | 米・押し麦 グリーンピース でんぷん・砂糖 | サラダ油・塩コショウ・醤油 出汁・みりん・料理酒 酢・マヨネーズ 唐辛子 | 931 | 40.2 | 24.1 |
| 6 (木) | かしわ 麦ご飯 味噌汁 | 豚肉の竜田天ぷら 蒟蒻の炒め煮 白菜の柚子香和え | ○ | 鶏肉・みそ 油揚げ・豚肉 練り製品 | 牛乳 | 人参 青梗菜 ねぎ | 牛蒡・胡瓜・玉葱 生姜・白菜・柚子 グリーン・フ | 米・押し麦 蒟蒻・砂糖 グリーンピース | サラダ油・塩コショウ・醤油 出汁・みりん・料理酒 酢・ほんだし | 738 | 33.3 | 36.4 |
| 7 (金) | 麦ご飯 澄まし汁 | 肉豆腐 筍のきくらげの炒め物 小松菜のごま和え | ○ | 豆腐 牛肉 かつおぶし | 牛乳 | 人参 小松菜 | 玉葱・白菜・えのき 深ねぎ・きくらげ 筍・しめじ・大根 | 米・押し麦 でんぷん・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 | 911 | 37.7 | 27.6 |
| 10 (月) | 麦ご飯 澄まし汁 | チキン南蛮 ひじきの炒め煮 オクラのおかか和え | ○ | 鶏肉・豆腐 卵・かつおぶし 油揚げ | 牛乳 | 人参 オクラ ねぎ | 玉葱・しめじ レモン グリーン・フ | 米・押し麦 グリーンピース 小麦粉・砂糖 | サラダ油・塩コショウ・醤油 出汁・みりん・料理酒 酢・マヨネーズ | 1,064 | 39.6 | 45.4 |
| 11 (火) | 麦ご飯 わかめスープ | 牛肉のチヂミ サッポロポテト 胡瓜ともやしのナムル | ○ | 牛肉 わかめ | 牛乳 | 人参 ニラ | 生姜・にんにく 玉葱・胡瓜 もやし | 米・押し麦 春雨・薄力粉 じゃがいも加工品 | サラダ油・塩コショウ・醤油 みりん・中華調味料 ごま・ごま油・ガラスープ | 966 | 27.3 | 37.5 |
| 12 (水) | 麦ご飯 澄まし汁 | 鯖の味噌煮 蓮根の塩炒め ほうれん草のおひたし オレンジジュース | ○ | 鯖・ベーコン みそ かつおぶし | 牛乳 | 人参 ほうれん草 かいわれ | グリーン・フ えのき | 米・押し麦 蓮根・アラシ 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 | 823 | 34.3 | 22.4 |
| 13 (木) | 鮭ご飯 きのこスープ | 豚肉のピカタ キャベツとピーマンの炒め物 さつまいものサラダ | ○ | 豚肉 卵 | 牛乳 | パセリ トマト ピーマン | グリーン・フ・椎茸 キャベツ・えのき 玉葱・胡瓜・しめじ | 米・押し麦 さつまいも 砂糖・薄力粉 | サラダ油・塩コショウ・醤油・出汁 みりん・料理酒・鮭加工品 ケチャップ・コンソメ・マヨネーズ | 923 | 35.6 | 32.6 |
| 14 (金) | 麦ご飯 味噌汁 | 鶏つくねの照り焼き 小松菜と揚げの煮浸し 切干大根と卵のサラダ | ○ | 鶏肉 油揚げ ツナ・みそ | 牛乳 | 人参・ねぎ 小松菜 南瓜 | グリーン・フ 大根 胡瓜・玉葱 | 米・押し麦 砂糖 | サラダ油・塩コショウ・醤油 出汁・みりん・マヨネーズ ごま・かば焼きの卵 | 778 | 28.9 | 20.1 |
| 17 (月) | 麦ご飯 味噌汁 | 豚肉のしょうが炒め 高野豆腐の卵とじ 青梗菜のピーマン和え | ○ | 豚肉・みそ 高野豆腐 卵 | 牛乳 | 人参・ねぎ ピーマン インゲン 青梗菜 | 玉葱・白菜 生姜 えのき | 米・押し麦 砂糖 | ピーマン・みりん 出汁・料理酒・塩 醤油・サラダ油 | 999 | 36.4 | 41.3 |
| 18 (火) | 麦ご飯 中華スープ | ヤンニョムチキン 金平大根 春雨の中華サラダ | ○ | 鶏肉 わかめ | 牛乳 | 人参 インゲン ねぎ | 生姜・にんにく グリーン・フ・きくらげ 大根・胡瓜 | 米・押し麦 春雨 でんぷん・砂糖 | サラダ油・コショウ・醤油・中華調味料 出汁・ドレッシング・ケチャップ・塩 ごま・ごま油・ガラスープ・唐辛子 | 989 | 35.5 | 38.3 |
| 19 (水) | 麦ご飯 赤だし汁 | 赤魚の揚げ煮 ピーマンの加炒め インゲンのじゃこ和え コーヒゼリー | ○ | 赤魚 みそ | 牛乳 | 人参 ピーマン インゲン 生クリーム ねぎ | 玉葱・なめこ 大根 グリーン・フ きくらげ | 米・押し麦 でんぷん・砂糖 ビーフン ゼリー | サラダ油・塩コショウ・醤油 出汁・みりん・料理酒 ガラスープ 加粉・コーヒ | 906 | 30.8 | 25.6 |
| 26 (水) | 麦ご飯 味噌汁 | 白身魚のフライ オリーブオイル 里芋の煮物 大根のゆかり和え リンゴゼリー | ○ | ほき 油揚げ みそ | 牛乳 | 人参 紫蘇 ねぎ | グリーン・フ 大根 胡瓜 もやし | 米・押し麦 でんぷん・砂糖 里芋・パン粉 グリッピース・薄力粉 ケチャップ | サラダ油・塩コショウ・醤油 出汁・みりん・料理酒 ゼリーの素・マヨネーズ | 858 | 34.5 | 17.6 |
| 27 (木) | 麦ご飯 コンソメスープ | パスタとトマトのキーマカレー アスパラときのこのソテー 海藻サラダ | ○ | 牛肉・豚肉 海藻 | 牛乳 | 人参・パプリカ トマト アスパラ | なす・サニタリ 玉葱・水菜 しめじ・レモン | 米・押し麦 砂糖 | サラダ油・塩コショウ・醤油 ソース・ケチャップ・コンソメ 加粉・ドレッシング | 835 | 31.3 | 24.4 |
| 28 (金) | 麦ご飯 澄まし汁 | 豚肉のポテトマヨ焼き 厚揚げと青菜の煮物 もやしの松前和え | ○ | 豚肉 卵黄 厚揚げ | 牛乳 | 人参 小松菜 ねぎ | 玉葱・胡瓜 グリーン・フ もやし・えのき | 米・押し麦 砂糖・薄力粉 じゃがいも | サラダ油・塩コショウ・醤油 出汁・みりん・料理酒 マヨネーズ | 1,024 | 38.4 | 41.6 |



今月は**食育月間**です。
食育に関する理解を深め、食育推進活動への積極的な参加を促すため設けられました。朝食を必ず食べる、主食・主菜・副菜のそろった栄養バランスの良い食事を心がける、いつもより薄味にするなど各自で取り組んでみましょう！

| 栄養価平均値 | 909 | 34.6 | 31.0 |
|--|-----|------|------|
| 食事摂取基準/3(めやす) ※12~14歳 男子 生活活動強度A(ふつう) | 883 | 30.0 | 24.5 |