



# 6月 学校給食献立予定表 (小学校)



2023.6 本渡学校給食センター

日付	主食	牛乳	おかず	主な材料			栄養量				
				あか	きいろ	みどり	エネルギー	たんぱく質			
				ちやくやほねになる	ねつやちからになる	からだのちやしをとのえる	kcal	g			
1 木	ごはん		根菜のみそ汁 さんまの甘露煮 彩りサラダ	牛乳 みそ さんま	厚揚げ いりこ わかめ (にぼしだし)	米 さといも	麦 えぎ だいこん きゅうり コーン	ねぎ だいこん しめじ キャベツ	628	23.9	
2 金	ごはん		もずくスープ 鶏のピカタ いんげんのごま和え	牛乳 チーズ 豆腐 卵 かつお節 鶏肉 ツナ (かつお・こんぶだし)	もずく かまぼこ だし昆布	米 さとう ごま	麦 パン粉	たまねぎ えぎ いんげん	ねぎ だいこん えのきたけ もやし	643	20.4
5 月	ごはん		あいしょうじる メンチカツ かみかみあえ	牛乳 みそ いりこ まめ (にぼしだし)	豚肉 豆腐 鶏肉 (にぼしだし)	米 さつまいも	麦 こんにゃく	きゅうり にんじん キャベツ	ねぎ だいこん コーン	625	28.6
6 火	ごはん		お野菜団子汁 ぶりのフライ 梅しそ和え	牛乳 いりこ (にぼしだし)	つみれ ぶり	米 パン粉	麦	たまねぎ ちんげん菜 しいたけ きゅうり	にんじん えのきたけ キャベツ ゆかり	615	25.7
7 水	ココアパン		ポタージュ トマトムレット アスパラサラダ	牛乳 卵 脱脂粉乳	鶏肉 かにかま	ココアパン マカロニ バター	じゃがいも さとう 小麦粉	たまねぎ えだまめ キャベツ コーン トマト	にんじん アスパラ きゅうり トマト	631	23.2
8 木	ごはん		肉じゃが すり身のふわふわ焼き じゃこサラダ	牛乳 天ぷら 豚肉 豆腐 だし昆布 ちりめん (かつお・こんぶだし)	厚揚げ 魚肉すり身 かつお節	米 じゃがいも さとう	麦 こんにゃく 澱粉	にんじん いんげん きゅうり	たまねぎ キャベツ 枝豆	624	22.4
9 金	わかめごはん		春雨スープ 豆腐ハンバーグ ちくさあえ	牛乳 鶏肉 豆腐	わかめ ちくわ 卵	米 はるさめ さとう	麦 ごま油 ごま	にんじん たまねぎ ほうれん草	しめじ ねぎ もやし	642	18.7
12 月	ごはん		スタミナスープ さばの生姜煮 切干大根のサラダ	牛乳 わかめ さば	豚肉 かまぼこ	米 ごま油 さとう	麦 ごま	にんじん にら 生姜 しいたけ きゅうり	たまねぎ えのきたけ 切干大根 つぼ漬	614	23.1
13 火	ごはん		厚揚げのみそ汁 ちくわの磯部天ぷら もやしの和え物	牛乳 みそ ちくわ (にぼしだし)	厚揚げ いりこ あおさ (にぼしだし)	米 小麦粉 ごま	麦 さとう ごま油	ぶなしめじ だいこん ほうれん草 キャベツ	にんじん ちんげん菜 もやし	609	20.8
14 水	カットコッパン		アスパラのクリーム煮 スティックドッグ ツナサラダ	牛乳 ｽﾀｯｸﾄﾞｯｸ 脱脂粉乳	鶏肉 ツナ	コッパン さとう 小麦粉	じゃがいも バター マヨネーズ	たまねぎ アスパラガス ごぼう	にんじん コーン きゅうり	640	26.2
15 木	ごはん		豆腐とわかめのスープ 厚焼きたまご ひじきサラダ	牛乳 かまぼこ 卵 鶏肉	わかめ 豆腐 ひじき	米 ごま オリーブオイル	麦 さとう	にんじん えのきたけ キャベツ	たまねぎ きゅうり	625	19.9
16 金	五福米ごはん		かしわ汁 きびなごのかりかりフライ サラ玉ちゃん和え	牛乳 ハム きびなご (にぼしだし)	鶏肉 いりこ	米 さといも	五福米 こんにゃく	ねぎ だいこん たまねぎ キャベツ	にんじん しめじ ピーマン コーン	645	24.0
19 月	ミルクパン		にらたまスープ グリルチキンのソースがけ チーズサラダ	牛乳 卵 チーズ	ベーコン 鶏肉 ハム	ミルクパン 澱粉	じゃがいも さとう	えのきたけ にら マッシュルーム キャベツ	たまねぎ しめじ トマト きゅうり	637	28.3
20 火	ごはん		こんさいじる れんこんのはさみ揚げ まめまめサラダ	牛乳 油揚げ まめ (にぼしだし)	鶏肉 いりこ	米 さといも オリーブオイル パン粉	麦 さとう	ねぎ だいこん えだまめ もやし	にんじん しめじ ほうれん草 れんこん	635	22.0
21 水	ごはん		かぼちゃのそぼろ煮 鯛の塩焼き ささみの和え物	牛乳 鶏ひき肉 かつお節 だい 鶏肉 (かつお・こんぶだし)	厚揚げ ちぎりあげ だし昆布	米 じゃがいも さとう	麦 こんにゃく 澱粉	かぼちゃ たまねぎ いんげん キャベツ	コーン にんじん きゅうり	638	28.4
22 木	ごはん		魚そうめん汁 鶏のてりやき そくせき漬け	牛乳 鶏肉 かまぼこ (にぼしだし)	魚そうめん 豆腐 いりこ (にぼしだし)	米 さとう	麦	にんじん たまねぎ きゅうり	小松菜 キャベツ だいこん	603	25.8
23 金	ごはん		アスパラスープ あじのハーブフライ 和風サラダ	牛乳 あじ	豚肉 ベーコン	米 パン粉	麦	たまねぎ えのきたけ アスパラ きゅうり	にんじん きくらげ キャベツ しめじ バジル	619	25.0
26 月	ごはん		オニオンスープ 焼きチヂミ パンサンスー	牛乳 チヂミ 鶏肉	ウインナー 卵	米 じゃがいも ごま	麦 さとう	にんじん キャベツ きゅうり パセリ	たまねぎ えのきたけ もやし	631	20.9
27 火	ぶちまるごはん		のっぺいじる 千草焼き おかかあえ	牛乳 かつお節 いりこ (にぼしだし)	鶏肉 厚揚げ 卵	麦飯 澱粉 さとう	米 こんにゃく	ねぎ だいこん きゅうり	にんじん キャベツ 福神漬	624	21.6
28 水	黒糖パン		ラビオリのスープ アンサンブルエッグ れんこんサラダ	牛乳 卵 チーズ	ベーコン ツナ	黒糖パン ノンエッグマヨネーズ	じゃがいも ラビオリ	にんじん たまねぎ きゅうり パセリ	キャベツ トマト れんこん	627	21.9
29 木	ごはん		あおさ汁 野菜クロック ほうれんそうのごまあえ	牛乳 豆腐 かつお節 (かつお・こんぶだし)	あおさ かまぼこ 昆布	米 さとう ごま	麦 サラダ油 パン粉	たまねぎ えのきたけ もやし	にんじん ほうれん草 キャベツ	637	19.3
30 金	ごはん		夏やさいカレー バジルチキンの香り焼き② フルーツ白玉	牛乳 スキムミルク	豚肉 鶏肉	米 じゃがいも 白玉餅	麦 カクテルゼリー 小麦粉	かぼちゃ たまねぎ マッシュルーム りんご	なす にんじん グリーンピース もも みかん パイナップル	681	24.4

※献立は都合により変更することがあります。ご了承ください。