

日	曜	献立名	主な食品と働き (パンには小麦・脱脂粉乳が含まれています) (ケチャップはトマトと表示)			エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)							
			エネルギーになる	体の組織をつくる	体の調子を整える									
1	水	背割パン	牛乳	パン	牛乳	778	30.9							
		トマトソースソーセージ		油	ソーセージ			玉ねぎ トマト						
		コールスロー		ノンエッグマヨネーズ 油				キャベツ きゅうり とうもろこし にんにく						
		コンソメスープ		オリーブオイル じゃがいも	とり肉			玉ねぎ 人参 しめじ ブロッコリー にんにく						
2	木	ごはん	牛乳	米	牛乳	800	27.3							
		さんまのしょうが煮		砂糖 でん粉	さんま			しょうが						
		五目きんぴら		油 砂糖	さつま揚げ			ごぼう 人参 白滝 枝豆						
		豚汁		油 じゃがいも	豚肉 豆腐 みそ			大根 人参 長ねぎ 小松菜						
3	金	コッペパン	牛乳	パン	牛乳	775	28.6							
		コロッケ		じゃがいも パン粉 小麦粉 砂糖 油	大豆 牛肉 乳製品			玉ねぎ						
		ツナサラダ		オリーブオイル 油	まぐろ			キャベツ きゅうり 人参						
		ミートボールスープ		でん粉	とり肉			長ねぎ 玉ねぎ 大根 人参 しめじ 小松菜 にんにく						
6	月	ごはん	牛乳	米	牛乳	859	32.7							
		いわしのかりん揚げ		でん粉 油 砂糖 黒砂糖	いわし									
		のり酢あえ		油	まぐろ のり			キャベツ もやし ほうれん草						
		お月見汁	お月見献立	米	とり肉 油揚げ			ごぼう 大根 人参 長ねぎ 舞茸						
7	火	ごはん	牛乳	米	牛乳	815	28.2							
		豆腐の中華煮	目の愛護デー	油 砂糖 でん粉 ごま油	豆腐 豚肉			しょうが 玉ねぎ 人参 たけのこ しめじ チンゲンサイ						
		くらげのサラダ		ごま油 ごま 油 砂糖	くらげ			もやし 人参 きゅうり						
		ブルーベリーゼリー		砂糖				ブルーベリー						
8	水	米パン	牛乳	パン 米粉	牛乳	857	37.7							
		ペンネミートソース		マカロニ 油	豚肉 大豆			玉ねぎ 人参 マッシュルーム トマト にんにく						
		オムレツ		でん粉 砂糖 油	卵									
		フルーツカクテル		砂糖	豆乳			パインアップル りんご ぶどう 桃						
9	木	ごはん	牛乳	米	牛乳	825	29.2							
		ジャンバラヤの具		油	とり肉 ソーセージ			にんにく 玉ねぎ 人参 枝豆 トマト						
		チーズサラダ		油 砂糖	チーズ			キャベツ きゅうり 人参 にんにく						
		豆乳のクリームスープ		油 じゃがいも	いんげん豆 豆乳			玉ねぎ 人参 とうもろこし 小松菜						
10	金	とり南ばんうどん(ソフトめん)	牛乳	ソフトめん 油 でん粉	とり肉 生揚げ	玉ねぎ 人参 長ねぎ 干し椎茸 小松菜	793	28.3						
		さつまいもの天ぷら		さつま芋 小麦粉 でん粉 油	牛乳									
		昆布あえ		ごま	昆布	キャベツ きゅうり 人参								
		ごはん	牛乳	米	牛乳									
14	火	春巻		春雨 小麦粉 米粉 でん粉 油 ラード	豚肉	人参 玉ねぎ キャベツ しいたけ しょうが	852	23.3						
		ナムル		砂糖 ごま油		もやし きゅうり ほうれん草 人参								
		卵とわかめのスープ		でん粉 ごま油	卵 わかめ 豆腐	玉ねぎ 人参 長ねぎ にんにく								
		ごはん	牛乳	米	牛乳									
15	水	ミルクパン	牛乳	パン 砂糖	脱脂粉乳 牛乳		824	35.0						
		フィレオチキン		でん粉 小麦粉 油 パン粉	とり肉									
		マカロニサラダ		マカロニ ノンエッグマヨネーズ		きゅうり とうもろこし 人参								
		トマトと押麦のスープ		麦 オリーブオイル でん粉	ベーコン	玉ねぎ キャベツ 人参 エリンギ トマト にんにく パセリ								
16	木	チキンカレーライス(ごはん)	牛乳	米 油 じゃがいも カレールウ	とり肉	にんにく しょうが 玉ねぎ 人参 トマト	834	27.3						
		大根サラダ		油	牛乳									
		ヨーグルト		砂糖	かまぼこ	大根 きゅうり 人参								
		ごはん	牛乳	米	牛乳									
17	金	黒パン	牛乳	パン 黒砂糖	牛乳		871	33.1						
		ひらめのーロフライ③		パン粉 でん粉 小麦粉 米粉 油	ひらめ 大豆	玉ねぎ								
		キャベツとハムのサラダ		油	ハム	キャベツ きゅうり 人参								
		コンソスープ		油 じゃがいも 小麦粉 バター	とり肉 牛乳 脱脂粉乳 チーズ	玉ねぎ 人参 とうもろこし パセリ								
20	月	ごはん	牛乳	米	牛乳		835	25.9						
		ハンバーグ		でん粉 ラード	とり肉 豚肉 大豆	玉ねぎ トマト								
		ごぼうサラダ		砂糖 油 マヨネーズ ごま		ごぼう きゅうり 人参 枝豆								
		さつまいものみそ汁		さつまいも	油揚げ みそ	大根 人参 しめじ こんにゃく 長ねぎ								
21	火	ごはん	牛乳	米	牛乳		825	30.6						
		たらのおおさフライ		パン粉 小麦粉 でん粉 油	たら 大豆 あおさ									
		切り干し大根の炒め煮		油 砂糖	油揚げ 竹輪	切り干し大根 人参 白滝 枝豆								
		キムチのみそ汁	地産地消の日	砂糖 油	豚肉 豆腐 米みそ	カラーピーマン 白菜 にんにく もやし 人参 長ねぎ には								
22	水	米パン	牛乳	パン 米粉	牛乳		773	36.6						
		クリームシチュー		油 じゃがいも 小麦粉 油 バター	とり肉 牛乳 脱脂粉乳 チーズ	玉ねぎ 人参 ブロッコリー にんにく								
		コーンサラダ		ドレッシング	ハム	キャベツ とうもろこし きゅうり								
		スティックパインアップル		砂糖		パインアップル								
23	木	ごはん	牛乳	米	牛乳		868	33.7						
		納豆			納豆									
		肉じゃが	和食の日	じゃがいも 油 砂糖	豚肉	玉ねぎ 人参 こんにゃく 枝豆								
		だし巻卵		砂糖 でん粉	卵									
24	金	パリパリあえ				たくあん漬け キャベツ きゅうり	800	31.5						
		しょうゆラーメン(中華めん)		中華めん 油	豚肉 なんと	しょうが キャベツ 人参 玉ねぎ 長ねぎ								
		中華サラダ	牛乳	砂糖 ごま油	牛乳	メンマ 小松菜 にんにく								
		ココア揚げパン		小麦粉 砂糖 油	ハム	もやし きゅうり 人参								
27	月	ごはん	牛乳	米	牛乳		842	33.6						
		みそそば		油 砂糖 でん粉 ごま油	豚肉 大豆 卵 みそ	にんにく しょうが 枝豆								
		和風サラダ		油	まぐろ	キャベツ きゅうり 人参								
		ごまみそ汁		じゃがいも ごま	豆腐 油揚げ みそ	人参 玉ねぎ たもぎ茸 小松菜								
28	火	ごはん	牛乳	米	牛乳		850	25.5						
		メンチカツ		油 パン粉 小麦粉 でん粉	豚肉 大豆	玉ねぎ トマト								
		もやしサラダ		油 砂糖	とり肉	もやし 人参 きゅうり								
		骨元気みそ汁		じゃがいも	生揚げ みそ いわし	人参 たもぎ茸 長ねぎ 小松菜								
29	水	コッペパン	牛乳	パン 砂糖	練乳		768	35.5						
		キャラメルクリーム			牛乳									
		あかうおのバジルマヨネーズ焼き		ノンエッグマヨネーズ	赤魚	にんにく バジル								
		花野菜サラダ		ドレッシング		ブロッコリー カリフラワー 人参								
30	木	ミネストローネ		オリーブオイル じゃがいも	ベーコン 大豆	玉ねぎ 人参 キャベツ トマト にんにく パセリ	821	34.1						
		ごはん	牛乳	米	牛乳									
		豚肉のしょうがレモン焼き		砂糖 油	豚肉	玉ねぎ しょうが レモン								
		おかあえ			かつお節	ブロッコリー キャベツ 人参								
31	金	豆乳みそ汁		じゃがいも	豆腐 油揚げ 豆乳 みそ	人参 玉ねぎ 小松菜	791	30.1						
		コッペパン	牛乳	パン	牛乳									
		きのこのブラウンシチュー		油 じゃがいも デミグラスソース	豚肉 みそ	玉ねぎ 人参 エリンギ しめじ マッシュルーム トマト にんにく								
		チキンサラダ		油	とり肉	キャベツ きゅうり 人参								
		ラ・フランスゼリー		砂糖		ラ・フランス								
月平均		エネルギー(kcal)	たんぱく質(g)	脂 肪(g)	カルシウム(mg)	マグネシウム(mg)	鉄(mg)	ビタミンA(μg)	ビタミンB1(mg)	ビタミンB2(mg)	ビタミンC(mg)	食塩相当量(g)	食物せんい(g)	
摂取基準		821	30.9	25.0	407	116	5.0	279	0.81	0.65	41	2.9	7.8	
		830	27～41	18～28	450	120	4.5	300	0.90	0.60	35	2.5未満	7.0以上	

＜お知らせ＞

食品成分表が改訂されたため、令和4年6月の予定献立表より改訂後の栄養価が反映されています。文部科学省より定められている学校給食摂取基準は改訂前の数値のため、エネルギー値を満たしていない場合があります、主食・主菜・副菜等における食品の使用量は以前と変更ありません。ご理解のほど、お願い申し上げます。