

日付	こんだてめい		ほくほく	エネルギー(kcal) たんぱく質(g) 脂質(g) 塩分(g)	おもなざいりょう						行事等	
					血やにくになる		体の調子をととのえる		力や熱のもとになる			
3(月)	むぎ いり ごはん	ぎゅうにゅう 牛乳	セルフこうやどうふごはんのぐ さばのみそにいそべあえ はとくちのけんこうしゅうかんゼリー (りんごゼリー、とうにゅうクリーム)	ほ	684 27.6 24.2 1.9	ぶたにく あぶらあげ さば とうにゅう	こうやどうふ ぎゅうにゅう のり みそ	にんじん えだまめ こまつな りんご	しいたけ ごぼう キャベツ	こめ サラダあぶら	むぎ さとう	歯と口の 健康週間
4(火)	むぎ いり ごはん	ぎゅうにゅう 牛乳	いわしのカリカリフライ おひたし なまあげのからみいため	ほ	710 27.2 26.6 1.4	ぎゅうにゅう ぶたにく しょうが	いわし なまあげ	キャベツ にんじん しょうが	もやし えのきたけ こねぎ	こめ サラダあぶら ごまあぶら こめこ	むぎ さとう でんぶん	歯と口の 健康週間
5(水)	むぎ いり ごはん	ぎゅうにゅう 牛乳	ポークしゅうまい きりぼしだいこんのサラダ なつのにくじゃが		669 22.4 19.1 2	ぎゅうにゅう ぶたにく	とりにく	きりぼしだいこん こまつな えだまめ	にんじん たまねぎ にんにく	こめ じゃがいも サラダあぶら	むぎ さとう こむぎこ	歯と口の 健康週間
6(木)	むぎ いり ごはん	ぎゅうにゅう 牛乳	ヤンニョムいか チョレギふうサラダ かんこくふうみそしる	ほ	635 26.9 19.4 2.5	ぎゅうにゅう わかめ とうふ みそ	いか ぶたにく きわかめ のり	しょうが こまつな にんじん ねぎ	にんにく キャベツ もやし	こめ こむぎこ サラダあぶら ごまあぶら	むぎ でんぶん さとう ごま	歯と口の 健康週間
7(金)	シュガー トースト	ぎゅうにゅう 牛乳	ポークビーンズ かいそうサラダ	ほ	708 27.1 25.4 3.1	ぎゅうにゅう だいず かいそう	ぶたにく チーズ	たまねぎ えだまめ キャベツ ホールコーン	にんじん トマト きゅうり	こめ さとう じゃがいも ごまあぶら	むぎ サラダあぶら ごま	歯と口の 健康週間
10(月)	むぎ いり ごはん	ぎゅうにゅう 牛乳	セルフビビンバどんのぐ とうふのちゅうかスープ いもけんぴいりミニフィッシュ	ほ	665 27.3 23.8 2.2	ぎゅうにゅう たまご とうふ	ぶたにく わかめ かたくちいわし	にんにく ほうれんそう ねぎ	にんじん もやし	こめ ごまあぶら ごま さつまいも	むぎ さとう でんぶん	地産地消
11(火)	むぎ いり ごはん	ぎゅうにゅう 牛乳	とりにくのみそチーズやき しおこんぶあえ ひじきとだいずのもの	ほ	656 32 19 2.2	ぎゅうにゅう みそ チーズ ひじき	とりにく だいず こんぶ さつまあげ	レモン キャベツ にんじん	パセリ きゅうり	こめ ノンエッグマヨ サラダあぶら ごまあぶら	むぎ こんにやく さとう	地産地消
12(水)	コッペ パン いちごジャム	ぎゅうにゅう 牛乳	ポークピカタ コーンのソテー キャベツのスープ	ほ	711 29.8 27.6 2.6	ぎゅうにゅう チーズ ベーコン	ぶたにく たまご	いちご ホールコーン キャベツ	アスパラ にんじん たまねぎ	パン バター さとう サラダあぶら	地産地消	
13(木)	むぎ いり ごはん	ぎゅうにゅう 牛乳	ぶたにくのしょうがやき さっぱりあえ にらたまトマトみそしる	ほ	588 28.6 14.2 2	ぎゅうにゅう のり みそ	ぶたにく たまご	しょうが キャベツ にら	ほうれんそう トマト たまねぎ	こめ むぎ	地産地消 めあて トマト給食	
14(金)	むぎ いり ごはん	ぎゅうにゅう 牛乳	モロのからあげ みそしる もやしとにらのごまあえ けんみんのひぜりー (いちごゼリー・とうにゅうクリーム)	ほ	668 24.9 18.4 2.4	ぎゅうにゅう とうにゅう	モロ みそ	しょうが にら かんぴょう いちご	もやし にんじん たまねぎ こまつな	こめ ノンエッグマヨ サラダあぶら さとう	むぎ でんぶん ごま	地産地消 県民の日 こんだて
17(月)	むぎ いり ごはん	ぎゅうにゅう 牛乳	セルフぶたバラねぎしおどんのぐ フォー とうにゅうパンナコッタ・いちごソース	ほ	683 22.5 23.5 1.8	ぎゅうにゅう とりにく たまご	ぶたにく とうにゅう	ねぎ にんにく たまねぎ にら	しょうが にんじん もやし いちご	こめ ごまあぶら フォー	むぎ でんぶん	マナー週間 好き嫌い克服 (ねぎ)
18(火)	むぎ いり ごはん	ぎゅうにゅう 牛乳	ちくわのにしよくあげ だいこんおろし なまあげとやさいのにつけ		684 24.5 20.4 2	ぎゅうにゅう ぶたにく	ちくわ なまあげ のり	たけのこ にんじん しいたけ	だいこん たまねぎ えだまめ しょうが	こめ こむぎこ さとう	むぎ サラダあぶら でんぶん	マナー週間
19(水)	むぎ いり ごはん	ぎゅうにゅう 牛乳	チキンカレー ゆでやさい ごまなしミニフィッシュ		711 22.2 22.1 2.2	とりにく ぎゅうにゅう	チーズ かたくちいわし	たまねぎ にんにく トマト	にんじん プロッコリー	こめ サラダあぶら	むぎ じゃがいも	マナー週間
20(木)	むぎ いり ごはん	ぎゅうにゅう 牛乳	にらとはるさめのいためもの(すくなめ) いわしのうめに どさんこじる	ほ	652 26.6 18.3 2.5	ぎゅうにゅう ぶたにく みそ	たまご いわし わかめ	にら しいたけ もやし ねぎ	にんじん しょうが ホールコーン うめ	こめ はるさめ さとう バター	むぎ サラダあぶら じゃがいも	マナー週間
21(金)	ガーリック トースト	ぎゅうにゅう 牛乳	ゆでやさい かんじゆくトマトとなつやさいチキン	ほ	658 23 24 2.6	ぎゅうにゅう	とりにく	にんにく キャベツ プロッコリー トマト	しめじ にんじん たまねぎ ズッキーニ	パン じゃがいも さとう	バター サラダあぶら	マナー週間 トマト給食
24(月)	むぎ いり ごはん	ぎゅうにゅう 牛乳	スタミナやき いなかじる		632 30.7 16.8 2.1	ぎゅうにゅう とうふ ぶたにく	とりにく みそ	にんじん ピーマン しょうが にんにく	たまねぎ ごぼう こまつな	こめ さとう じゃがいも	むぎ サラダあぶら	
25(火)	むぎ いり ごはん	ぎゅうにゅう 牛乳	あじフライ やさいのちゅうかあえ ちんげんさいととうふのかきたまスープ		597 21.8 17.4 1.8	ぎゅうにゅう とうふ たまご	あじ わかめ	もやし にんじん たまねぎ	きゅうり チンゲンツァイ しいたけ	こめ サラダあぶら パンこ こむぎこ	むぎ さとう	
26(水)	むぎ いり ごはん	ぎゅうにゅう 牛乳	ちゅうかふうたまごやき(かにいり) おひたし ぶたにくとごぼうのもの		614 23.4 17.9 1.7	ぎゅうにゅう ぶたにく	たまご かに	こまつな ごぼう しょうが しいたけ	キャベツ にんじん えだまめ ねぎ	こめ こんにやく サラダあぶら	むぎ さとう ごまあぶら	
27(木)	むぎ いり ごはん	ぎゅうにゅう 牛乳	うましおねぎまんじゅう もやしのキムチあえ はるさめちゅうかスープ		586 22.5 14.2 2.4	ぎゅうにゅう たまご	ローズハム ぶたにく	もやし にんじん きくらげ ねぎ	にら たけのこ こまつな キャベツ	こめ ごまあぶら こむぎこ	むぎ はるさめ	
28(金)	はちみつ パン	ぎゅうにゅう 牛乳	あげじゃがいものトマトソース やさいスープ さくらんぼゼリー		682 21.7 20.3 2.4	ぎゅうにゅう	ぶたにく	にんじん にんにく キャベツ こまつな	たまねぎ パセリ もやし さくらんぼ	パン じゃがいも さとう	はちみつ サラダあぶら	

* 6月は食育月間です。10日～14日地産地消献立、17日～21日マナー週間とします。

* 都合により献立を変更する場合があります。

* 献立表には主な材料を掲載しています。



6月分
平均値

エネルギー661kcal, タンパク質25.9g, 脂質20.9g, 塩分2.1g

中学年の給食1
食分の栄養摂
取基準値

エネルギー650kcal, タンパク質中央値26g, 脂質中央値18.1g, 塩分2.0以下
(タンパク質21.1g～32.5g)(脂質14.4g～21.6g)