

6月献立表

日	献立	牛乳	赤の仲間 血や肉になる	黄の仲間 熱や力の元になる	緑の仲間 体の調子を整える	エネルギー たんぱく質 食塩
4火	揚げ大豆ごはん 鶏肉のチーズ焼き 切干大根入り和風サラダ 小松菜のみそ汁	○ 大豆 鶏肉 けずりぶし	牛乳 チーズ あおのり こんぶ	米 でん粉 さとう	油 にんじん こまつな	632 kcal 27.3 g 2.6 g
5水	ブルーベリージャムサンド コーンシチュー アスパラサラダ	○ 鶏肉 ハム	牛乳 チーズ	食パン 小麦粉 ブルーベリージャム じゃがいも さとう	油 バター にんじん パセリ アスパラ	638 kcal 23.0 g 2.8 g
6木	きんぴらごはん いかの照り焼き 小松菜のおかかあえ じゃがいもとお麩のみそ汁	○ いか 糸けずり けずりぶし	牛乳 こんぶ わかめ	米 三温糖 さとう でん粉 じゃがいも 麩	油 ごま油 にんじん こまつな	602 kcal 27.5 g 2.9 g
7金	麦ごはん ひじきのふりかけ 揚げ高野の酢豚風 ならたまスープ	○ 粉かつお 凍り豆腐 豚肉 鶏肉 鶏卵	牛乳 ひじき	米 麦 三温糖 でん粉	油 ごま油 にんじん ピーマン なら	635 kcal 23.5 g 2.5 g
10月	白ごまタンタンつけうどん じゃこ入りサラダ 果物(さくらんぼ)	○ 鶏肉 ちくわ 油揚げ けずりぶし	牛乳 こんぶ じゃこ	さとう でん粉 冷凍うどん	油 ごま油 にんじん こまつな	606 kcal 25.6 g 2.4 g
11火	★入梅献立★ 梅茶漬け いわしの竜田揚げ カリカリ油揚げと野菜のあえもの	○ いわし 油揚げ 糸けずり	牛乳 刻みのり	米 でん粉 小麦粉 さとう	ごま油 ゆかり 万能ねぎ にんじん ほうれん草	623 kcal 24.3 g 3.0 g
12水	新ごぼうのドライカレーライス グリーンサラダ 果物(小玉すいか)	○ ベーコン 豚肉 大豆	牛乳 チーズ	米 麦 小麦粉 三温糖 さとう	油 にんじん パセリ	649 kcal 22.4 g 2.2 g
13木	麦ごはん かみかみ佃煮 塩鶏じゃが 豆もやしときゅうりのピリ辛あえ	○ 糸けずり 鶏肉 けずりぶし	牛乳 じゃこ 塩昆布	米 麦 さとう じゃがいも	ごま油 にんじん いんげん	657 kcal 26.2 g 2.5 g
14金	ツナたまごトースト イタリアンドレッシングサラダ トマトスープ	○ ツナ 鶏卵 鶏肉	牛乳	食パン さとう 三温糖 じゃがいも	油 にんじん トマトジュース パセリ	626 kcal 24.5 g 2.8 g
17月	ごはん(新潟県産こしひかり) 豚肉のごまみそあえ わかめ入り酢の物 吉野汁	○ 豚肉 鶏肉 けずりぶし ちくわ	牛乳 わかめ こんぶ	米 三温糖 さとう でん粉	油 ごま油 ごま にんじん	646 kcal 27.9 g 2.2 g
18火	ココアあげパン 鶏肉とうすらのポトフ ポパイサラダ	○ うすら卵 鶏肉 ベーコン	牛乳	ミルクパン さとう じゃがいも	油 にんじん パセリ ほうれん草	609 kcal 22.9 g 2.6 g
19水	★食育の日献立(北海道の郷土料理)★ とうきびごはん 鮭のチャンチャン焼き 北海道オニオンスープ 果物(赤肉メロン)	○ 鮭 ベーコン	牛乳	米 三温糖	油 バター にんじん ピーマン パセリ	628 kcal 27.8 g 3.0 g
20木	チンジャオロース丼 ひじきの中華サラダ フルーツヨーグルト	○ 豚肉	牛乳 ひじき ヨーグルト	米 三温糖 でん粉 さとう	油 ごま油 ピーマン にんじん	651 kcal 23.2 g 2.0 g
21金	★オリパラ給食(イギリス料理)★ コロネーションチキンサンド フライドポテト スコッチブロス	○ 鶏肉 ベーコン	牛乳	食パン 麦 じゃがいも	油 アモンドスライス にんじん パセリ	639 kcal 25.0 g 3.2 g
24月	ごはん(新潟県産こしひかり) さばの生姜風味焼き 梅あえ 五目うま煮	○ さば 生揚げ 糸けずり 鶏肉 けずりぶし	牛乳	米 さとう でん粉 三温糖 じゃがいも	油 にんじん	680 kcal 29.7 g 2.4 g
25火	ジャージャー麺 にんじんしりしり 果物(プラム)	○ 豚肉 大豆 ツナ 鶏卵	牛乳	蒸し中華めん 三温糖 でん粉	油 ごま油 にんじん	608 kcal 25.2 g 2.7 g
26水	あぶ玉丼 のり酢あえ つぶつぶみかんゼリー	○ 油揚げ 鶏卵 けずりぶし ゼラチン	牛乳 刻みのり 粉寒天	米 三温糖 でん粉 さとう	ごま油 ごまつな にんじん	663 kcal 24.8 g 2.1 g
27木	*6年 こころの劇場 ごまとわかめの混ぜごはん ポテトコロッケ きゅうりの浅漬け 根菜のみそ汁	○ 豚肉 生揚げ けずりぶし	牛乳 わかめ こんぶ	米 さとう じゃがいも ポテトパウダー 小麦粉 パン粉	ごま油 にんじん	692 kcal 23.9 g 2.8 g
28金	ガーリックトースト ポークピーンズ カントリーサラダ	○ ベーコン 豚肉 大豆	牛乳 粉チーズ	食パン じゃがいも 三温糖	バター 油 パセリ にんじん	600 kcal 23.8 g 3.0 g

歯と口の健康週間献立

学校給食摂取基準 (3・4年生)	エネルギー	たんぱく質	脂質	カルシウム	マグネシウム	鉄	亜鉛	ビタミンA	ビタミンB1	ビタミンB2	ビタミンC	食物繊維	食塩
	kcal	%	%	mg	mg	mg	mg	μgRAE	mg	mg	mg	g	g
	650	13~20	20~30	350	50	3.0	2.0	200	0.40	0.40	20	5.0以上	2.0未満
6月平均	636	15.8	29.8	362	91	2.2	2.9	247	0.35	0.54	30	4.5	2.6