



# 6月分 学校給食予定献立表



令和5年度



【小学校】

南部学校給食センター

日・曜	献立名	献立名			栄養価(中学生) (エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量)
		あかの食品	きいろの食品	みどりの食品	
		おもに体をつくる	おもに熱や力のもとになる	おもに体の調子を整える	
1 ・ 木	ごはん		ごはん		680 kcal
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			28.2 g
	にくじゃが	ぶたにく	じゃがいも さとう	たまねぎ にんじん しらたき さやいんげん	17.5 g
	だいずとごきかなのいりに あじつけのり	だいず にぼし(かえり) のり	さとう ごま かたくりこ あぶら		1.5 g
2 ・ 金	ふたごパン		パン		618 kcal
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			28.7 g
	とりにくのトマトに フレンチサラダ	とりにく レンズまめ ハム	あぶら さとう じゃがいも あぶら さとう	たまねぎ にんじん エリンギ パセリ にんじん キャベツ きゅうり	20.8 g 2.1 g
	かむかむフルーツミックス			みかん りんご ナタデココ	
5 ・ 月	ごはん		ごはん		673 kcal
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			27.1 g
	とりにくのてりやき	とりにく	さとう	しょうが	20.2 g
	ごもくじる	ぶたにく		にんじん たまねぎ ほししいたけ しょうが ねぎ こまつな たけのこ	2.4 g
	きりぼしだいこんのサラダ		さとう あぶら ごま	きりぼしだいこん にんじん きゅうり	
6 ・ 火	かみかみごはん	えだまめ だいず とりにく ひじき あぶらあげ	こめ あぶら さとう	ごぼう にんじん	601 kcal
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			30.4 g
	きすのたつたあげ	きすのたつたあげ	あぶら		25.1 g
	ぶたごぼうじる	ぶたにく みそ	あぶら	ごぼう にんじん えのきたけ ねぎ こまつな	2.1 g
7 ・ 水	ごはん		ごはん		655 kcal
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			24.5 g
	ごぼうっこカレー	ぶたにく	あぶら はちみつ こむぎこ	ごぼう たまねぎ しょうが にんにく にんじん	15.3 g 1.7 g
	コールスローサラダ オレンジ	ハム	あぶら さとう	にんじん とうもろこし キャベツ きゅうり オレンジ	
☆ 8 ・ 木	ごはん		ごはん		670 kcal
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			25.2 g
	さばのみそに	さばのみそに			22.2 g
	さわにわん	ぶたにく あぶらあげ		ごぼう たまねぎ にんじん だいこん ほうれんそう	2.3 g
	おひたし	かつおぶし		もやし キャベツ こまつな	
☆ 9 ・ 金	コッペパン		パン		624 kcal
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			28.7 g
	メンチカツ	メンチカツ	あぶら		24.8 g
	ミートボールのスープに コーンサラダ	ミートボール ハム	あぶら さとう	たまねぎ にんじん だいこん こまつな とうもろこし キャベツ	2.8 g
10 土 / 12 月	こくとうむしパン		こくとうむしパン		602 kcal
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			26.3 g
	むしちゅうかめん		ちゅうかめん		22.4 g
	みそラーメン	ぶたにく みそ	ごま あぶら	にんにく たまねぎ にんじん とうもろこし もやし ねぎ いら こまつな	2.9 g
	てづくりあげぎょうざ	ぶたにく	あぶら かたくりこ こむぎこ ぎょうざのかわ	キャベツ にんにく しょうが いら	
13 ・ 火	ごはん		ごはん		625 kcal
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			24.5 g
	ぶたキムチいため	ぶたにく	あぶら	にんにく しょうが にんじん ねぎ キムチ キャベツ いら	18.0 g 1.9 g
	はるさめスープ	とりにく	かたくりこ はるさめ	にんじん ほししいたけ しょうが ねぎ チンゲンサイ	
14 ・ 水	ごはん		ごはん		679 kcal
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			22.1 g
	かつおカツ	かつおカツ	あぶら		19.2 g
	すましじる	かまぼこ とうふ わかめ		にんじん ねぎ	1.9 g
	きんぴらごぼう		あぶら さとう ごま	ごぼう にんじん こんにゃく	
☆ 15 ・ 木	ごはん		ごはん		629 kcal
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			30.4 g
	さけのしおやき	さけ			14.8 g
	ぐたくさんみそしる	あぶらあげ とうふ みそ	じゃがいも	ごぼう にんじん だいこん ねぎ	2.9 g
	ひじきのにももの	ひじき さつまあげ だいず こうやとうふ	あぶら さとう	にんじん さやいんげん	
16 ・ 金	ロールパン		パン		605 kcal
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			30.0 g
	スパイシーチキン	とりにく		にんにく しょうが	26.4 g
	ABCマカロニスープ こふきいも	ぶたにく	マカロニ じゃがいも	たまねぎ にんじん キャベツ こまつな パセリ	2.4 g
☆ 19 ・ 月	ごはん		ごはん		664 kcal
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			27.2 g
	あじのなんばんづけ	あじ	かたくりこ あぶら さとう	たまねぎ にんじん ピーマン	20.4 g
	きつねじる	とりにく あぶらあげ		だいこん にんじん ほししいたけ こまつな	1.8 g
	ごまあえ		さとう ごま	にんじん もやし キャベツ	
20 ・ 火	ごはん		ごはん		600 kcal
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			23.6 g
	いわしのうめしょうゆに	いわしのうめしょうゆに			16.6 g
	くずしどうふのスープ	とうふ わかめ	かたくりこ	にんじん しょうが ねぎ	1.7 g
	いそかあえ	かつおぶし のり	あぶら	もやし キャベツ こまつな	

