



# 平成29年度6月分学校給食予定献立表



日(曜)	献立名	主な食品とその働き			エネルギー (kcal) たんぱく質 (g)	
		(赤) おもに体をつくるものになる	(黄) おもにエネルギーのもとになる	(緑) おもに体の調子を整えるものになる		
1 (木)	主食	こどもパン	こむぎこ・さとう・油		538	
	おかず	フライドチキン	とり肉	でん粉・油		
		カラフルソテー		油	キャベツ・にんじん・コーン	
		チーズ	チーズ			
牛乳	飲むヨーグルト	ヨーグルト		24.9		
2 (金)	主食	かみかみご飯	だいず・ぶた肉・こんぶ	米・油・さとう	ごぼう・にんじん・しいたけ・こんにやく	528
	おかず	焼きししゃも	ししゃも			
		じゅんさいスープ	とうふ・かまぼこ		にんじん・じゅんさい・ねぎ	
		牛乳	牛乳	牛乳		26.5
5 (月)	主食	ごはん	米		624	
	おかず	厚あげとぶた肉のみそ煮	厚あげ・ぶた肉・みそ	油・さとう		たまねぎ・にんじん・たけのこ ねぎ・ピーマン・しょうが
		ゆかりあえ			キャベツ・きゅうり・あかじそ	
		れいとうみかん			みかん	
牛乳	牛乳	牛乳		24.9		
6 (火)	主食	とりとごぼうのごはん	とり肉・油あげ	米・油・さとう	にんじん・ごぼう・しめじ	640
	おかず	いかとじゃがいものかりんあげ	いか	油・さとう・じゃがいも		
		豆乳入りみそ汁	とり肉・とうふ・油あげ	油	だいこん・にんじん・ねぎ	
		豆乳・みそ			こんにやく	
牛乳	牛乳	牛乳		26.0		
7 (水)	主食	チーズパン	チーズ・脱脂粉乳	小麦粉・油・さとう	653	
	おかず	ポークピーンズ	ベーコン・ぶた肉	じゃがいも・さとう		たまねぎ・にんじん・にんにく グリーンピース・トマト
		ツナのサラダ	だいず・チーズ		だいこん・きゅうり・コーン	
		まぐろ		油・さとう		
牛乳	牛乳	牛乳		29.7		
8 (木)	主食	ごはん	米		607	
	おかず	わかめふりかけ	わかめ・のり・かつおぶし	さとう		
		親子煮	たまご・とり肉・厚あげ	じゃがいも・さとう・油	たまねぎ・にんじん・さやえんどう	
		ごますあえ	ごま	さとう	こまつな・もやし	
牛乳	牛乳	牛乳		24.2		
9 (金)	主食	赤飯	あずき	米・もち米	658	
	おかず	ごましお(袋)	ごま			
		いわしのうめに	いわし	さとう・油	うめ	
		さわにわん	ぶた肉	油	ごぼう・にんじん・だいこん こんにやく・ねぎ	
		あじさいゼリー		さとう		
牛乳	牛乳	牛乳		22.8		
12 (月)	主食	ごはん	米		645	
	おかず	さいのくになっとう	だいず			
		肉じゃが	とり肉・厚あげ	じゃがいも・油・さとう	たまねぎ・にんじん・こんにやく さやいんげん	
		からしあえ			こまつな・もやし・キャベツ	
牛乳	牛乳	牛乳		28.1		
13 (火)	主食	ごま汁うどん	とり肉・油あげ・こんぶ・ごま	うどん・砂糖	にんじん・ねぎ・ほうれんそう	656
	おかず	だいずのしゃりしゃりあげ	だいず	小麦粉・でん粉・油・さとう		
		わかめサラダ	わかめ	油・さとう	きゅうり・キャベツ・コーン	
牛乳	牛乳	牛乳		27.4		
14 (水)	主食	わかめごはん	わかめ	アルファ化米・さとう	654	
	おかず	きびなごのかりかりフライ	きびなご	じゃがいも・米・でん粉		しょうが
		かきたま汁	たまご	さとう・油		
		じゃがいも・でん粉		たまねぎ・にんじん		
牛乳	牛乳	牛乳		26.1		
15 (木)	主食	ごはん	米		654	
	おかず	のりのつくだに	のり	さとう		
		厚あげのすき煮	厚あげ・ぶた肉	じゃがいも・油・さとう	にんじん・こんにやく・たまねぎ	
		塩こんぶあえ	こんぶ・ごま	油	キャベツ・きゅうり・かぶ	
牛乳	牛乳	牛乳		26.1		
16 (金)	主食	はつがげんまいりごはん	米・はつがげんまい		688	
	おかず	芝川カレー	ぶた肉・チーズ	じゃがいも・こむぎこ		しょうが・にんにく・たまねぎ
		脱脂粉乳		油・バター	りんご・セロリー・トマト	
		コールスローサラダ		油・さとう	キャベツ・きゅうり・赤ピーマン	
		ヨーグルト	ヨーグルト		コーン・パセリ・ほしぶどう・たまねぎ	
牛乳	牛乳	牛乳		21.7		

都合により献立を変更することもありますのでご了承ください。

加工食品については、主な原材料および省令で義務付けられているアレルギー物質等を表示しています。

使用する原材料に含まれている食品添加物で、最終製品には残るが、その中には効果を発揮しないもの（キャリアオーバー等）を除くこととします。



# 平成29年度6月分学校給食予定献立表



日(曜)	献立名		主な食品とその働き			エネルギー (kcal) たんぱく質 (g)
			(赤) おもに体をつくるもとになる	(黄) おもにエネルギーのもとになる	(緑) おもに体の調子を整えるもとになる	
19(月)	主食	うめじゃこごはん	ちりめんじゃこ	米・油・ごま	うめぼし	589
		かつおのたつたあげ	かつお	こむぎこ・油	しょうが	
	おかず	ごじる	ふた肉・だいず	じゃがいも・油	にんじん・だいこん	57.2
			とうふ・みそ		ほうれんそう・ねぎ	
牛乳	牛乳	牛乳				
20(火)	主食	コッペパン	脱脂粉乳	こむぎこ・さとう・油		621
		焼きそば	ふた肉	こむぎこ・油	キャベツ・たまねぎ・にんじん	
	おかず	野菜スープ	ベーコン	じゃがいも・油	にんじん・キャベツ・たまねぎ	24.2
		びわゼリー			びわ	
牛乳	牛乳	牛乳				
21(水)	主食	げし 夏至のたこめし	たこ・油あげ	米・油・さとう	にんじん・ごぼう	582
		厚焼きたまご	たまご	さとう		
	おかず	さつま汁	とり肉・とうふ・みそ	さつまいも	だいこん・にんじん・こんにゃく	26.6
					ねぎ・ごぼう	
牛乳	牛乳	牛乳				
22(木)	主食	ごはん		米		621
		しせんだうふ	ふた肉・とうふ	油・さとう・でん粉	たまねぎ・にんじん・しいたけ	
	おかず	くきわかめのチョナムル	くきわかめ・ごま		たけのこ・にんにく・しょうが・ねぎ	24.0
		さくらんぼ			さくらんぼ	
牛乳	牛乳	牛乳				
23(金)	主食	ごはん		米		570
		ふたキムチどん	ふた肉・ごま	油・さとう・でん粉	にんにく・しょうが・たまねぎ・たけのこ	
	おかず	こまつなとわかめのサラダ	わかめ	さとう・油	キャベツ・にら・ねぎ・はくさい	21.4
		れいとうみかん			こまつな・コーン・きゅうり	
牛乳	牛乳	牛乳		みかん		
26(月)	主食	ごはん		米		606
		ソイどん	だいず・ふた肉・ベーコン	油・さとう	しゅんぎく	
	おかず	けんちん汁	とり肉・とうふ	じゃがいも・油	だいこん・こんにゃく・ごぼう・にんじん・ねぎ	27.4
		いそかあえ	のり		こまつな・もやし	
牛乳	牛乳	牛乳				
27(火)	主食	マーボーラーメン	とうふ・ふた肉・みそ	めん・油・さとう・でん粉	にんじん・にら・ねぎ・しょうが・たけのこ	586
		あおのりポテト	あおのり	じゃがいも・油		
	おかず	ちゅうかあえ	わかめ	油・さとう	だいこん・きゅうり	22.4
牛乳	牛乳	牛乳				
28(水)	主食	ごはん		米		622
		ホキのごまみそがけ	ホキ・みそ・ごま	油・でん粉・さとう		
	おかず	のっぺい汁	とり肉・ちくわ	じゃがいも・油・でん粉	にんじん・だいこん・しいたけ	25.4
		こぶちゃあえ	こんぶ		ほうれんそう・ごぼう・ねぎ	
牛乳	牛乳	牛乳		キャベツ・きゅうり		
29(木)	主食	ツイストパン	脱脂粉乳	小麦粉・油・さとう		653
		ポテトのミートソース	ふた肉・ひよこ豆・チーズ	じゃがいも・油	にんにく・たまねぎ・にんじん	
	おかず	アーモンドサラダ		油・さとう・アーモンド	トマト・グリーンピース	25.9
牛乳	牛乳	牛乳				
30(金)	主食	アロス・コン・ポーヨ	とり肉	油・バター	にんじん・たまねぎ・青ピーマン	575
					にんにく・赤ピーマン・グリーンピース	
	おかず	メルルーサのカレーフライ	メルルーサ			22.2
		コーンサラダ		油・さとう	キャベツ・きゅうり・コーン	
牛乳	牛乳	牛乳				

都合により献立を変更することもありますのでご了承ください。

加工食品については、主な原材料および省令で義務付けられているアレルギー物質等を表示しています。

使用する原材料に含まれている食品添加物で、最終製品には残るが、その中では効果を発揮しないもの（キャリアオーバー等）を除くこととします。



は、本市緑区でつくられたおいしくて新鮮な『こまつな』が登場する日です。

学校給食摂取基準

エネルギー 640 kcal

たんぱく質 24 g (範囲18~32g)

今月の平均栄養量

エネルギー (Kcal)

617

たんぱく質 (g)

26.6