

平成28年6月分 学校給食献立表

日付	6月1日(水)	6月2日(木)	6月3日(金)	6月6日(月)	6月7日(火)	6月8日(水)	6月9日(木)	6月10日(金)	6月13日(月)	6月14日(火)	6月15日(水)	6月16日(木)	
献立名	牛乳 白飯 みそ汁 あじのフライ きゃべつサラダ	牛乳 白飯 はるさめスープ 牛肉とにらの炒め煮 りんごかん	みかん果汁 コッペパン ホワイトシチュー ハムときゃべつの炒め煮	牛乳 白飯 肉じゃが グリーンサラダ	牛乳 白飯 すまし汁 うの花の炒り煮 もやしのあえもの	牛乳 白飯 マーボー豆腐 パンサンスー	牛乳 白飯 レタススープ メルルーサのからあげ コーンサラダ	牛乳 白飯 シシユージューシー もずく汁 にんじんしりしり	牛乳 白飯 キーマカレー ジャーマンポテト	牛乳 白飯 そうめん汁 豚肉のしょうが炒め びわ	牛乳 白飯 みそ汁 さんまの煮つけ きゅうりなます	牛乳 白飯 平めんビーフンのスープ 豆腐チャンプル	牛乳 白飯 みそ汁 さんまの煮つけ きゅうりなます
材	牛乳 1本 精白米 75 豆腐 20 油あげ 5 わかめ(干) 0.5 にんじん 15 葉ねぎ 5 じゃがいも 20 みそ(赤) 9 あごだし 1.5 水 120	牛乳 1本 精白米 75 豚肉(細切) 20 はるさめ 7 きゅうり 15 干しいたけ 0.5 にんじん 10 小麦粉 4 塩 0.2 こしょう(黒) 0.02 ガーリック 0.02 しょうゆ(淡) 4 清酒 1 煮干し(だし用) 0.5 こんぶ(だし用) 1 水 130	みかん果汁 1本 コッペパン(50) 1こ 鶏肉(若5) 20 じゃがいも 50 たまねぎ 40 にんじん 20 小麦粉 4 バター(調) 4 牛乳(調) 40 鶏手羽先(だし用) 15 にんじん(だし用) 0.5 たまねぎ(だし用) 0.5 ベーリーフ 0.03 塩 0.8 こしょう(白) 0.02 ガーリック 0.02 ぶどう酒(白) 1 水 50	牛乳 1本 精白米 75 牛肉(スライス) 20 じゃがいも 80 にんじん 15 たまねぎ 40 糸こんにゃく 30 さとう(三温) 3 しょうゆ(濃) 5.5 みりん 1 サラダ油 1 水 20	牛乳 1本 精白米 75 かまぼこ 10 えのきだけ 10 にんじん 15 みつば 3 わかめ(干) 0.5 けずりぶし(だし用) 2 こんぶ(だし用) 0.5 しょうゆ(淡) 4 塩 0.2 ごしょう(黒) 0.02 ガーリック 0.02 みそ(赤) 9 さとう(三温) 1 サラダ油 1 清酒 1 水 120	牛乳 1本 精白米 75 合挽肉(4.8) 30 豆腐 100 たまねぎ 30 葉ねぎ 5 たけのこ(水煮) 10 にんじん 15 しょうが 1 清酒 1 塩 0.2 ごしょう(黒) 0.02 ガーリック 0.02 みりん 2 煮干し(だし用) 1 豆腐 15 こんぶ(だし用) 2 水 120	牛乳 1本 精白米 75 豚肉(スライス) 10 レタス 10 にんじん 20 鶏卵 20 しょうゆ(淡) 4 でんぶん 1 清酒 1 塩 0.2 ごしょう(黒) 0.02 ガーリック 0.02 みりん 2 煮干し(だし用) 1 豆腐 15 こんぶ(だし用) 2 水 120	牛乳 1本 精白米 75 豚肉(短冊、小) 20 合挽肉(4.8) 30 えび(80~120) 15 たまねぎ 10 清酒 1 にんじん 15 りんご 5 小麦粉 6 バター(調) 6 カレー粉 0.6 ケチャップ 3 ソース(ウスター) 4 しょうゆ(濃) 2 ぶどう酒(赤) 1 水 120	牛乳 1本 精白米 75 そうめん 10 えび(80~120) 15 油あげ 1 わかめ(干) 0.5 にんじん 15 にんじん 15 なす 10 油あげ 5 葉ねぎ 5 じゃがいも 20 けずりぶし(だし用) 2 煮干し(だし用) 1 水 120	牛乳 1本 精白米 75 ふ 1.5 油あげ 5 わかめ(干) 0.5 にんじん 15 葉ねぎ 5 じゃがいも 20 じゃがいも 9 しょうゆ(淡) 4 けずりぶし(だし用) 2 煮干し(だし用) 1 塩 120 ごしょう(黒) 0.02 ガーリック 0.02 こしょう(黒) 0.02 カレー粉 0.6 ケチャップ 3 ソース(ウスター) 4 しょうゆ(濃) 2 こんぶ(だし用) 0.5 水 120	牛乳 1本 精白米 75 平めんビーフン 10 たまねぎ 20 鶏肉(若5) 20 にんじん 15 きゃべつ 15 干しいたけ 0.5 しょうが 0.3 しょうゆ(淡) 4 清酒 1 塩 0.4 こしょう(黒) 0.02 ガーリック 0.02 しょうゆ(濃) 3 水 10 さんま(簡切) 1切 しょうが 1 鶏手羽先(だし用) 10 しょうゆ(濃) 0.3 にんにく(だし用) 0.2 さとう(三温) 1 みりん 0.5 たまねぎ(だし用) 1 にんじん(だし用) 0.5 水 20 きゅうり 30 豆腐 0.15 豚肉(スライス) 10 緑豆もやし 10 ちんげん菜 15 たまねぎ 5 にんにく 0.1 しょうゆ(濃) 0.5 塩 0.05 ごしょう(黒) 0.01 しょうゆ(濃) 2 さとう(三温) 0.5 でんぶん 0.5		
エネルギー	692	551	498	576	490	624	602	514	696	569	647	543	
たんぱく質	29.4	18.8	17.2	17.9	18.1	26.2	24.2	19.5	23.9	23.2	23.9	20.5	

日付	6月17日(金)	6月20日(月)	6月21日(火)	6月22日(水)	6月23日(木)	6月24日(金)	6月27日(月)	6月28日(火)	6月29日(水)	6月30日(木)		
献立名	牛乳 白飯 中華スープ 鶏肉の煮物 きゅうりサラダ	牛乳 ロールパン スパゲティイタリアン フルーツミックス カットコーン	牛乳 白飯 すまし汁 鶏肉となすの揚げ煮 びわ	牛乳 あぶたま丼 豚汁 野菜のごまあえ	牛乳 白飯 揚げそば みそ汁 八宝菜 中華きゅうり	牛乳 とふめし わかめスープ びーマンの炒め煮 こんぶの炒め煮	牛乳 白飯 カレー(夏野菜) ツナサラダ	牛乳 白飯 スーミータン マーボーなす	牛乳 白飯 スイートポテト ツナサラダ	牛乳 白飯 スイートポテト マーボーなす	牛乳 白飯 スイートポテト マーボーなす	
材	牛乳 1本 精白米 75 えび(80~120) 10 いか(かのこ) 10 清酒 1 干しいたけ 0.5 緑豆もやし 15 にんじん 15 にら 5 ごま油 0.3 しょうゆ(淡) 4 清酒 1 塩 0.2 こしょう(白) 0.02 ガーリック 0.02 煮干し(だし用) 1 こんぶ(だし用) 0.5 水 120	牛乳 1本 ロールパン(35) 1こ スパゲティ 35 合挽肉(4.8) 25 にんじん 20 たまねぎ 40 マッシュルーム(水煮) 5 ソース(ウスター) 1 ケチャップ 15 塩 0.2 オリーブ油 1 こしょう(黒) 0.02 にんにく 0.5 パブリカ 0.02 ぶどう酒(赤) 1	牛乳 1本 精白米 75 ゆば(乾) 2 えのきだけ 10 にんじん 15 油あげ 3 かまぼこ 5 わかめ(干) 0.5 けずりぶし(だし用) 2 こんぶ(だし用) 0.5 しょうゆ(淡) 4 みりん 0.5 花かつお 0.3 水 5	牛乳 1本 精白米 75 鶏卵 20 たまねぎ 20 油あげ 3 かまぼこ 5 葉ねぎ 3 しょうゆ(淡) 2.5 さとう(三温) 1.5 きゃべつ 20 たまねぎ 40 にんじん 15 緑豆もやし 20 たけのこ(水煮) 5 わかめ(干) 0.5 干しいたけ 0.5 塩 0.2 ごしょう(黒) 0.03 みそ(赤) 9 しょうゆ(濃) 1 清酒 1 でんぶん 2 けずりぶし(だし用) 3 サラダ油 1 鶏手羽先(だし用) 10 しょうが(だし用) 0.3 にんにく(だし用) 0.2 にんじん(だし用) 0.5 葉ねぎ(だし用) 1 水 40	牛乳 1本 精白米 60 揚げそば 1袋 さば缶 15 ごぼう(ささがき) 3 豚肉(スライス) 20 えび(80~120) 10 いか(かのこ) 20 清酒 1.5 しょうゆ(濃) 4 しょうゆ(淡) 2 みりん 1 水 74	牛乳 1本 精白米 60 豆腐 15 さば缶 15 ごぼう(ささがき) 3 にんじん 3 油あげ 3 えび(80~120) 10 わかめ(干) 0.6 しょうゆ(濃) 4 しょうゆ(淡) 2 みりん 1 水 130	牛乳 1本 精白米 75 えび(80~120) 20 清酒 1 にんじん 15 緑豆もやし 15 なす 15 わかめ(干) 0.6 しょうゆ(淡) 4 小麦粉 6 清酒 1 塩 0.2 こしょう(白)0.02/ガーリック0.02 煮干し(だし用) 1 こんぶ(だし用) 0.5 水 120	牛乳 1本 精白米 75 そうめんばち 10 たまねぎ 15 にんじん 15 グリーンもやし 15 油あげ 5 葉ねぎ 5 小麦粉 6 しょうゆ(淡) 4 清酒 1 けずりぶし(だし用) 2 こんぶ(だし用) 0.5 水 120	牛乳 1本 精白米 75 牛肉(角) 30 ズッキーニ 20 たまねぎ 40 クリームコーン 20 XO醤(エックスオージャン) 0.2 サラダ油 0.5 塩 0.7 しょうゆ(淡) 0.5 でんぶん 4 カレー粉 0.9 ソース(ウスター) 4 ケチャップ 3 しょうゆ(濃) 2 ぶどう酒(赤) 1 しょうが 0.5 にんにく 0.3 塩 0.3 こしょう(黒) 0.02 パブリカ 0.02 サラダ油 1 水 70	牛乳 1本 精白米 75 鶏卵 15 たまねぎ 20 はるさめ 3 クリームコーン 20 XO醤(エックスオージャン) 0.2 サラダ油 0.5 塩 0.7 しょうゆ(淡) 0.5 でんぶん 4 にんにく(だし用) 0.2 しょうが(だし用) 0.3 にんじん(だし用) 0.5 水 130	牛乳 1本 精白米 75 鶏卵 15 たまねぎ 20 はるさめ 3 クリームコーン 20 XO醤(エックスオージャン) 0.2 サラダ油 0.5 塩 0.7 しょうゆ(淡) 0.5 でんぶん 4 にんにく(だし用) 0.2 しょうが(だし用) 0.3 にんじん(だし用) 0.5 水 130	
料	鶏肉(若20) 60 しょうゆ(濃) 2 さとう(三温) 1.5 みりん 0.5 しょうが 0.5	カットコーン 1こ	鶏肉(若10) 40 ビーマン 10 なす 10 でんぶん 5 てんぶら油 8 しょうが 0.2 さとう(三温) 2 しょうゆ(濃) 2 みりん 0.5 水 3	豚肉(スライス) 10 じゃがいも 20 葉ねぎ 15 にんじん 15 ごぼう(ささがき) 5 つきこんにゃく 10 葉ねぎ 5 みそ(赤) 9 煮干し(だし用) 1 鶏手羽先(だし用) 10 しょうが(だし用) 0.3 にんにく(だし用) 0.2 にんじん(だし用) 0.5 葉ねぎ(だし用) 1 水 40	きゅうり 30 ごま油 0.5 豆板醤 0.05 さとう(三温) 0.8 しょうゆ(濃) 1.5 酢 1.5	きゅうり 30 ごま油 0.5 豆板醤 0.05 さとう(三温) 0.8 しょうゆ(濃) 1.5 酢 1.5	きゅうり 30 ごま油 0.5 豆板醤 0.05 さとう(三温) 0.8 しょうゆ(濃) 1.5 酢 1.5	きゅうり 30 ごま油 0.5 豆板醤 0.05 さとう(三温) 0.8 しょうゆ(濃) 1.5 酢 1.5	きゅうり 30 ごま油 0.5 豆板醤 0.05 さとう(三温) 0.8 しょうゆ(濃) 1.5 酢 1.5	きゅうり 30 ごま油 0.5 豆板醤 0.05 さとう(三温) 0.8 しょうゆ(濃) 1.5 酢 1.5	きゅうり 30 ごま油 0.5 豆板醤 0.05 さとう(三温) 0.8 しょうゆ(濃) 1.5 酢 1.5	きゅうり 30 ごま油 0.5 豆板醤 0.05 さとう(三温) 0.8 しょうゆ(濃) 1.5 酢 1.5
名	きゅうり 30 米油 0.5 しょうゆ(淡) 1 酢 0.5	きゅうり 30 米油 0.5 しょうゆ(淡) 1 酢 0.5	きゅうり 30 米油 0.5 しょうゆ(淡) 1 酢 0.5	きゅうり 30 米油 0.5 しょうゆ(淡) 1 酢 0.5	きゅうり 30 米油 0.5 しょうゆ(淡) 1 酢 0.5	きゅうり 30 米油 0.5 しょうゆ(淡) 1 酢 0.5	きゅうり 30 米油 0.5 しょうゆ(淡) 1 酢 0.5	きゅうり 30 米油 0.5 しょうゆ(淡) 1 酢 0.5	きゅうり 30 米油 0.5 しょうゆ(淡) 1 酢 0.5	きゅうり 30 米油 0.5 しょうゆ(淡) 1 酢 0.5	きゅうり 30 米油 0.5 しょうゆ(淡) 1 酢 0.5	きゅうり 30 米油 0.5 しょうゆ(淡) 1 酢 0.5
エネルギー	526	678	588	552	585	524	563	635	654	514		
たんぱく質	27.6	24.1	21.1	21.1	23.6	19.9	22.0	19.5	21.4	16.6		

栄養三色()
 <食品を栄養素の働きにより、三つに分類しています>
 …赤色の食品(血や肉のもとになる食品)
 …黄色の食品(熱や力のもとになる食品)
 …緑色の食品(体の調子をとのえる食品)

学校給食費:1食あたり 230円

今月は「食育月間」です



? 食育って何でしょう ?

近年、朝食の欠食や六つの孤食など、「食」をめぐる問題が多く見られます。食育は、生きる上での基本となるものです。食に関する知識や選択する能力を取得し、健全な食生活を実践することができるように、食育の推進が求められています。子どもたちの食育には、家庭、学校、地域が連携してすすめることが必要です。ご家庭でのご理解・ご協力をお願いいたします。



「塩」の使用について : 献立の材料名欄に記載されていなくても、「ゆで塩」など、味をととのえることなどの目的で「塩」を使用することがあります。