



# 令和4年6月 学校給食予定献立表(小学校)

※ 物資の都合等により変更する場合があります。

日	曜日	こんだてめい ★:防災献立 ◆:よくかんでたべよう	エネルギーのもとになる (き)	からだをつくる (あか)	からだのちょうしをととのえる (みどり)	エネルギー (kcal) たんぱく質 (g)
1	水	わかめごはん きゅうにゅう さわらのてりやき ひじきとツナのいために さわにわん	ごはん さとう でんぱん	きゅうにゅう さわら ツナ ひじき だいず ぶたにく わかめ	たまねぎ にんじん さやいんげん キャベツ ごぼう ねぎ こんにゃく えのきたけ	658 30.4
2	木	パン きゅうにゅう ぶたにくのケチャップいため ◆ごぼうサラダ レタススープ	パン あぶら でんぱん さとう マヨネーズ ごま じゃがいも	きゅうにゅう ぶたにく ひじき チキンハム とりにく	たまねぎ トマト あおピーマン ごぼう きゅうり ブロッコリー レタス にんじん コーン さやいんげん	648 26.6
3	金	ごはん きゅうにゅう はるまき しんじゃがロースー ちゅうかスープ	ごはん あぶら じゃがいも さとう でんぱん ごまあぶら こむぎこ はるさめ こめこ	きゅうにゅう ぶたにく とりにく	あおピーマン たまねぎ にんじん たけのこ もやし ほししいたけ ねぎ キャベツ	680 20.2
6	月	ごはん きゅうにゅう こまつなのとうにゅうコロック ◆かむかむサラダ コーンスープ ◆おちゃめなだいず	ごはん あぶら じゃがいも さとう パンこ こむぎこ ごま	きゅうにゅう とりにく こんぶ ベーコン だいず とうにゅう	きりほしだいこん きゅうり にんじん コーン たまねぎ キャベツ パセリ いとこんにゃく こまつな	652 21.2
7	火	ごはん きゅうにゅう とりにくのあまずあん ◆キムタクビーフン ワンタンスープ	ごはん でんぱん さとう ビーフン あぶら こむぎこ	きゅうにゅう とりにく ベーコン ぶたにく	しょうが ほうさいキムチ たくあん にら たまねぎ にんじん もやし えのきたけ ねぎ にんにく	699 26.3
8	水	ごはん きゅうにゅう ◆こもちしゃものあまだれ(2こ) ◆こんにゃくとたけのこのごまに ★こうやどうふのみそしる	ごはん でんぱん あぶら さとう ごま ごまあぶら じゃがいも	きゅうにゅう こもちしゃも ぶたにく こうやどうふ わかめ あぶらあげ みそ	たけのこ にんじん ほししいたけ さやいんげん きりほしだいこん たまねぎ ねぎ こんにゃく	669 26.6
9	木	パン きゅうにゅう ブルーベリージャム スパニッシュオムレツ ◆いかとかいそうのイタリアンサラダ ミネストローネ	パン じゃがいも さとう あぶら でんぱん ジャム こめこマカロニ	きゅうにゅう いか ベーコン しろいんげんまめ たまご とりにく わかめ くきわかめ のり	きゅうり レタス たまねぎ にんじん キャベツ トマト さやいんげん ブルーベリー ほうれんそう	672 25.7
10	金	ごはん きゅうにゅう ◆ぶたにくのかくに おかひじきのツナごまあえ もずくスープ	ごはん さとう でんぱん ごま	きゅうにゅう ぶたにく ツナ もずく とりにく かまぼこ	しょうが にんにく おかひじき キャベツ にんじん たけのこ たまねぎ ねぎ こんにゃく	653 28.2
13	月	行事食【入梅】 ごはん きゅうにゅう いわしのかばやきふう キャベツのうめマヨあえ けんちんじる	ごはん でんぱん あぶら さとう マヨネーズ	きゅうにゅう いわし チキンハム とうふ とりにく	しょうが キャベツ きゅうり にんじん うめ とうがん ごぼう しめじ ねぎ こんにゃく しそ	675 26.6
14	火	ごはん きゅうにゅう にくづめいなりのゆくに ◆こんぶのきんぴら そうめんじる	ごはん さとう ごま ごまあぶら あぶら そうめん でんぱん	きゅうにゅう こんぶ ぶたにく あぶらあげ ちくわ とりにく ぎょにく	ごぼう にんじん さやいんげん だいこん たまねぎ ほししいたけ ねぎ こんにゃく	664 23.0
15	水	【地産地消メニュー①】 ごはん きゅうにゅう とりにくのねぎソース はっぼうさい もやしとこまつなのちゅうかあえ	ごはん でんぱん あぶら さとう ごまあぶら ごま	きゅうにゅう とりにく ぶたにく やきぶた	にんにく しょうが しろねぎ もやし こまつな にんじん キャベツ たまねぎ たけのこ ほししいたけ チンゲンサイ にんにく	675 31.5
16	木	こくとうパン きゅうにゅう ますのみそマヨやき ピーマンとハムのソテー とうがんのスープ	パン こくとう マヨネーズ あぶら	きゅうにゅう ます みそ ポークハム とりにく	あおピーマン もやし とうがん だいこん たまねぎ にんじん しめじ パセリ	644 30.5
17	金	おまめのカレーライス きゅうにゅう やきウインナー(2ほん) わふうサラダ	ごはん じゃがいも あぶら こむぎこ	きゅうにゅう ぶたにく きんときまめ ひよこまめ ポークウインナー チキンハム かつおぶし	たまねぎ にんじん えだまめ にんにく しょうが レタス あかたまねぎ きゅうり	691 25.5
20	月	ごはん きゅうにゅう ★さばかんとじゃがいものカレーマヨいため ◆★きりほしだいこんのサラダ とりだんごじる	ごはん じゃがいも マヨネーズ オリーブあぶら さとう ごまあぶら でんぱん	きゅうにゅう ひじき とうふ とりにく さば みそ ツナ	たまねぎ パセリ きりほしだいこん キャベツ コーン たけのこ ねぎ なましいたけ にんじん	698 25.0
21	火	ごはん きゅうにゅう ちくわのあまからあげ(2こ) ぶたにくとズッキーニのみそいため ゆばのすましじる	ごはん こむぎこ パンこ あぶら さとう	きゅうにゅう ちくわ みそ ぶたにく あかみそ ゆば とうふ	ズッキーニ しょうが ねぎ たまねぎ にんじん えのきたけ	634 23.5
22	水	【地産地消メニュー②】 ごはん きゅうにゅう あじのなんばんづけ ◆★わかたけいため みそにくじゃが	ごはん でんぱん あぶら さとう ごまあぶら じゃがいも	きゅうにゅう あじ わかめ ぶたにく とりにく みそ さつまあげ	たまねぎ あおピーマン たけのこ コーン にんじん さやいんげん いとこんにゃく	689 26.3
23	木	パン きゅうにゅう とりにくのオレンジソース煮 ポテトサラダ レンズまめのスープ	パン あぶら じゃがいも マヨネーズ マーメレード	きゅうにゅう とりにく チキンハム レンズまめ ベーコン	たまねぎ オレンジ みかん にんにく きゅうり にんじん キャベツ セロリ パセリ なつみかん	673 30.0
24	金	ごはん(すくなめ) きゅうにゅう マーボーなす はるさめサラダ ごもくそば	ごはん あぶら でんぱん ごまあぶら はるさめ さとう ちゅうかめん	きゅうにゅう とりにく みそ チキンハム ぶたにく	なす たまねぎ ねぎ しょうが にんにく きゅうり もやし キャベツ たけのこ ほししいたけ にんじん	624 23.8
27	月	ごはん きゅうにゅう ぶたにくのさっぱりいため とうがんのツナごまあえ かぼちゃのみそしる	ごはん さとう あぶら ごま ごまあぶら	きゅうにゅう ぶたにく かつおぶし あぶらあげ わかめ みそ ツナ	しょうが とうがん きゅうり かぼちゃ えのきたけ たまねぎ にんじん ねぎ	684 29.6
28	火	ごはん きゅうにゅう すずり たんたんビーフン ★あんなんフルーツ	ごはん でんぱん あぶら さとう ごまあぶら ビーフン ごま	きゅうにゅう とりにく ぶたにく あかみそ しろみそ とうにゅう	しょうが だいこん たまねぎ にんじん あおピーマン ほししいたけ キャベツ もやし たけのこ にら にんにく もも パイナップル みかん	685 24.3
29	水	ごはん きゅうにゅう あつあげのあまからいため いんげんのごまあえ おやこに	ごはん さとう あぶら ごま じゃがいも でんぱん	きゅうにゅう あつあげ とりにく ぶたにく たまご こうやどうふ	こまつな さやいんげん キャベツ たまねぎ にんじん ほししいたけ ねぎ	684 26.3
30	木	パン きゅうにゅう ハンバーグトマトソース ズッキーニのソテー キャベツのスープに	パン オリーブあぶら さとう でんぱん じゃがいも	きゅうにゅう とりにく ぶたにく ベーコン	トマト バジル ズッキーニ たまねぎ にんじん にんにく キャベツ しめじ さやいんげん	655 28.1