



令和5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) たんぱくしつ (g)
1	木	パン きゅうにゅう ドライカレー コールスローサラダ コンソメスープ	パン でんぱん あぶら じゃがいも	ぎゅうにゅう ぶたにく ぎゅうにく おから だいず とりにく	たまねぎ あおピーマン しょうが にんにく ほしごどう キャベツ きゅうり にんじん コーン パセリ チンゲンサイ	671 27.4
2	金	ごはん きゅうにゅう ハンバーグガーリックソース マカロニサラダ しんたまねぎのみそしる	ごはん でんぱん じゃがいも マカロニ マヨネーズ さとう あぶら	ぎゅうにゅう ぶたにく とりにく わかめ みそ あぶらあげ	にんにく にんじん コーン ねぎ きゅうり たまねぎ えのきたけ	691 23.6
5	月	ごはん きゅうにゅう だいずとごぼうのミンチカツ ★◆きりぼしだいこんのソースいため じゃがいものみそしる	ごはん こむぎこ パンこ あぶら じゃがいも でんぱん さとう	ぎゅうにゅう ぶたにく とりにく だいず あぶらあげ みそ こなかつお あおのり	ごぼう きりぼしだいこん ねぎ キャベツ にんじん ベにしょうが たまねぎ えのきたけ こまつな	699 24.1
6	火	ごはん きゅうにゅう ◆ぶたにくのチリソースいため ◆こんにゃくサラダ とりだんごスープ ◆ミニフィッシュ	ごはん さとう あぶら でんぱん ごまあぶら	ぎゅうにゅう ぶたにく ツナ とりにく かたくちいわし	にんにく ごぼう チンゲンサイ こんにゃく きゅうり にんじん たまねぎ こまつな たけのこ もやし えのきたけ ねぎ	643 27.7
7	水	ごはん きゅうにゅう ◆あおさこもやししゃもフライ（2こ） おかひじきサラダ とうにゅうクリムシチュー	ごはん こむぎこ パンこ あぶら ごま こめこ じゃがいも さとう	ぎゅうにゅう あおのり こもやししゃも ベーコン とうにゅう	おかひじき にんじん もやし たまねぎ アスパラガス マッシュルーム	684 25.1
8	木	パン きゅうにゅう とりにくのバーベキューソース ★◆こんぶサラダ ミネストローネ	パン さとう あぶら じゃがいも オリーブあぶら	ぎゅうにゅう とりにく チキンハム こんぶ かつおぶし ベーコン だいず	しろねぎ しょうが にんにく りんご きゅうり キャベツ コーン にんじん たまねぎ トマト さやいんげん セロリ	654 28.9
9	金	ごはん きゅうにゅう ぶたにくとアスパラのみそいため ◆ごぼうのごまネズ かきたまじる	ごはん さとう あぶら ごま マヨネーズ でんぱん	ぎゅうにゅう ぶたにく みそ とりにく ひじき たまご とうふ あぶらあげ	アスパラガス キャベツ にんじん ごぼう コーン チンゲンサイ たまねぎ えのきたけ ねぎ	668 26.4
12	月	行事食【入梅】地産地消献立① ごはん きゅうにゅう いわしのかばやきふう キャベツのうめあえ みそにゅうめん	ごはん でんぱん あぶら さとう そうめん	ぎゅうにゅう いわし いとこまぼこ ちくわ あぶらあげ みそ	しょうが キャベツ きゅうり うめ しそ たまねぎ にんじん ねぎ	648 23.5
13	火	ごはん きゅうにゅう ◆チンジャオロースー もやしとハムのごまあえ ぎょうざスープ	ごはん でんぱん あぶら さとう こむぎこ ごま	ぎゅうにゅう ぎゅうにく ぶたにく チキンハム だいず	あおピーマン たけのこ にんにく しょうが もやし チンゲンサイ たまねぎ にんじん ほししいたけ ねぎ にら	651 24.3
14	水	ごはん きゅうにゅう にくのみそそば ポテトサラダ ゆばのすましじる	ごはん さとう でんぱん マヨネーズ じゃがいも	ぎゅうにゅう ぶたにく とりにく おから みそ チキンハム ゆば とうふ あぶらあげ	にんにく しょうが たけのこ しろねぎ えだまめ きゅうり にんじん たまねぎ えのきたけ ほうれんそう ねぎ	687 26.5
15	木	パン きゅうにゅう ◆いかのエスカベッシュ グリーンサラダ ボークシチュー	パン でんぱん あぶら さとう じゃがいも こめこ	ぎゅうにゅう いか わかめ ぶたにく	たまねぎ あかパプリカ パセリ ブロッコリー キャベツ コーン にんじん マッシュルーム トマト さやいんげん	683 25.1
16	金	ごはん きゅうにゅう さけのカレーマヨやき ★◆きりぼしだいこんのツナこうみ とうにゅうみそしる	ごはん マヨネーズ パンこ さとう ごまあぶら	ぎゅうにゅう さけ ツナ ぶたにく あぶらあげ みそ とうにゅう	きりぼしだいこん こまつな キャベツ たまねぎ えのきたけ にんじん ねぎ	653 30.4
19	月	ごはん きゅうにゅう やきシューマイ（2こ） パンパンジーサラダ マーボーどうふ	ごはん パンこ でんぱん さとう ごま ごまあぶら こむぎこ あぶら	ぎゅうにゅう ぶたにく とりにく とうふ みそ	たまねぎ きゅうり キャベツ しょうが にんにく たけのこ ほししいたけ ねぎ にら	680 29.8
20	火	ごはん きゅうにゅう おこのみやきふうつくね じゃがいもきんぴら にらのみそしる	ごはん あぶら でんぱん さとう じゃがいも ごま ごまあぶら	ぎゅうにゅう とりにく こなかつお あおのり ぶたにく とうふ あぶらあげ みそ	キャベツ しょうが あおピーマン あかパプリカ たまねぎ にんじん えのきたけ にら ねぎ	687 25.3
21	水	ごはん きゅうにゅう ぶたキムチ あおのりポテトビーンズ ちゅうかスープ	ごはん ごまあぶら あぶら でんぱん じゃがいも	ぎゅうにゅう ぶたにく だいず とりにく あおのり	キャベツ にら ほうさいキムチ たまねぎ にんじん たけのこ もやし ほししいたけ ねぎ	647 24.2
22	木	パン きゅうにゅう マーマレード とりにくのバジルやき チンゲンサイとエリンギのソテー マカロニスープ	パン あぶら こめこマカロニ じゃがいも マーマレード オリーブあぶら	ぎゅうにゅう とりにく ボークウインナー ベーコン	バジル たまねぎ エリンギ チンゲンサイ にんじん にんにく キャベツ さやいんげん なつみかん	672 26.0
23	金	カレーライス ぎゅうにゅう やきチキンウインナー（2こ） ★フルーツヨーグルト	ごはん じゃがいも あぶら こむぎこ	ぎゅうにゅう ぶたにく チキンウインナー ヨーグルト	たまねぎ にんじん さやいんげん にんにく しょうが みかん もも ナタデココ	682 23.5
26	月	ごはん きゅうにゅう てりやきミートボール ピーマンサラダ おしむぎスープ	ごはん あぶら さとう でんぱん ごまあぶら じゃがいも おおむぎ	ぎゅうにゅう ぶたにく とりにく ツナ ベーコン	たまねぎ にんじん さやいんげん あおピーマン キャベツ コーン チンゲンサイ ほうれんそう パセリ	680 24.2
27	火	ごはん きゅうにゅう さわらのこうみやき ◆いとかんてんサラダ たんたんスープ	ごはん さとう ごまあぶら はるさめ ごま あぶら	ぎゅうにゅう さわら いとかんてん チキンハム ぶたにく みそ	にんにく きゅうり にんじん キャベツ もやし たけのこ にら たまねぎ しょうが にんにく チンゲンサイ	641 27.2
28	水	地産地消献立② ごはん きゅうにゅう とりにくのみそだれかけ ◆だいこんのじゃこあえ カレーにくじゃが	ごはん さとう ごま ごまあぶら じゃがいも あぶら	ぎゅうにゅう とりにく みそ しらすぼし ぶたにく がんもどき	にんにく もやし だいこん こまつな たまねぎ にんじん いとこんにゃく さやいんげん	691 29.9
29	木	パン きゅうにゅう パンネのミートソース イタリアンサラダ レタススープ	パン パンネ さとう あぶら じゃがいも	ぎゅうにゅう ぶたにく とりにく	たまねぎ マッシュルーム パセリ トマト キャベツ きゅうり コーン ブロッコリー にんじん レタス さやいんげん	652 24.7
30	金	ごはん きゅうにゅう あじのなんばんづけ ★◆きりぼしだいこんのサラダ とうふのみそしる	ごはん でんぱん あぶら さとう マヨネーズ	ぎゅうにゅう あじ ツナ とうふ あぶらあげ みそ	たまねぎ あおピーマン にんじん きりぼしだいこん チンゲンサイ コーン えのきたけ こまつな ねぎ	675 25.5