



令和6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)	からだのちようしをととのえる (みどり)	エネルギー (kcal) たんぱくしつ (g)
3月	ごはん ぎゅうにゅう ちくわのあまからあげ(2こ) ◆カレーきんぴら じゃがいものみそしる	ごはん こむぎこ パンこ あぶら さとう ごま じゃがいも	ぎゅうにゅう ちくわ ぶたにく あぶらあげ わかめ みそ	ごぼう こんにゃく にんじん ねぎ あおピーマン キャベツ たまねぎ えのきたけ こまつな	647 21.6
4火	ごはん ぎゅうにゅう さわらのマスタードやき ◆いとかんてんサラダ ◆げんまいスープ	ごはん マヨネーズ さとう ごまあぶら もちごめ じゃがいも あぶら	ぎゅうにゅう さわら いとかんてん とりにく	キャベツ にんじん もやし コーン たまねぎ チンゲンサイ セロリ パセリ	649 25.4
5水	ごはん ぎゅうにゅう とりにくのあまずあん ★◆きりぼしだいこんのキムチのため にくだんごスープ	ごはん でんぱん あぶら さとう ごまあぶら はるさめ	ぎゅうにゅう とりにく ぶたにく とうふ	しょうが きりぼしだいこん もやし にら はくさいキムチ にんにく たまねぎ にんじん たけのこ ねぎ ほうれんそう ほししいたけ	685 32.4
6木	パン ぎゅうにゅう ◆ひよこまめのチリコンカン おかひじきのレモンサラダ コーンとうにゅうチャウダー	パン あぶら さとう こめこ じゃがいも	ぎゅうにゅう ぶたにく おから ぎゅうにく ひよこまめ ツナ チキンハム とうにゅう	たまねぎ しめじ にんにく レタス おかひじき キャベツ レモン コーン にんじん パセリ	653 26.0
7金	ごはん ぎゅうにゅう ◆かつおとだいずのみそがらめ ◆かむかむサラダ わかたけしる	ごはん でんぱん あぶら さとう ごま	ぎゅうにゅう かつお だいず みそ チキンハム こんぶ わかめ とうふ とりにく	しょうが さやいんげん きゅうり きりぼしだいこん にんじん ねぎ たけのこ いとこんにゃく	652 28.8
10月	行事食【入梅】地産地消献立① ごはん ぎゅうにゅう いわしのかばやきふう キャベツとたけのこのうめかあえ 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 いわし とうふ チキンハム かつおぶし あぶらあげ わかめ みそ	しょうが キャベツ たけのこ うめ にんじん アスパラガス たまねぎ こまつな なましいたけ ねぎ	675 25.6
11火	ごはん ぎゅうにゅう マーボーあつあげ パンパンジーサラダ ちゅうかスープ	ごはん でんぱん あぶら ごま さとう ごまあぶら	ぎゅうにゅう あつあげ みそ ぶたにく とりにく やきぶた	たまねぎ たけのこ ねぎ しょうが にんにく きゅうり キャベツ にら もやし にんじん ほししいたけ	639 27.1
12水	ごはん ぎゅうにゅう ぎんざけのみそやき ★ひじきとだいずのサラダ そうめんじる	ごはん さとう マヨネーズ そうめん	ぎゅうにゅう さけ ツナ ひじき しろみそ だいず ちくわ あぶらあげ	しょうが キャベツ にんじん たまねぎ なましいたけ ねぎ	669 25.9
13木	パン ぎゅうにゅう ぶたにくのケチャップいため しゃきしゃきポテトサラダ レタススープ	パン あぶら でんぱん じゃがいも	ぎゅうにゅう ぶたにく チキンハム とりにく	たまねぎ トマト あおピーマン きゅうり レタス にんじん コーン なましいたけ さやいんげん	631 26.3
14金	ごはん ぎゅうにゅう とりにくのねぎソース もやしとこまつなのちゅうかあえ はっぽうさい	ごはん でんぱん あぶら さとう ごまあぶら ごま	ぎゅうにゅう とりにく やきぶた ぶたにく	にんにく しょうが しろねぎ もやし こまつな にんじん たまねぎ たけのこ ほししいたけ チンゲンサイ キャベツ	675 31.5
17月	ごはん ぎゅうにゅう チヂミ チンゲンサイのナムル じゃがぶたキムチ	ごはん ごまあぶら さとう じゃがいも あぶら こめこ	ぎゅうにゅう やきぶた ぶたにく とりにく	チンゲンサイ キャベツ しろねぎ にんにく たまねぎ にんじん ねぎ いとこんにゃく はくさいキムチ にら	664 21.3
18火	ごはん ぎゅうにゅう とりにくのマーマレードソース チーズポテト キャベツのスープに	ごはん あぶら じゃがいも バター マーマレード	ぎゅうにゅう とりにく チーズ ベーコン	にんにく たまねぎ みかん パセリ キャベツ にんじん しめじ ブロッコリー さやいんげん	676 25.7
19水	食育の日献立 ごはん ぎゅうにゅう ★さばそぼろ ◆こまつなとごぼうのごまあえ ★こうやとうふのみそしる	ごはん さとう あぶら ごま じゃがいも	ぎゅうにゅう さば ツナ こうやとうふ あぶらあげ わかめ みそ	たまねぎ にんじん しょうが こまつな ごぼう もやし ねぎ ほししいたけ	647 23.7
20木	パン ぎゅうにゅう ハムカツ コールスローサラダ ガーリックスープ	パン こむぎこ パンこ あぶら じゃがいも オリーブあぶら	ぎゅうにゅう ハム ベーコン	キャベツ きゅうり にんじん コーン たまねぎ なましいたけ チンゲンサイ にんにく	645 23.4
21金	カレーライス ぎゅうにゅう ちくわのツナマヨやき ◆ごまじゃこサラダ	ごはん じゃがいも あぶら マヨネーズ ごま さとう ごまあぶら こむぎこ	ぎゅうにゅう ぶたにく ツナ ちくわ だいず しらすぼし	たまねぎ にんじん さやいんげん にんにく しょうが パセリ もやし キャベツ こまつな	693 22.8
24月	ごはん ぎゅうにゅう ハンバーグトマトソース ★◆きりぼしだいこんのサラダ とうがんのスープ	ごはん オリーブあぶら さとう でんぱん じゃがいも ごまあぶら	ぎゅうにゅう ぶたにく ツナ ひじき ツナ とりにく	トマト バジル きりぼしだいこん キャベツ コーン とうがん パセリ にんじん えのきたけ たまねぎ	661 25.5
25火	地産地消献立② ごはん ぎゅうにゅう あじのなんばんづけ ★◆わかたけのため 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	ぎゅうにゅう あじ ぶたにく わかめ とりにく さつまあげ みそ	たまねぎ にんじん あおピーマン たけのこ コーン いとこんにゃく さやいんげん	685 26.2
26水	ごはん ぎゅうにゅう ◆ぶたにくのこくとうに ゴーヤのサラダ もずくスープ	ごはん あぶら くらげとう でんぱん マヨネーズ じゃがいも	ぎゅうにゅう ぶたにく みそ ツナ かつおぶし もずく とりにく かまぼこ	しょうが こんにゃく ゴーヤ たまねぎ キャベツ コーン たけのこ にんじん ねぎ	690 29.0
27木	パン ぎゅうにゅう とりにくのとうにゅうフリカッセふう ラタトゥウ ジュリアンスープ	パン あぶら こめこ オリーブあぶら さとう じゃがいも	ぎゅうにゅう とりにく みそ とうにゅう ポークウインナー ベーコン	にんにく マッシュルーム なす たまねぎ ズッキーニ トマト セロリ キャベツ にんじん さやいんげん バジル	652 27.6
28金	ごはん ぎゅうにゅう あつあげのこうみいため たんたんビーフン ★あんにんフルーツ	ごはん ごまあぶら ビーフン ごま さとう	ぎゅうにゅう あつあげ ぶたにく とりにく あかみそ しろみそ とうにゅう	たまねぎ にら キャベツ もやし たけのこ にんじん しろねぎ しょうが にんにく もも パイナップル みかん	670 23.3