



かつこんだてよていひょう
令和4年 6月献立予定表

真盤梯学校給食共同調理場



日付	献立名	栄養価				赤…血や肉になる		緑…体の調子をととのえる		黄…力や熱のもとになる		給食が休みのところ	
		E kcal	P g	F g	塩分 g	1群	2群	3群	4群	5群	6群		
1(水)	ごはん チンジャオロース みそ汁 枝豆サラダ	小 中	650 776	26.5 31.8	18 20.7	2.1 2.3	木綿豆腐 油揚げ 豚肉 みそ	牛乳 かつおぶし 煮干し ミックスビーンズ ソフトチキン	小松菜 ピーマン 枝豆 パプリカ	たまねぎ キャベツ たけのこ 玉ねぎ	ごはん 片栗粉 じゃがいも 三温糖	オイスターソース ごま油 マヨネーズ	
2(木)	五目あんかけ麺 さつまいもと小魚揚げ煮	小 中	657 911	30.6 41.2	19.6 23.5	1.8 2.1	豚肉 なると うずら卵 昆布だし	牛乳 かえりにぼし 白大豆	にんじん ほうれん草 ねぎ きくらげ メンマ	もやし 小松菜 きゅうり 青しそ	中華めん 三温糖 片栗粉 とうもろこし	油 さつまいも	
3(金)	☆むし歯予防デー☆ キムチごはん 中華ねぎスープ ゆかりあえ ショーロンポー サクッとこんぶ	小 中	704 903	29.1 36.1	26.8 23.6	2.2 2.8	豚肉 木綿豆腐 なると	牛乳 小籠包 サクッとこんぶ	ほうさいキムチ にんじん ねぎ きくらげ	キャベツ きゅうり ゆかり もやし	ごはん ごま油 ごま		
6(月)	ごはん 夏野菜カレー 福神漬け アスパラサラダ ブルーベリーゼリー	小 中	691 827	23.2 27.3	18.1 20.7	1.7 2.1	豚肉 ツナフレーク	牛乳	にんじん 玉ねぎ なす トマト アスパラ	ピーマン 福神漬け キャベツ ケチャップ	ごはん じゃがいも とうもろこし マヨネーズ	油 カレールー バター マヨネーズ	
7(火)	☆かみかみ献立☆ コッペパン いちごジャム 鶏つくね とまたまコンソメスープ かみかみサラダ	小 中	673 882	29.7 37.7	27.5 34.2	2.6 3	鶏つくね さきいか たまご	牛乳	いちごジャム にんじん トマト ほうれん草	たまねぎ だいこん きゅうり	コッペパン ごま ごま油		
8(水)	☆運動会応援献立☆ ごはん 小松菜みそ汁 豚ひれかつ 海藻サラダ 手作り花豆蒸しパン	小 中	713 838	22.8 26.8	17.1 20.2	2.5 3.1	油揚げ 木綿豆腐 花豆	牛乳 みそ ぶたひれかつ ハムスライス	にんじん 小松菜 だいこん 枝豆	キャベツ きゅうり	ごはん 三温糖 パン粉 サラダ用こんにやく 蒸しパンミックス	油 ココア ごま油 ごま	
9(木)	野菜タンメン ぎょうざ 中華春雨サラダ	小 中	652 782	28.5 36	19.2 16.3	2.1 2.6	豚肉 なると 鶏豚湯 ハムスライス	牛乳 ぎょうざ 錦糸卵 煮干し	にんじん もやし ほうれん草 きゅうり	キャベツ にんじん ねぎ きくらげ	中華麺 春雨 三温糖	ごま油 ごま	中学校
10(金)	ごはん かつお土佐煮 かきたま汁 切り干し大根炒め	小 中	656 782	30.2 36	14.8 16.3	2.1 2.6	木綿豆腐 たまご かつお土佐煮 さつま揚げ	牛乳 うち豆 煮干し	えのき茸 玉ねぎ ほうれん草	切り干し大根 にんじん 干し椎茸	ごはん 三温糖	油	中学校1年生
13(月)	繰り替え休業日												
14(火)	食パン ももジャム ウイナースープ 照り焼きチキン フレンチサラダ	小 中	743	29.6	20.8	2.1	ウイナー ベーコン 照り焼きチキン	牛乳	にんじん ほうれん草 レモン汁	たまねぎ キャベツ	パン ももジャム じゃがいも とうもろこし	オリーブ油	中学校
15(水)	ゆかりごはん 豆腐中華スープ 鮭焼き魚 変わりきんぴらごぼう	小 中	634	26.1	17.7	2.5	鶏むね 木綿豆腐 なると 鮭	牛乳 ちくわ	にんじん ゆかり ねぎ きくらげ	もやし ごぼう れんこん	ごはん つきこん 三温糖 ごま	油	中学校
16(木)	鶏うどん 肉若竹いなり 小松菜サラダ 手作りプリン	小 中	603 799	31.3 36.8	23.7 26.1	2.1 2.6	鶏肉 かまぼこ 昆布だし にく若竹いなり	牛乳 わかめ ツナフレーク 昆布だし	にんじん ねぎ ごぼう ほうれん草	キャベツ 小松菜 レモン汁	うどん 片栗粉 とうもろこし 三温糖	ごま油 プリン の素	
17(金)	ごはん じゃが芋みそ汁 豆腐かつコロッケ ひじきサラダ	小 中	682 812	24 27.7	19.3 22.3	2.4 2.7	油揚げ みそ 煮干し かつおぶし	牛乳 豆腐かつ ひじき ツナフレーク	だいこん にんじん きぬさや 枝豆	キャベツ きゅうり	ごはん じゃがいも 三温糖	ごま油 ごま	
20(月)	ごはん 肉じゃが 酢のもの 手作りふりかけ アセロラゼリー	小 中	673 810	24.7 29.5	13.4 14.7	1.6 2.2	豚肉 煮干し かつおぶし おかか	牛乳 わかめ しらす	にんじん 玉ねぎ きぬさや きゅうり	キャベツ	ごはん じゃがいも しらたき 三温糖	豆麩 アセロラゼリー ごま	
21(火)	セルフバーガー (パンズ・白身魚・キャベツ・マイティソース) クラムチャウダー パレンシアオレンジ	小 中	684 850	27 32.1	28.5 32.7	2.2 2.8	白身魚フライ あさり	牛乳	にんじん 玉ねぎ パレンシアオレンジ	グリーンピース キャベツ	パンズ じゃがいも バター ホワイトルー	マイティソース 油	
22(水)	ごはん みそ汁 オクラ塩昆布あえ	小 中	674 837	28.6 36	25.6 32.8	2.3 3.1	油揚げ 木綿豆腐 みそ 煮干し	牛乳 かつおぶし さんまレモン煮 塩昆布	小松菜 にんじん オクラ キャベツ	きゅうり	ごはん じゃがいも 三温糖		
23(木)	山塩ラーメン アスパラおひたし	小 中	672 866	30.1 37.6	20.1 23.3	2 2.2	豚肉 かつおぶし 煮干し なると 鶏豚湯	牛乳 チャーシュー おかか	にんじん ほうれん草 メンマ	アスパラ ねぎ キャベツ	中華めん いもけんぴ	油	
24(金)	ごはん 鶏のアーモンドからめ いんげんみそ汁 グリーンサラダ	小 中	712 851	29.7 34.6	25.2 29.1	2 2.5	油揚げ ハム 木綿豆腐 みそ 煮干し かつおぶし	牛乳 鶏むね肉 ハムスライス	にんじん ブロッコリー キャベツ きゅうり	だいこん いんげん	ごはん 三温糖 アーモンド とうもろこし	ごま ドレッシング	
27(月)	ごはん すまし汁 さばのみそ煮 いそあえ	小 中	671 814	27.7 33.1	23.9 28.2	1.7 2.2	木綿豆腐 なると 昆布だし さばのみそ煮	牛乳 のり	にんじん ほうれん草 えのき茸	キャベツ 小松菜	ごはん 三温糖	油	
28(火)	食パン ジャム イタリアンサラダ ヤクルト コンソメスープ スペイン風オムレツ	小 中	691 832	24 28.6	17.5 20.3	1.8 2.3	オムレツ ベーコン ソフトチキン	牛乳 ヤクルト	にんじん ほうれん草 きゅうり レモン汁	キャベツ たまねぎ しめじ	パン ブルーベリージャム じゃがいも コーン	オリーブ油	
29(水)	うめごはん ワンタンスープ ししゃもフライ 和風サラダ	小 中	650 798	24.2 29.7	22.2 26.7	2.3 3	豚肉 ししゃもフライ ハムスライス	牛乳 わかめ	にんじん うめ ねぎ ほうれん草 きゅうり	キャベツ もやし しいたけ もやし	ワンタン ごま	ごま油	
30(木)	カレーうどん ひじきと桜エビナムル 白玉きなこからめ	小 中	685 822	26.2 31.9	32.9 38.8	2.4 3.0	豚肉 昆布だし きなこ	牛乳 桜エビ ひじき	玉ねぎ グリーンピース	にんじん ほうれん草 玉ねぎ	うどん ごま ごま油 じゃが芋	カレールー 三温糖 白玉もち	

地産地消週間

★食材料の入荷都合により、献立を変更することもあります。あらかじめ、ご了承ください。
 ★献立表の右側のらんに1食あたりの E：エネルギー（Kcal）、P：たんぱく質（g）、F：脂肪（g）、塩分：食塩相当量（g）をのせました。家庭で作る食事の参考にしてください。
 ★給食で使用される食材は、毎日、食べる前に、放射性物質の検査を行っております。
 ★6月3日は「虫歯予防デー」、3～10日は「歯の衛生週間」です。よく噛んで食べることを知ってもらうために、給食にはかみごたえのある食材を多く使用しています。🦷のマークのついている日は、特によくかんで食べてほしい献立です。