

令和8年6月分 学校給食食品群別一覧表

★都合により献立を変更することがあります

日・曜日	献立	使われている食品										小学校栄養価
		血や体をつくるものになる食品			からだの調子をととのえる食品				熱や力のもとになる食品			
		【赤色】		無機質	【緑色】		ビタミン	【黄色】		脂質		
		たんぱく質	1群		カロテン	3群		炭水化物	5群			
		ふたにく	たまご	牛乳	にんじん	もやし	きゅうり	しょうが	こめ	ちゅうかめん	ごまあぶら	たんぱく質(g)
		ふたにく	つぶじょうだいず		にんじん	にんにく	たけのこ	ほししいたけ	さとう	でんぶん	ごまドレッシング	30.8
		もめんどうふ	みそ	あかみそ		ねぎ				あぶら		387
1	牛乳 白飯 冷やし中華サラダ (月) 麻婆豆腐	とりにく	たまご	牛乳	にんじん	もやし	きゅうり	しょうが	こめ	ちゅうかめん	ごまあぶら	639
		ふたにく	つぶじょうだいず		にんじん	にんにく	たけのこ	ほししいたけ	さとう	でんぶん	ごまドレッシング	30.8
		もめんどうふ	みそ	あかみそ		ねぎ				あぶら		387
2	牛乳 ゆかりごはん あじフライ もやし炒め (火) 豆乳坦々スープ	あじフライ	ベーコン	牛乳	にら	もやし	たまねぎ	キャベツ	こめ	むぎ	あぶら	664
		ふたにく	とうふ		にんじん	ねぎ				ごまあぶら		26.6
		みそ	とうにゅう		チンゲンサイ	しそ				ごま		351
3	牛乳 白飯 ハムと卵のサラダ (水) トマトスープ煮 マスカットゼリー	たまご	ハム	牛乳	ブロッコリー	きゅうり	たまねぎ	キャベツ	こめ	じゃがいも	ノンエッグマヨネーズ	620
		とりにく			にんじん				さとう	マスカットゼリー	わふうごまドレッシング	23.4
					トマト					あぶら		282
4	牛乳 白飯 いわしのおかか煮 マイルドきんぴら (木) スタミナ豚汁	いわしのおかか	とりにく	牛乳	にんじん	ごぼう	しょうが	にんにく	こめ	さとう	ごまあぶら	635
		さつまあげ	ふたにく		いんげん	たまねぎ	キャベツ	もやし	さといも		ノンエッグマヨネーズ	27.4
		みそ				ねぎ						386
5	牛乳 チキンカレーライス かみかみ福神漬け和え (金)	とりにく		牛乳	にんじん	にんにく	たまねぎ	ふくしんづけ	こめ	むぎ	カレールウ	621
				くきわかめ		キャベツ	きゅうり		じゃがいも	あぶら		22.0
										ごま		367
8	牛乳 白飯 冷しゃぶサラダ (月) みそちゃんうどん	ふたにく	とりにく	牛乳	ブロッコリー	ねぎ	しょうが	キャベツ	こめ	さとう	ごまあぶら	638
		うすあげ	かまぼこ		にんじん	きゅうり	もやし	だいこん	こめうどん		ごま	34.0
		みそ				しめじ				わふうごまドレッシング		357
9	牛乳 白飯 きびなごのサクサク揚げ きゅうりとひじきのごま酢和え (火) 新じゃがのそぼろ煮	ぎゅうにく	ふたにく	牛乳	にんじん	もやし	きゅうり	たまねぎ	こめ	じゃがいも	あぶら	621
				きびなごあげ	いんげん				さとう	でんぶん	ごまあぶら	23.0
				ひじき						ごま		376
10	給食なし(学校がある場合、お弁当の準備をお願いします。)											
11	牛乳 ポークハヤシライス ツナとごぼうのサラダ (木)	ふたにく	まぐろあぶらづけ	牛乳	にんじん	にんにく	たまねぎ	ごぼう	こめ	むぎ	あぶら	669
					トマト	きゅうり	とうもろこし	しめじ	さとう		ハヤシルウ	24.2
											ノンエッグマヨネーズ	340
12	牛乳 豚肉と野菜のオイスター炒め丼 橋立産わかめのチョレギサラダ (金) ブルーベリータルト	ふたにく	とりにく	牛乳	にんじん	たまねぎ	にんにく	しょうが	こめ	むぎ	あぶら	656
			なまわかめ	こまつな	もやし	しめじ	キャベツ		さとう	でんぶん	かんこくごまドレッシング	25.9
				ブロッコリー					ブルーベリータルト			346
15	牛乳 白飯 かき揚げ 切干大根の炒め物 (月) すき焼き煮	ふたにく	ぎゅうにく	牛乳	にんじん	やさいかきあげ	きりぼしだいこん	えだまめ	こめ	さとう	あぶら	668
		やきどうふ				はくさい	たまねぎ	ねぎ	くるまふ		ごまあぶら	25.5
						えのきたけ						349
16	牛乳 そぼろツッコーごはん 鶏肉とかぼちゃのスープ (火) 冷凍みかん	ぎゅうにく	ふたにく	牛乳	ブロッコリー	しょうが	にんにく	たまねぎ	こめ	むぎ	あぶら	664
		つぶじょうだいず	みそ	ひじき	にんじん	キャベツ	ねぎ	みかん	さとう		ごまあぶら	29.3
		たまご	とりにく	かぼちゃ								393
17	牛乳 白飯 ふくらぎの香味揚げ ブロッコリーとすだれ麩のごま和え (水) さつま汁	ふくらぎ	とりにく	牛乳	にんじん	しょうが	にんにく	キャベツ	こめ	でんぶん	あぶら	644
		もめんどうふ	うすあげ	わかめ	ブロッコリー	えのきたけ	ねぎ		すだれふ	さとう	ごまあぶら	31.2
		みそ								ごま		427
18	牛乳 親子丼 揚げじゃがと大豆のごまからめ トマト (木)	とりにく	たまご	牛乳	にんじん	たまねぎ	ねぎ	えだまめ	こめ	むぎ	あぶら	634
		だいず			トマト				さとう	でんぶん	ごま	28.2
								じゃがいも				355
19	牛乳 白飯 鶏肉の塩こうじ竜田揚げ こまつな和え (金) 橋立産わかめのかきたま汁 チーズ	とりにく	まぐろあぶらづけ	牛乳	にんじん	にんにく	しょうが	きりぼしだいこん	こめ	でんぶん	あぶら	630
		たまご	とうふ	なまわかめ	こまつな	えのきたけ	ねぎ		さとう			30.9
		あられふかし		チーズ								601
22	牛乳 白飯 照り焼きハンバーグ 切干大根のサラダ (月) 沢煮椀	ハンバーグ	ふたにく	牛乳	にんじん	きりぼしだいこん	きゅうり	とうもろこし	こめ	さとう	ノンエッグマヨネーズ	664
		もめんどうふ	うすあげ		ほうれんそう	だいこん	えのきたけ	ねぎ	でんぶん		わふうごまドレッシング	28.1
												544
23	牛乳 ミルクロール スバゲティミートソース (火) タルタルサラダ	ぎゅうにく	ふたにく	牛乳	にんじん	にんにく	たまねぎ	キャベツ	ミルクロール	スバゲティ	オリーブオイル	655
		つぶじょうだいず	たまご		トマト	きゅうり	とうもろこし		さとう		ノンエッグマヨネーズ	27.2
												307
24	牛乳 白飯 シューマイ 春雨のナムル (水) ピリ辛スープ 豆乳プリン	シューマイ	ふたにく	牛乳	にんじん	きゅうり	もやし	たまねぎ	こめ	はるさめ	ごまあぶら	644
		もめんどうふ	みそ	ひじき	チンゲンサイ	しめじ	ねぎ		とうにゅうプリン		ごま	23.5
												342
25	牛乳 さばの二色ごはん かぼちゃ団子の彩り汁 (木)	さば	たまご	牛乳	にんじん	しょうが	えだまめ	ごぼう	こめ	むぎ	あぶら	670
		とりにく	みそ		こまつな	はくさい	ねぎ		さとう	かぼちゃだんご		29.1
												473
26	バス遠足											
29	牛乳 わかめごはん チキンラタトゥイユ (月) ポテトスープ ヨーグルト	とりにく	ベーコン	牛乳	にんじん	なす	たまねぎ	ズッキーニ	こめ	むぎ	あぶら	656
				ヨーグルト	トマト	にんにく			でんぶん	さとう	オリーブオイル	25.0
				わかめ	こまつな				じゃがいも			422
30	牛乳 ドライカレー 米粉のクリームスープ (火)	ぎゅうにく	ふたにく	牛乳	にんじん	にんにく	たまねぎ	えだまめ	こめ	むぎ	あぶら	688
		つぶじょうだいず	とりにく	なまクリーム	トマト	キャベツ	しめじ	とうもろこし	こめこ		カレールウ	30.9
					ほうれんそう							439

【あぶら】は米油、キャノーラ油を使用しています
今月の平均食塩相当量 小2.1g