



# 6月学校給食予定献立表



【美星・野上】

日曜	献立名	牛乳	主な材料						中止校	
			体をつくるものになる食品		体の調子をととのえるものになる食品		体のエネルギーのものになる食品			
1(月)	豚キムチ丼 わかめスープ	牛乳	牛乳 かまぼこ とうふ	ぶたにく わかめ	しょうが はくさいキムチ えのきたけ	はくさい たまねぎ にんじん	にら ねぎ	こめ ごま油	むぎ ごま	
2(火)	麦ごはん 炒り豆腐 きゅうりのごま酢和え	牛乳	牛乳 とうふ	ぶたにく えび たまご	たまねぎ にんじん グリーンピース	キャベツ きゅうり ほししいたけ		こめ ごま	むぎ 三温糖	
3(水)	麦ごはん 鶏肉と大豆のカレーじょうゆがらめ 野菜ソテー 玉ねぎのみそ汁	牛乳	牛乳 だいず わかめ	とりにく 油揚げ みそ	キャベツ にんじん ねぎ	とうもろこし たまねぎ		こめ かたくり粉 揚げ油 三温糖 サラダ油	むぎ 小麦粉	
4(木)	コーンピラフ 野菜と鶏肉のクリーム煮 野菜のコンソメ炒め	牛乳	牛乳 とりにく	ハム ウインナー	たまねぎ にんじん グリーンピース こまつな	とうもろこし マッシュルーム えだまめ キャベツ		こめ じゃがいも	むぎ サラダ油	美星小6年
5(金)	麦ごはん さばのしょうがじょうゆかけ れんこんのきんぴら 赤だし	牛乳	牛乳 とりにく とうふ	さば 油揚げ みそ	しょうが にんじん えのきたけ	れんこん ピーマン だいこん ねぎ		こめ 三温糖 ごま	むぎ かたくり粉	美星小6年 美星幼
8(月)	麦ごはん コロッケ 野菜炒め わかめ汁	牛乳	牛乳 とうふ	ベーコン わかめ	キャベツ たまねぎ	にんじん えのきたけ ねぎ		こめ コロッケ 三温糖	むぎ 揚げ油 サラダ油	
9(火)	パン ポークビーンズ フレンチサラダ 小魚小袋	牛乳	牛乳 ぶたにく	だいず カタクチイワシ	にんにく たまねぎ さやいんげん とうもろこし	にんじん マッシュルーム キャベツ きゅうり		パン じゃがいも マヨネーズ	三温糖	
10(水)	麦ごはん 塩肉じゃが 茎わかめの和え物	牛乳	牛乳 厚揚げ	ぶたにく 茎わかめ	たまねぎ さやいんげん	にんじん キャベツ ほうれんそう		こめ じゃがいも 三温糖	むぎ こんにやく ドレッシング	野上幼
11(木)	ソフトめん 肉みそあんかけ キャベツとピーマンのソテー はちみつレモンゼリー	牛乳	牛乳 ぶたにく みそ	ぎゅうにく だいず	しょうが にんじん たまねぎ たけのこ キャベツ グリーンピース とうもろこし ピーマン	ほししいたけ		ソフトめん 三温糖 サラダ油	かたくり粉 はちみつレモンゼリー	
12(金)	《韓国の料理》 麦ごはん 豚肉のプルコギ タッコムタン(鶏肉と野菜のスープ)	牛乳	牛乳 とりにく	ぶたにく	キャベツ たまねぎ にんじん	ほししいたけ すりおろしりんご にんにく しょうが りょくとうもやし 白ねぎ		こめ ごま ごま油	むぎ 三温糖	
15(月)	麦ごはん 鶏肉のケチャップ焼き もやしの炒め物 じゃがいものみそ汁	牛乳	牛乳 ベーコン みそ	とりにく とうふ	りょくとうもやし こまつな にんじん	とうもろこし たまねぎ ねぎ		こめ サラダ油	むぎ じゃがいも	
16(火)	パン ブルーベリージャム小袋 野菜とウインナーのスープ煮 ベーコンと野菜の炒め物	牛乳	牛乳 ベーコン	ウインナー	たまねぎ マッシュルーム キャベツ	にんじん グリーンピース とうもろこし		パン じゃがいも サラダ油 ブルーベリージャム		荏原小6年
17(水)	麦ごはん 豚肉と野菜のみそ炒め かきたま汁	牛乳	牛乳 みそ とうふ	たまご ぶたにく	にんにく キャベツ にんじん ねぎ	たまねぎ えのきたけ		こめ 三温糖 かたくり粉	むぎ ごま油	荏原小6年
18(木)	ごぼう入りキーマカレー 野菜の炒め物 パインゼリー	牛乳	牛乳 ぶたにく	だいず	にんにく たまねぎ トマト えだまめ キャベツ ピーマン	にんじん ごぼう すりおろしりんご とうもろこし		こめ パインゼリー	むぎ サラダ油	
19(金)	麦ごはん 鶏肉のから揚げ 塩昆布和え 豆腐汁	牛乳	牛乳 塩昆布	とりにく とうふ	しょうが きゅうり たまねぎ	キャベツ にんじん えのきたけ ねぎ		こめ ごま油 小麦粉 ごま	むぎ かたくり粉 揚げ油	美星小 美星幼
22(月)	麦ごはん 豚肉とごぼうのしょうが煮 キャベツのしそ酢和え	牛乳	牛乳 厚揚げ	ぶたにく かつお節	ごぼう たまねぎ さやいんげん こまつな	にんじん しょうが キャベツ 赤じそ		こめ こんにやく	むぎ 三温糖	美星中
23(火)	パン 白身魚フライ タルタルソース小袋 野菜サラダ コンソメスープ	牛乳	牛乳 ベーコン	白身魚フライ	キャベツ にんじん しめじ パセリ	きゅうり たまねぎ とうもろこし		パン 揚げ油 じゃがいも	タルタルソース	
24(水)	麦ごはん 牛肉と厚揚げの中華みそ炒め はるさめスープ	牛乳	牛乳 厚揚げ ぶたにく	ぎゅうにく みそ わかめ	にんにく にんじん りょくとうもやし	たまねぎ キャベツ ねぎ ほししいたけ		こめ サラダ油 かたくり粉	むぎ ごま油 三温糖 はるさめ	青野幼
25(木)	わかめうどん ちくわの磯辺揚げ じゃことチンゲンサイの炒め物	牛乳	牛乳 かまぼこ あおのり	とりにく わかめ ちくわ ちりめん	たまねぎ ほししいたけ キャベツ	にんじん ねぎ チンゲンサイ		うどん 小麦粉 ごま油	揚げ油	荏原幼
26(金)	さけそぼろ丼 なすのみそ汁 冷凍黄桃	牛乳	牛乳 ぶたにく 油揚げ	さけ わかめ いりたまご みそ	しょうが にんじん だいこん	たまねぎ グリーンピース ねぎ 黄桃	なす	こめ 三温糖	むぎ	
29(月)	《井原市の特産物を使った献立》 麦ごはん 美星満天豚のしょうが焼き ピーマンの炒め物 すまし汁	牛乳	牛乳 ベーコン とうふ かまぼこ	ぶたにく みそ わかめ	しょうが キャベツ すりおろしりんご ねぎ	ピーマン にんじん にんにく たまねぎ		こめ 三温糖 ごま油	むぎ かたくり粉	青野小 青野幼
30(火)	あぶたま丼 パブリカの香り炒め	牛乳	牛乳 油揚げ たまご	とりにく かまぼこ ベーコン	にんじん キャベツ チンゲンサイ	たまねぎ ねぎ 赤パブリカ しょうが にんにく		こめ 三温糖 ごま油	むぎ かたくり粉	美星中

※ 給食食材の仕入れ状況により献立を変更する場合があります。ご了承ください。

は地場産物(県内産含む)

b

### 6月分 給食の栄養価

日(曜日)	小学校基準量	1日(月)	2日(火)	3日(水)	4日(木)	5日(金)	8日(月)	9日(火)	10日(水)	11日(木)	12日(金)
エネルギー kcal	640	605	614	688	636	705	669	684	624	673	615
たんぱく質 g	28.8(20.4~31.6)	24.8	27.3	28.7	28.7	27.3	30.8	29.7	22.7	25.5	25.9
カルシウム mg	350	330	393	335	330	326	370	444	319	326	288
15日(月)	16日(火)	17日(水)	18日(木)	19日(金)	22日(月)	23日(火)	24日(水)	25日(木)	26日(金)	29日(月)	30日(火)
625	651	706	672	614	609	714	631	636	720	644	690
28.6	22.2	25.3	23.9	24.0	22.3	25.9	24.1	28.1	30.3	26.0	31.5
304	320	344	366	322	346	345	381	327	320	307	384

