

# 令和4年度 6月分献立予定表

13日～17日の太枠は地産地消週間です。

No.1

教育委員会 学校給食課 明野学校給食センター

日	曜日	献立名	主な材料と食品分類						栄養価			
			血や肉や骨をつくる食品		体の調子を整える食品		熱や力になる食品		調味料他	熱量 (kcal)	たんぱく質 (g)	
			1群 たんぱく質	2群 無機質	3群 カロテン	4群 ビタミンC・その他	5群 炭水化物	6群 脂質				
1	水	ごはん 牛乳		牛乳			ごはん					
		さばのみそに	さば みそ				でん粉				幼 540 小 611 中 781	幼 23.9 小 27.1 中 34.2
		ほうれんそうのおひたし	かつお節		ほうれんそう にんじん	キャベツ			ごま	しょうゆ		
		さわにわん	ぶた肉 とうふ		こまつな にんじん	ごぼう しいたけ だいこん	しらたき でん粉	油		しょうゆ みりん 塩 和風だし		
2	木	ごはん 牛乳		牛乳			ごはん					
		マヨたまロール	ぶた肉 とり肉				さとう パン粉	油 豚脂	塩		幼 542 小 679 中 826	幼 17.9 小 21.0 中 24.5
		パンサンスー			にんじん	きゅうり キャベツ	はるさめ さとう	ごま ごま油	酢 しょうゆ			
		もやしのスープ	とうふ ぶた肉		にんじん	もやし しいたけ だけのこ たまねぎ			油	塩 こしょう コンソメ		
3	金	食パン きなこクリーム 牛乳		牛乳			食パン	きなこクリーム				
		チキンナゲット (幼小②中③)	とり肉			にんにく	パン粉 小麦粉 コーンスターチ	油 豚脂	しょうゆ 塩		幼 609 小 677 中 854	幼 22.7 小 25.5 中 32.0
		えだまめサラダ			えだまめ 赤ピーマン 黄ピーマン	きゅうり キャベツ	マカロニ	ノンエッグマヨネーズ	塩 こしょう			
		ぶたしょうがスープ	ぶた肉		こまつな にんじん	キャベツ しょうが				しょうゆ みりん 酒 塩 こしょう 中華だし		
		れいとうみかん				みかん						
6	月	ごはん 牛乳		牛乳			ごはん					
		にくだんご (幼小①小②中③)	とり肉		にんじん	ごぼう たまねぎ れんこん ねぎ	パン粉 さとう でん粉	油	しょうゆ みりん 塩		幼 448 小 620 中 801	幼 17.0 小 22.7 中 28.6
		ちゅうかあえ	くらげ	わかめ	にんじん	キャベツ	さとう	ごま ごま油	しょうゆ 酢 塩			
		みそワントンスープ	みそ ぶた肉		チンゲンサイ にんじん	もやし たまねぎ	ワントン			コンソメ 中華だし 塩 こしょう		
7	火	ツナトマトスパゲティ (スパゲティ)	まぐろ だいず		にんじん	エリンギ たまねぎ	スパゲティ さとう	バター	ケチャップ トマトソース テミグラスソース 赤ワイン 塩 こしょう			
		牛乳		牛乳							幼 519 小 613 中 780	幼 22.3 小 25.9 中 32.2
		オムレツ	卵				でん粉 さとう	油	塩 酢			
		イタリアンサラダ			ブロッコリー 黄ピーマン 赤ピーマン	キャベツ きゅうり とうもろこし				イタリアンドレッシング		
8	水	ごはん 牛乳		牛乳			ごはん					
		あげぎょうざ (幼小②中③)	ぶた肉		にら	キャベツ たまねぎ しょうが	でん粉 小麦粉 さとう	油 豚脂	しょうゆ 塩		幼 527 小 664 中 860	幼 22.6 小 27.0 中 34.0
		【旬】 チンジャオロースー	ぶた肉		青ピーマン 赤ピーマン	しょうが しいたけ だけのこ	でん粉	油	オイスターソース 酒 塩 こしょう 中華だし			
		わかめスープ	卵 ぶた肉 とうふ	わかめ	にんじん ほうれんそう					しょうゆ 塩 こしょう コンソメ		
9	木	【カミカミ給食】 ごはん 牛乳 いかフライ	いか	牛乳			ごはん 小麦粉 パン粉	油	塩		幼 547 小 697 中 867	幼 25.9 小 30.4 中 36.5
		ごもくきんぴら	さつまあげ ぶた肉		にんじん	ごぼう	こんにやく さとう	ごま 油	みりん 和風だし しょうゆ			
		なまあげのちゅうかに	生揚げ ぶた肉 だいず みそ		にんじん こまつな	たまねぎ だけのこ しょうが にんにく	さとう でん粉	油	しょうゆ 塩 中華だし			
10	金	ブルーベリーこめパン				ブルーベリー	こめパン さとう 水あめ					
		牛乳		牛乳							幼 482 小 569 中 660	幼 22.9 小 27.0 中 31.2
		たらのマヨネーズやき	たら	生クリーム	パセリ	たまねぎ		ノンエッグマヨネーズ	酒 塩 こしょう			
		フレンチサラダ			にんじん	キャベツ きゅうり とうもろこし				フレンチドレッシング		
		【旬】 オニオンスープ	ベーコン		にんじん	たまねぎ エリンギ			バター	しょうゆ 塩 こしょう コンソメ		
13	月	ごはん 牛乳		牛乳			ごはん					
		あつやきたまご	卵				さとう	油	酢 しょうゆ 塩		幼 527 小 670 中 831	幼 21.5 小 25.2 中 30.3
		のりあえ		のり	にんじん こまつな	もやし				しょうゆ		
		【旬】 じゃがいものバターに	ぶた肉		にんじん グリンピース	たまねぎ	じゃがいも さとう	バター 油	しょうゆ 酒 みりん 和風だし			
14	火	やさいたっぷりしおうどん 牛乳	ぶた肉	牛乳	にんじん	キャベツ しょうが にんにく もやし ねぎ きくらげ	ソフトめん でん粉	ごま油	とりがらスープ 塩 こしょう		幼 445 小 607 中 775	幼 15.1 小 19.4 中 24.2
		やきいも					さつまいも					
		ヤーコンのサラダ		ひじき	チンゲンサイ にんじん		ヤーコン さとう	ごま ノンエッグマヨネーズ	しょうゆ			
15	水	ごはん 牛乳		牛乳			ごはん					
		とりにくのねぎソースかけ	とり肉		赤ピーマン	ねぎ しょうが にんにく	でん粉 小麦粉 さとう	ごま油 油	しょうゆ 酢		幼 541 小 704 中 874	幼 22.7 小 27.9 中 33.4
		キャベツサラダ			にんじん	キャベツ きゅうり とうもろこし				サウザンアイランドドレッシング		
		ちゅうかふうたまごスープ	卵 とり肉		ほうれんそう にんじん	たまねぎ しいたけ だけのこ				しょうゆ 塩 中華だし 酒 こしょう		



# 令和4年度 6月分献立予定表

13日～17日の太枠は地産地消週間です。

No.2

教育委員会 学校給食課 明野学校給食センター

日	曜日	献立名	主な材料と食品分類						調味料他	栄養価	
			血や肉や骨をつくる食品		体の調子を整える食品		熱や力になる食品			熱量 (kcal)	たんぱく質 (g)
			1群 たんぱく質	2群 無機質	3群 カロテン	4群 ビタミンC・その他	5群 炭水化物	6群 脂質			
16	木	【筑西食の日】 しあわせカレーライス (麦ごはん)	ぶた肉		にんじん トマト	たまねぎ	麦ごはん じゃがいも	油	カレールー ウスターソース コンソメ	幼 541 小 700 中 874	幼 16.1 小 19.6 中 23.7
		牛乳									
		シーザーサラダ			赤ピーマン	キャベツ きゅうり	クルトン		シーザードレッシング		
		メロン				メロン					
17	金	セルフクロックパン (丸パン)	ぶた肉			たまねぎ	丸パン パン粉 小麦粉 じゃがいも さとう	油	塩 こしょう 中濃ソース	幼 526 小 607 中 748	幼 18.3 小 20.8 中 24.9
		牛乳									
		コールスローサラダ	とり肉		にんじん	キャベツ きゅうり とうもろこし	さとう		塩 酢 コールスロードレッシング		
		キャロットスープ	ベーコン	牛乳	にんじん パセリ	たまねぎ	じゃがいも	油	コンソメ ポタージュの素 塩 こしょう		
20	月	ぎゅうどん (麦ごはん) 牛乳	ぎゅう肉 ぶた肉	牛乳	にんじん	たまねぎ しいたけ	しらたき さとう 麦ごはん		酒 みりん しょうゆ 和風だし	幼 500 小 655 中 816	幼 19.9 小 24.4 中 29.1
		きゅうりのピリからあえ			にんじん	きゅうり しょうが	さとう	ごま油 ラー油	塩 酢 しょうゆ		
		ぐだくさんしる	油揚げ		にんじん	だいこん しめじ ねぎ	こんにゃく でん粉	油	しょうゆ 和風だし みりん		
21	火	きつねうどん (ソフトめん)	油揚げ とり肉		にんじん	たまねぎ	ソフトめん		しょうゆ 和風だし みりん こしょう	幼 558 小 686 中 894	幼 22.2 小 25.7 中 31.1
		牛乳									
		ちくわのいそべあげ	ちくわ	あおりのり			天ぷら粉	油			
		パバロアふうデザート		牛乳 ホイップクリーム							
22	水	チキンライス (麦ごはん)	とり肉		にんじん トマト	にんにく たまねぎ エリンギ とうもろこし	麦ごはん	バター	コンソメ クチャップ トマトピューレ デミグラスソース 塩	幼 496 小 648 中 813	幼 19.0 小 23.3 中 28.0
		牛乳									
		こんにゃくサラダ		わかめ	ほうれんそう こまつな にんじん かぼちゃ	きゅうり	こんにゃく でん粉		ゴマドレッシング		
		やさいコンソメスープ	ベーコン		にんじん	キャベツ たまねぎ	じゃがいも		コンソメ 塩 こしょう とりがらスープ		
23	木	ごはん 牛乳 メンチカツ	ぶた肉	牛乳		たまねぎ	ごはん パン粉 小麦粉 さとう	油	中濃ソース 塩 こしょう	幼 580 小 725 中 904	幼 19.5 小 22.8 中 27.3
		じゃこ入りキャベツのサラダ		ちりめんじゃこ	にんじん	キャベツ きゅうり		油	和風ドレッシング		
		ごまみそ汁	とうふ 油揚げ みそ		にんじん	たまねぎ ごぼう だいこん	じゃがいも こんにゃく	ごま 油	和風だし		
24	金	あげシュガーパン		脱脂粉乳			コッパン グラニュー糖	油		幼 557 小 662 中 833	幼 21.2 小 24.7 中 30.7
		牛乳									
		かぼちゃとクリームチーズのサラダ	ハム	クリームチーズ 生クリーム	かぼちゃ	きゅうり		ノンエッグマヨネーズ	塩 こしょう		
		ボークビーンズ	だいす ぶた肉 ベーコン		にんじん	たまねぎ	じゃがいも さとう	油	ウスターソース クチャップ しょうゆ クリームシチュー コンソメ		
		ヨーグルト		ヨーグルト							
27	月	ごはん 牛乳		牛乳			ごはん			幼 514 小 676 中 850	幼 20.4 小 25.4 中 30.6
		いわしのかばやき		いわし			でん粉 さとう	油	しょうゆ みりん		
		わふうポテチサラダ			にんじん	キャベツ	じゃがいも		和風クリーミードレッシング		
		かみなりじる	とうふ とり肉		にんじん	しめじ ねぎ	でん粉 ごま油		しょうゆ 和風だし 塩		
28	火	【日本味めぐり 大阪府】 うどんすき (ソフトめん)	とり肉 エビ		にんじん ほうれん草	たまねぎ えのきたけ ねぎ しめじ	ソフトめん 麩		みりん しょうゆ 和風だし 塩	幼 471 小 571 中 763	幼 19.4 小 22.9 中 28.7
		牛乳									
		おこのみやき	卵 ぶた肉			キャベツ	小麦粉 でん粉 やまいも	油	塩		
		フルーツジュレ				パイナップル 黄桃 みかん りんご	さとう				
29	水	ごはん 牛乳		牛乳			ごはん			幼 490 小 618 中 767	幼 22.6 小 25.4 中 30.2
		さけタルタルフライ	さけ 卵白			たまねぎ しょうが	パン粉 さとう 小麦粉 でん粉	油	塩		
		きりぼしだいこんのサラダ			にんじん こまつな	切干大根 キャベツ		ノンエッグマヨネーズ	めんつゆ		
		すましじる	とうふ		ほうれんそう にんじん	しめじ ねぎ			和風だし 塩 しょうゆ		
30	木	ごはん 牛乳		牛乳			ごはん			幼 499 小 670 中 852	幼 19.3 小 24.5 中 30.3
		ハンバーグのデミグラスソース	ぶた肉			エリンギ たまねぎ	パン粉	バター 牛脂 油	デミグラスソース トマトピューレ ウスターソース しょうゆ 塩 エスバニョールソース コンソメ		
		チーズポテト	ベーコン	チーズ			じゃがいも		コンソメ		
		こまつなのスープ	ぶた肉		にんじん こまつな	たまねぎ しいたけ ねぎ	でん粉		しょうゆ 塩 中華だし コンソメ		

※献立が変更になる場合があります。



月平均摂取量

	エネルギー(kcal)	たんぱく質(g)	脂質(g)	食塩相当量(g)
幼	518	20.5	17.9	2.1
小	651	24.4	20.1	2.6
中	819	29.8	23.5	3.2