



3(月)	4(火)	5(水)	6(木)	7(金)
<p>インゲンとエリンギのソテー</p> <p>牛乳</p> <p>チキンのグリル</p> <p>インディアンサラダ</p> <p>コンソメスープ</p> <p>麦ご飯</p>	<p>蒸しシュウマイ</p> <p>牛乳</p> <p>豚肉の青椒肉絲</p> <p>ブロッコリーの中華サラダ</p> <p>中華スープ</p> <p>麦ご飯</p>	<p>牛ごぼうの生姜煮</p> <p>牛乳</p> <p>彩りあじ南蛮</p> <p>フルーツポンチ</p> <p>キャベツとツナのサラダ</p> <p>味噌汁</p> <p>麦ご飯</p>	<p>蒟蒻の炒め煮</p> <p>牛乳</p> <p>豚肉の竜田天ぷら</p> <p>白菜の柚子香和え</p> <p>味噌汁</p> <p>かしわ麦ご飯</p>	<p>筍のきくらげの炒め物</p> <p>牛乳</p> <p>肉豆腐</p> <p>小松菜のごま和え</p> <p>澄まし汁</p> <p>麦ご飯</p>
10(月)	11(火)	12(水)	13(木)	14(金)
<p>ひじきの炒め煮</p> <p>牛乳</p> <p>チキン南蛮</p> <p>オクラのおかか和え</p> <p>澄まし汁</p> <p>麦ご飯</p>	<p>サッポロポテト</p> <p>牛乳</p> <p>牛肉のフレンチ</p> <p>胡瓜ともやしの和え</p> <p>わかめスープ</p> <p>麦ご飯</p>	<p>蓮根の塩炒め</p> <p>牛乳</p> <p>鯖の味噌煮</p> <p>ほうれん草のおひたし</p> <p>澄まし汁</p> <p>麦ご飯</p>	<p>キャベツとピーマンの炒め物</p> <p>牛乳</p> <p>豚肉のピカタ</p> <p>さつまいものサラダ</p> <p>きのこスープ</p> <p>鮭ご飯</p>	<p>小松菜と揚げの煮浸し</p> <p>牛乳</p> <p>鶏つくねの照り焼き</p> <p>切干大根とツナのサラダ</p> <p>味噌汁</p> <p>麦ご飯</p>
17(月)	18(火)	19(水)	20(木)	21(金)
<p>高野豆腐の卵とじ</p> <p>牛乳</p> <p>豚肉のしょうが炒め</p> <p>青梗菜のピーナツ和え</p> <p>味噌汁</p> <p>麦ご飯</p>	<p>金平大根</p> <p>牛乳</p> <p>ヤンニョムチキン</p> <p>春雨の中華サラダ</p> <p>中華スープ</p> <p>麦ご飯</p>	<p>ビーフの和炒め</p> <p>牛乳</p> <p>赤魚の揚げ煮</p> <p>インゲンのじゃこ和え</p> <p>赤だし汁</p> <p>麦ご飯</p>	<p>午前中授業</p>	<p>期末考査</p>
24(月)	25(火)	26(水)	27(木)	28(金)
<p>期末考査</p>	<p>期末考査</p>	<p>里芋の煮物</p> <p>牛乳</p> <p>白身魚のフライ</p> <p>リンゴゼリー</p> <p>大根のゆかり和え</p> <p>味噌汁</p> <p>麦ご飯</p>	<p>アスパラときのこのソテー</p> <p>牛乳</p> <p>ナスとトマトのキーマカレー</p> <p>海藻サラダ</p> <p>コンソメスープ</p> <p>麦ご飯</p>	<p>厚揚げと青菜の煮物</p> <p>牛乳</p> <p>豚肉のポテトマヨ焼き</p> <p>もやしの松前和え</p> <p>澄まし汁</p> <p>麦ご飯</p>



令和6年6月 給食献立表



日 (曜)	主食 一汁 汁物	主菜 副菜 副汁菜	牛 乳	おもな材料				栄養価				
				おもに体の組織をつくる		おもに体の調子を整える		おもにエネルギーになる		エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)
				魚・肉・卵・大豆	牛乳・小魚・海藻	緑黄色野菜	その他の野菜 果物	穀類・いも類・砂糖	種実類・油脂類			
3 (月)	麦ご飯 コンソメスープ	チキンのグリル インゲンとエリンギのソテー インディアンサラダ	鶏肉	牛乳 わかめ	インゲン パセリ 人参	生姜・にんにく グリーン・フ・リンゴ 玉葱・胡瓜	米・押し麦 薄力粉・砂糖 パスタ	サラダ油・塩コショウ・醤油 出汁・みりん・料理酒 マヨネーズ・カレー粉・コンソメ	1039	37.0	42.0	
4 (火)	麦ご飯 中華スープ	豚肉の青椒肉絲 蒸しシウマイ ブロッコリー中華サラダ	豚肉	牛乳 シウマイ	ピーマン・人参 パプリカ・青梗菜 ブロッコリー	玉葱 筍 しいたけ	米・押し麦 砂糖 コーン	サラダ油・塩コショウ・醤油 味ぽん・ドレッシング ごま・がら油・中華調味料	762	33.1	19.5	
5 (水)	麦ご飯 味噌汁	彩りあじ南蛮 牛ごぼうの生姜煮 キャベツとタマネギのサラダ フルーツポンチ	鰯・油揚げ 牛肉・みそ サラミ 油揚げ	牛乳 いりこ	パプリカ ねぎ	玉葱・胡瓜・生姜 水菜・キャベツ・牛蒡 しめじ・黄桃 パイン・ミカン	米・押し麦 グリーンピース でんぷん・砂糖	サラダ油・塩コショウ・醤油 出汁・みりん・料理酒 酢・マヨネーズ 唐辛子	931	40.2	24.1	
6 (木)	かしわ 麦ご飯 味噌汁	豚肉の竜田天ぷら 蒟蒻の炒め煮 白菜の柚子香和え	鶏肉・みそ 油揚げ・豚肉 練り製品	牛乳 いりこ	人参 青梗菜 ねぎ	牛蒡・胡瓜・玉葱 生姜・白菜・柚子 グリーン・フ	米・押し麦 蒟蒻・砂糖 グリーンピース	サラダ油・塩コショウ・醤油 出汁・みりん・料理酒 酢・ほんだし	738	33.3	36.4	
7 (金)	麦ご飯 澄まし汁	肉豆腐 筍のきくらげの炒め物 小松菜のごま和え	豆腐 牛肉 かつおぶし	牛乳	人参 小松菜	玉葱・白菜・えのき 深ねぎ・きくらげ 筍・しめじ・大根	米・押し麦 でんぷん・砂糖	サラダ油・塩コショウ・醤油 出汁・みりん・料理酒 ごま・ごま油	911	37.7	27.6	
10 (月)	麦ご飯 澄まし汁	チキン南蛮 ひじきの炒め煮 オクラのおかか和え	鶏肉・豆腐 卵・かつおぶし 油揚げ	牛乳 ひじき	人参 オクラ ねぎ	玉葱・しめじ レモン グリーン・フ	米・押し麦 グリーンピース 小麦粉・砂糖	サラダ油・塩コショウ・醤油 出汁・みりん・料理酒 酢・マヨネーズ	1,064	39.6	45.4	
11 (火)	麦ご飯 わかめスープ	牛肉のチヂミ サッポロポテト 胡瓜ともやしの和え	牛肉	牛乳 わかめ	人参 ニラ	生姜・にんにく 玉葱・胡瓜 もやし	米・押し麦 春雨・薄力粉 じゃがいも加工品	サラダ油・塩コショウ・醤油 みりん・中華調味料 ごま・ごま油・がら油	966	27.3	37.5	
12 (水)	麦ご飯 澄まし汁	鯖の味噌煮 蓮根の塩炒め ほうれん草のおひたし オレンジジュース	鯖・ベーコン みそ かつおぶし	牛乳 わかめ	人参 ほうれん草 かいわれ	グリーン・フ えのき	米・押し麦 蓮根・アラシ 砂糖	サラダ油・塩コショウ・醤油 出汁・みりん・料理酒 コンソメ	823	34.3	22.4	
13 (木)	鮭ご飯 きのこスープ	豚肉のピカタ キャベツとピーマンの炒め物 さつまいものサラダ	豚肉 卵	牛乳 チーズ	パセリ トマト ピーマン	グリーン・フ・椎茸 キャベツ・えのき 玉葱・胡瓜・しめじ	米・押し麦 さつまいも 砂糖・薄力粉	サラダ油・塩コショウ・醤油・出汁 みりん・料理酒・鮭加工品 ケチャップ・コンソメ・マヨネーズ	923	35.6	32.6	
14 (金)	麦ご飯 味噌汁	鶏つくねの照り焼き 小松菜と揚げの煮浸し 切干大根と卵のサラダ	鶏肉 油揚げ ツナ・みそ	牛乳 いりこ	人参・ねぎ 小松菜 南瓜	グリーン・フ 大根 胡瓜・玉葱	米・押し麦 砂糖	サラダ油・塩コショウ・醤油 出汁・みりん・マヨネーズ ごま・かば焼きの卵	778	28.9	20.1	
17 (月)	麦ご飯 味噌汁	豚肉のしょうが炒め 高野豆腐の卵とじ 青梗菜のピーマン和え	豚肉・みそ 高野豆腐 卵 油揚げ	牛乳 いりこ	人参・ねぎ ピーマン インゲン 青梗菜	玉葱・白菜 生姜 えのき	米・押し麦 砂糖	ピーマン・みりん 出汁・料理酒・塩 醤油・サラダ油	999	36.4	41.3	
18 (火)	麦ご飯 中華スープ	ヤンニョムチキン 金平大根 春雨の中華サラダ	鶏肉	牛乳 わかめ	人参 インゲン ねぎ	生姜・にんにく グリーン・フ・きくらげ 大根・胡瓜	米・押し麦 春雨 でんぷん・砂糖	サラダ油・コショウ・醤油・中華調味料 出汁・ドレッシング・ケチャップ・塩 ごま・ごま油・がら油・唐辛子	989	35.5	38.3	
19 (水)	麦ご飯 赤だし汁	赤魚の揚げ煮 ピーマンの加炒め インゲンのじゃこ和え コーヒゼリー	赤魚 みそ	牛乳 チリメン わかめ 生クリーム	人参 ピーマン インゲン ねぎ	玉葱・なめこ 大根 グリーン・フ きくらげ	米・押し麦 でんぷん・砂糖 ビーフン ゼリー	サラダ油・塩コショウ・醤油 出汁・みりん・料理酒 がら油 加粉・コーヒ	906	30.8	25.6	
26 (水)	麦ご飯 味噌汁	白身魚のフライ オリーブオイル 里芋の煮物 大根のゆかり和え リンゴゼリー	ほき 油揚げ みそ	牛乳 いりこ	人参 紫蘇 ねぎ	グリーン・フ 大根 胡瓜 もやし	米・押し麦 でんぷん・砂糖 里芋・パン粉 グリッピース・薄力粉 ケチャップ	サラダ油・塩コショウ・醤油 出汁・みりん・料理酒 ゼリーの素・マヨネーズ	858	34.5	17.6	
27 (木)	麦ご飯 コンソメスープ	パスタとトマトのキーマカレー アスパラときのこのソテー 海藻サラダ	牛肉・豚肉	牛乳 海藻	人参・パプリカ トマト アスパラ	なす・サニタリ 玉葱・水菜 しめじ・レモン	米・押し麦 砂糖	サラダ油・塩コショウ・醤油 ソース・ケチャップ・コンソメ 加粉・ドレッシング	835	31.3	24.4	
28 (金)	麦ご飯 澄まし汁	豚肉のポテトマヨ焼き 厚揚げと青菜の煮物 もやしの松前和え	豚肉 卵黄 厚揚げ	牛乳 昆布	人参 小松菜 ねぎ	玉葱・胡瓜 グリーン・フ もやし・えのき	米・押し麦 砂糖・薄力粉 じゃがいも	サラダ油・塩コショウ・醤油 出汁・みりん・料理酒 マヨネーズ	1,024	38.4	41.6	



今月は**食育月間**です。  
食育に関する理解を深め、食育推進活動への積極的な参加を促すため設けられました。朝食を必ず食べる、主食・主菜・副菜のそろった栄養バランスの良い食事を心がける、いつもより薄味にするなど各自で取り組んでみましょう！

栄養価平均値	909	34.6	31.0
食事摂取基準/3(めやす) ※12~14歳 男子 生活活動強度A(ふつう)	883	30.0	24.5