



学校給食献立表



6月の給食目標
よくかんで食べよう

山内東小学校

日・曜	こんだて 献立	おもにからだをつくる（赤） あか		おもに体の調子をととのえる（緑） からだ ちようし みどり		おもにエネルギーのもとになる（黄） エネルギー		ちようみりよう 調味料	栄養価
		(1群) たんぱく質 しつ	(2群) 無機質 むきしつ	(3群) カロテン	(4群) ビタミンC	(5群) 炭水化物 たんすいかぶつ	(6群) 脂質 ししつ		エネルギー (Kcal)
		魚・肉・卵・大豆製品	牛乳・小魚 海藻	色の濃いやさい	色の薄いやさい・きのこ・果物	穀類・いも類・さとう	油脂・種実		たんばく質 (g)
									脂質 (g)
2月	ごはん/牛乳		牛乳	2日～6日はカミカミ献立週間！かみごたえのある食べものが入ってます			米		601 kcal
	豚肉のみそ炒め	ぶた肉,みそ,テンメンジャン		にんじん	にんにく,キャベツ,玉ねぎ	砂糖,かたくり粉	ごま油	塩,酒,トウバンジャン,しょうゆ,みりん	24.0 g
	カミカミ野菜チャッス				ごぼう	さつまいも,じゃがいも	油	塩,アルミカップ	17.2 g
	ワンタンスープ	とりむね肉		チンゲンサイ,にんじん	玉ねぎ,もやし,きくらげ	ワンタン	油	塩,酒,こしょう,しょうゆ,中華スープのもと,とりがら	273 mg
3火	ごはん/牛乳		牛乳			米			635 kcal
	牛肉とごぼうの甘辛煮	牛肉		いんげん	ごぼう,玉ねぎ,れんこん	砂糖	油	酒,塩,しょうゆ,しょうゆ,みりん,だし汁	21.3 g
	野菜のゆかり和え		しらす干し	にんじん	キャベツ,きゅうり		ごま	ゆかり,しょうゆ	26.2 g
	五目汁	とり肉		にんじん,ねぎ	たけのこ,もやし,玉ねぎ,干しいたけ		油	塩,酒,しょうゆ,かつお節	301 mg
4水	黒糖パン/牛乳		牛乳			黒糖パン			594 kcal
	野菜ラーメン	ぶた肉,かまぼこ,豆乳		にんじん,チンゲンサイ	玉ねぎ,きくらげ,もやし	ラーメンめん	油	酒,塩,こしょう,しょうゆ,しょうゆ,中華スープのもと,とりがら,とんこつ	27.0 g
	かみかみサラダ	するめ,たこ		にんじん	切干しだいこん,きゅうり	砂糖	アーモンド,オリーブ油	酒,酢,塩,こしょう,しょうゆ,レモン果汁	18.1 g
	アセロラゼリー	よくかんで食べるといいことがたくさんあるよ！				(砂糖)		(アセロラ果汁)	350 mg
5木	ごはん/牛乳/味付けのり		牛乳,(のり)			米		(調味液)	630 kcal
	いわしのかりかりフライ	(いわし)			(しょうが)	(砂糖,じゃがいも,かたくり粉)	油	(塩)	24.2 g
	こんにゃくの炒め物	ぶた肉		にんじん,パプリカ,こまつな		こんにゃく,砂糖	ごま油	酒,しょうゆ,みりん	22.2 g
	荻わかめ入りかきたま汁	とり肉,たまご	くきわかめ	ねぎ	えのき,玉ねぎ,もやし	かたくり粉		塩,しょうゆ,酒,にぼし	343 mg
6金	ごはん/牛乳		牛乳			米			666 kcal
	鶏肉と大豆の揚げからめ	とり肉,大豆				かたくり粉,砂糖	油	塩,酒,しょうゆ,みりん	27.7 g
	白和え	とうふ,みそ		チンゲンサイ,にんじん	きゅうり	こんにゃく,砂糖	ごま	しょうゆ	23.2 g
	新玉ねぎの味噌汁	油あげ,みそ	わかめ	にんじん	玉ねぎ,しいたけ	じゃがいも		にぼし	402 mg
9月	ごはん/牛乳		牛乳			米			601 kcal
	スタミナキムチ	ぶた肉			キムチ,もやし	砂糖	油,ノンエッグマヨネーズ,ごま	酒,塩,しょうゆ	24.1 g
	青のりポテト		あおのり			じゃがいも	オリーブ油	塩,こしょう	20.1 g
	五目かみｽｰﾌﾟ	とり肉,とうふ	わかめ	にんじん	玉ねぎ,しいたけ,えのき,とうもろこし		ごま油	酒,塩,こしょう,しょうゆ,中華スープのもと,とりがら	294 mg
10火	牛そぼろごはん/牛乳	牛ひき肉	牛乳		しょうが,ごぼう,干しいたけ,えだまめ	米,砂糖	油	酒,塩,しょうゆ,しょうゆ,みりん	654 kcal
	高野豆腐の卵とじ	たまご,高野豆腐,とり肉		トウモロコシ,にんじん	玉ねぎ,しめじ	砂糖	油	酒,しょうゆ,しょうゆ,みりん	28.0 g
	なすのみそ汁	油あげ,みそ		にんじん,ねぎ	なす,玉ねぎ	じゃがいも		にぼし	22.9 g
	フルーツムース		(練乳,スキムミルク)		(みかん)	(砂糖)	(バター)		413 mg
11水	ミルクパン/牛乳		牛乳			ミルクパン			618 kcal
	おからカツシュ	たまご,おから,ハム	生クリーム,牛乳,チーズ	アスパラガス	玉ねぎ		オリーブ油	塩,コンソメ,こしょう	26.7 g
	野菜炒め			にんじん,ピーマン	キャベツ,もやし		油	塩,コンソメ,こしょう	27.6 g
	オニオンスープ	ウィンナー		にんじん	玉ねぎ,マッシュルーム,とうもろこし,えだまめ,玉ねぎ	マカロニ	オリーブ油	白ワイン,こしょう,塩,コンソメ,しょうゆ,とりがら	371 mg
12木	ごはん/牛乳		牛乳			米			607 kcal
	ごまみそつくね	とりひき肉,ぶたひき肉,みそ		しそ	玉ねぎ,しょうが,えだまめ	パン粉,かたくり粉,砂糖	油,ノンエッグマヨネーズ,ごま	塩,こしょう,酒,しょうゆ	24.3 g
	ピーマンの塩昆布和え		塩こんぶ	ピーマン,にんじん	もやし,きゅうり		ごま油	しょうゆ	21.6 g
	豆腐の中華スープ	とり肉,とうふ		チンゲンサイ,にんじん	玉ねぎ,えのき		油	酒,塩,こしょう,しょうゆ,中華スープのもと,とりがら	312 mg
13金	ごはん/牛乳		牛乳			米			608 kcal
	魚の磯辺揚げ	あじ	あおのり			小麦粉,かたくり粉	油	塩,しょうゆ,酒	26.5 g
	五目きんぴら	ぶた肉	こんぶ	にんじん,いんげん	ごぼう,もやし	砂糖	ごま油	酒,しょうゆ,みりん	19.5 g
	そぼろ汁	ぶたひき肉,油あげ		にんじん,ねぎ	しょうが,玉ねぎ,えのき	じゃがいも	油	塩,酒,しょうゆ,こんぶ,かつお節	300 mg
16月	ごはん/牛乳		牛乳			米			635 kcal
	鶏肉の梅照り焼き	とり肉			にんにく	はちみつ		しょうゆ,ねりうめ,酒	29.0 g
	野菜のおかか和え	かつお節		にんじん	キャベツ,きゅうり,もやし	砂糖		しょうゆ,塩,みりん	20.7 g
	豚汁	ぶた肉,油あげ,みそ		にんじん,ねぎ	しょうが,ごぼう,玉ねぎ,干しいたけ	じゃがいも,こんにゃく	油	酒,塩,にぼし	350 mg
17火	ごはん/牛乳		牛乳			米			658 kcal
	じゃがいものひじき煮	ぶたひき肉,さつまあげ	ひじき	いんげん,にんじん	切干しだいこん,玉ねぎ,ごぼう	じゃがいも,砂糖	油	酒,塩,しょうゆ,しょうゆ,みりん,にぼし	26.3 g
	キャベツのごま酢和え	かにかま		チンゲンサイ,にんじん	きゅうり,キャベツ	砂糖	ごま油,ねりごま,ごま	酢,しょうゆ,塩	20.6 g
	いりこナッツ(のり風味)		いりこ,あおのり			砂糖	カシューナッツ,アーモンド	大豆,しょうゆ,みりん	443 mg

18 水	ミルクパン/牛乳		牛乳			パン			610 kcal
	ダンドリーチキン	とり肉	ヨーグルト		にんにく,しょうが			塩,こしょう,カレー粉,ケチャップ	27.4 g
	人参とコーンのサラダ	ツナ		にんじん	とうもろこし,きゅうり,えだまめ	砂糖	ノンエッグマヨネーズ	酢,こしょう	28.0 g
	ジュリエンヌスープ	ベーコン		にんじん	玉ねぎ,キャバツ,マッシュルーム		オリーブ油	白ワイン,パセリ,塩,こしょう,コンソメ,しょうゆ,とりがら	314 mg
19 木	ごはん/牛乳		牛乳			米			603 kcal
	魚のレモン風味焼き	ぎんざけ			レモン汁	砂糖,米粉		塩,酒,しょうゆ,しょうゆ	27.2 g
	おから炒め	おから,さつまあげ		にんじん,きぬさや	ごぼう,干しいたけ	こんにゃく,砂糖	油	みりん,しょうゆ,しょうゆ	17.5 g
	はんぺんのお吸い物	はんぺん,はんぺん		にんじん,こまつな	玉ねぎ,えのき	はるさめ		塩,しょうゆ,酒,こんぶ,かつお節	284 mg
20 金	黒米ごはん/牛乳		牛乳	山内の「黒米」「チンゲンサイ」をつかいます		米,黒米			649 kcal
	スタミナ麻婆豆腐	豆腐,ぶたひき肉,レバー,チンメンジャン,赤みそ,みそ		にんじん,にら	しょうが,にんにく,玉ねぎ,干しいたけ,たけのこ	砂糖,かたくり粉	ごま油	酒,トウバンジャン,がらスープ,しょうゆ,中華スープのもと	23.2 g
	チンゲン菜のチョレギサラダ		のり	にんじん,チンゲンサイ	レタス,きゅうり,にんにく	砂糖	ごま,ごま油	酢,塩	17.3 g
	ゼリー・フルーツミックス	山内の食を味わおう！			みかん,パイン,もも,りんご	ゼリー			299 mg
23 月	ごはん/牛乳		牛乳			米			640 kcal
	鶏肉の竜田揚げ	とり肉			しょうが,にんにく	かたくり粉	油	塩,酒,みりん,しょうゆ	25.6 g
	3色あえ(かにかま)	かにかま		ピーマン	もやし,きゅうり	砂糖	ごま油	しょうゆ	22.3 g
	キャバツと厚揚げのみそ汁	厚あげ,みそ		チンゲンサイ,にんじん	キャバツ,玉ねぎ,しめじ			にぼし	330 mg
24 火	麦ごはん/牛乳		牛乳			米,麦			660 kcal
	新じゃがチキンカレー	とり肉	チーズ	にんじん,トマト,アスパラガス	しょうが,にんにく,玉ねぎ,マッシュルーム	じゃがいも	油	塩,酒,カレー粉,ケチャップ,ソース,チャツネ,カレールウ,とりがら	21.4 g
	コロコロサラダ		チーズ	にんじん	きゅうり,えだまめ,とうもろこし	砂糖	ドレッシング	酢,塩	20.4 g
	佐賀みかんゼリー				(みかん)	(砂糖,水あめ)		(みかん果汁)	310 mg
25 水	アーモンドトースト		牛乳			食パン,砂糖	バター,アーモンド		632 kcal
	三種の豆サラダ	ツナ,ミックスピーンズ			れんこん,きゅうり,とうもろこし,えだまめ		ごまドレッシング		21.3 g
	にんじんのスープ	ウィンナー,豆乳	牛乳	にんじん,グリーンピース	玉ねぎ,しめじ,玉ねぎ	じゃがいも	バター	こしょう,白ワイン,ポタージュの素,塩,チキンブイヨン	27.8 g
	本の中のおいしい料理①		絵本「おなべおなべにえたかな」より、にんじんのスープです						283 mg
26 木	ごはん/牛乳		牛乳			米			598 kcal
	魚の塩麹焼き	さば			にんにく			塩こうじ,みりん	27.3 g
	野菜のごま和え	油あげ		にんじん	キャバツ,スナッブえんどう,きゅうり	砂糖	ごま,ねりごま	しょうゆ	19.1 g
	かきたま汁	たまご,とり肉		にんじん,ねぎ	しいたけ,もやし,玉ねぎ	かたくり粉		酒,しょうゆ,塩,こんぶ,かつお節	306 mg
27 金	ごはん/牛乳		牛乳	給食室で1つつ手づくりします！		米			635 kcal
	ピーマンの肉詰め	牛ひき肉,ぶたひき肉	チーズ	ピーマン	玉ねぎ,にんにく,しょうが	パン粉,かたくり粉,砂糖	ノンエッグマヨネーズ	ナツメグ,塩,こしょう,ソース,デミグラスソース,ケチャップ	20.9 g
	ビーフン野菜炒め	さつまあげ		にんじん,チンゲンサイ	もやし	ビーフン	油	酒,塩,こしょう,中華スープのもと,しょうゆ	21.7 g
	ベーコンとレタスのスープ	ベーコン	わかめ	にんじん	玉ねぎ,レタス,とうもろこし,しいたけ		オリーブ油	白ワイン,塩,こしょう,しょうゆ,コンソメ,チキンブイヨン	295 mg
30 月	ごはん/牛乳		牛乳			米			633 kcal
	親子煮	とり肉,たまご		トウモロコシ	しめじ,玉ねぎ	砂糖	油	酒,塩,マロニー,しょうゆ,しょうゆ,みりん,にぼし	25.5 g
	竹輪の磯辺揚げ	ちくわ	あおのり			小麦粉,かたくり粉	油	水	20.0 g
	枝豆の酢の物		しらす干し,ひじき	にんじん	えだまめ,きゅうり,キャバツ	砂糖		酢,塩,しょうゆ	333 mg