



日 曜	献立名	<赤の仲間>おもに体の組織を作る		<緑の仲間>おもに体の調子を整える		<黄色の仲間>エネルギーのもとになる		調味料	栄養価
		1群	2群	3群	4群	5群	6群		
		魚・肉・卵 豆・豆製品	牛乳・小魚・海藻	緑黄色野菜	淡色野菜・きのこ・果物	穀類・いも類	油脂類・種実類		エネルギー たんぱく質 脂質 塩分
6月3日~7日はかむかむメニュー									
3	さば入りごぼう飯 / 牛乳	さばのしょうが煮	/牛乳	枝豆	ごぼう 干しいたけ	ご飯 こんにゃく 砂糖	油	しょうゆ みりん	576
	豚肉と切干大根の甘酢炒め	豚肉		にんじん いんげん	切りほしだいこん 切干大根 きくらげ	砂糖	油	しょうゆ 酒 酢 塩 中華だし	23.8 17.4
月	かきたま汁	卵 かつお節(だし)	昆布(だし)	にんじん ほうれん草	たまご 玉ねぎ えのき	かたくり粉		塩 しょうゆ 酒	2.2
4	ご飯(ふりかけ) / 牛乳	豚肉 油揚げ	/牛乳	6月4日は「おしばよぼうデー」		ご飯		ふりかけ	635
	カレーうどん	かつお節(だし)	昆布(だし)	にんじん ねぎ	たまご 玉ねぎ キャベツ	うどん 砂糖	油	カレーウ しょうゆ 酒 みりん	25.1
	大豆の甘辛揚げ	大豆				砂糖 かたくり粉	油	しょうゆ 酢	20.7
火	塩昆布和え		塩昆布	にんじん	もやし きゅうり		ごま油 ごま	しょうゆ みりん	2.5
5	ツナとキャベツのトースト / 牛乳	ツナ	チーズ/牛乳		キャベツ とうもろこし	パン	マヨネーズ	こしょう 塩	633
	なすとチキンのガーリックソテー	鶏肉		にんじん ピーマン	にんにく 玉ねぎ なす	スパゲティ	オリーブ油	塩 こしょう 酒 コンソメ	26.1 29.6
水	コロコロ野菜のトマトスープ	ウインナー		トマト にんじん パセリ	たまご 玉ねぎ だいこん しめじ	じゃがいも	油	ケチャップ 塩 こしょう コンソメ	2.5
6	ご飯 / 牛乳		/牛乳			ご飯			616
	白身魚のタルタル焼き	白身魚		パセリ	たまご 玉ねぎ		マヨネーズ	塩 こしょう 酒	26.4
	茎わかめのそぼろ炒め	鶏ひき肉	茎わかめ	にんじん	ごぼう しょうが	こんにゃく 砂糖	油	しょうゆ みりん 酒	21.4
木	えのきと豆腐のみそ汁	豆腐 油揚げ みそ	煮干し(だし)	にんじん ねぎ	えのき 玉ねぎ 白菜				2.2
7	ご飯 / 牛乳		/牛乳			ご飯		塩 しょうゆ	596
	鶏の竜田揚げ	鶏肉			しょうが にんにく	かたくり粉 米粉	油	酒 みりん	21.8
	かりかり野菜の梅おかか和え	ちくわ かつお節		にんじん	きゅうり だいこん 梅	砂糖		しょうゆ	19.3
金	ごもくほるさめ五目春雨スープ	豚ひき肉		にんじん チンゲン菜	たまご 玉ねぎ もやし	春雨	ごま油	塩 こしょう 中華だし しょうゆ	2.4
10	ご飯 / 牛乳		/牛乳			ご飯			664
	豆腐ナゲット	鶏ひき肉 豆腐			にんにく しょうが	かたくり粉	マヨネーズ 油	塩 こしょう	29.1
	きゅうりとハムのごまサラダ	ハム		にんじん	きゅうり 切りほしだいこん 切干大根	砂糖	ごま油 ごま	しょうゆ 酢	23.2
月	豚キャベツスープ / ヨーグルト	豚肉	ヨーグルト	にんじん チンゲン菜	キャベツ 玉ねぎ しいたけ		油	塩 こしょう 酒 しょうゆ 中華だし	2.5
11	ご飯 / 牛乳		/牛乳			ご飯		しょうゆ	608
	さばの香味だれ	さば		こねぎ	しょうが	小麦粉 砂糖	ごま油	塩 酒 酢	28.8
	ひじきの炒め煮	さつま揚げ 大豆	ひじき	にんじん いんげん	ごぼう	こんにゃく 砂糖	油	しょうゆ みりん 酒 塩	19.7
火	みつ葉とたまごのすまし汁	たまご 鶏肉 かつお節(だし)	昆布(だし)	みつ葉 にんじん	たまご 玉ねぎ もやし	かたくり粉		塩 しょうゆ 酒	2.1
12	ミルクパン / 牛乳		/牛乳			パン			691
	スパニッシュオムレツ	ベーコン 卵	牛乳 チーズ	ピーマン にんじん	たまご 玉ねぎ	じゃがいも	マヨネーズ	塩 こしょう	28.2
	グリーンサラダ	鶏ささみ		ほうれん草	きゅうり レタス			ドレッシング	35.4
水	ビタミンポタージュ	ウインナー 白いんげん豆	牛乳	にんじん かぼちゃ パセリ	たまご 玉ねぎ にんにく		オリーブ油	塩 こしょう ルウ コンソメ	2.6
13	ご飯 / 牛乳		/牛乳	たけおでとれたアスパラです		ご飯		塩 酒 みりん	592
	豚肉とアスパラのしょうが炒め	豚肉		アスパラ にんじん	たまご 玉ねぎ しょうが	春雨 砂糖	油	こしょう しょうゆ	23.5
	ピリ辛豆乳スープ	鶏肉 みそ 豆乳		にんじん チンゲン菜	たまご 玉ねぎ キャベツ しめじ	かたくり粉	油 ラー油	中華だし 塩	15.1
木	メロン				メロン			こしょう しょうゆ	2.0
14	ご飯 / 牛乳		/牛乳			ご飯			648
	手作りコロッケ	豚ひき肉 卵		パセリ にんじん	たまご 玉ねぎ	じゃがいも パン粉 小麦粉	油	塩 こしょう ソース	24.5
	ピーマンのじゃこ炒め		しらす干し	ピーマン にんじん	もやし	こんにゃく 砂糖	油	しょうゆ 酒 みりん	18.5
金	厚揚げとなすのみそ汁	厚揚げ みそ	わかめ 煮干し(だし)	ねぎ	たまご 玉ねぎ しいたけ なす				1.8



若木小学校 給食献立予定表 (6/17~28まで)



日 曜	献立名	<赤の仲間>おもに体の組織を作る		<緑の仲間>おもに体の調子を整える		<黄色の仲間>エネルギーのもとになる		調味料	栄養価 エネルギー たんぱく質 脂質 塩分
		1群	2群	3群	4群	5群	6群		
		魚・肉・卵 豆・豆製品	牛乳・小魚・海藻	緑黄色野菜	淡色野菜・きのこ・果物	穀類・いも類	油脂類・種実類		
17月	代 休								
18	ごはん / 牛乳		/牛乳			ごはん			558
火	いわしの梅煮	いわしの梅煮							24.5
	豚しゃぶ和え	豚肉 みそ		にんじん	もやし きゅうり にんにく	砂糖	ごま ごま油	しょうゆ 酢 豆板醤	14.9
	魚そうめんのすまし汁	魚そうめん かつお節(だし)	昆布(だし)	にんじん ほうれん草	たまねぎ 大根 えのき			しょうゆ 塩 酒	2.3
19	ねぎ塩チャーハン / 牛乳	豚肉 卵	/牛乳	ねぎ にんじん	にんにく キャベツ	ごはん	ごま油 ごま	塩 こしょう 中華だし しょうゆ	610
水	肉団子と野菜の甘辛炒め	肉団子		パプリカ いんげん	たまねぎ ごぼう しいたけ	砂糖 かたくり粉	油	しょうゆ 酒 オイスター	21.7
	フォーとレタスのスープ	鶏肉		にんじん	レタス たまねぎ	フォー	油	塩 がらスープ	17.0
	はちみつレモンゼリー					ゼリー		こしょう しょうゆ	2.0
20	ごはん / 牛乳	鶏ひき肉 卵	/牛乳			ごはん			574
木	青じそつくね焼き	豚ひき肉 みそ		しそ	たまねぎ しょうが	パン粉 砂糖		塩 しょうゆ 酒	24.1
	こんにやくのきんぴら	さつま揚げ		にんじん きぬさや	ごぼう しめじ	こんにやく 砂糖	油	しょうゆ 酒 みりん	16.9
	かにかまとわかめのスープ	かにかま	わかめ	にんじん ねぎ	キャベツ たまねぎ		ごま油	塩 こしょう しょうゆ 中華だし 酒	2.3
21	ごはん / 牛乳		/牛乳	にほんのあじめぐり ~やまぐち県~		ごはん		塩 こしょう	630
金	チキンチキンごぼう	鶏肉		えだまめ 枝豆	ごぼう	砂糖 かたくり粉 米粉	油	しょうゆ 酒 みりん	28.6
	けんちょう	豆腐 ちくわ		にんじん	だいこん 大根	こんにやく 砂糖	油	しょうゆ 酒	17.4
	しめじと油揚げのみそ汁	油揚げ みそ	煮干し(だし)	にんじん ねぎ	しめじ たまねぎ もやし				1.8
24	ごはん / 牛乳		/牛乳			ごはん			601
月	ホキの天玉揚げ	ホキの天玉揚げ					油	酒 しょうゆ	24.2
	じゃがいもの香炒め	豚肉		ピーマン にんじん	たまねぎ	じゃがいも 砂糖	ごま油	塩 オイスター	18.9
	冬瓜のかしわ汁	鶏肉 油揚げ かつお節(だし)	昆布(だし)	にんじん ねぎ	冬瓜 たまねぎ ごぼう		油	塩 しょうゆ 酒	1.8
25	麦ごはん / 牛乳		/牛乳	かぼちゃ	にんにく しょうが	むぎ 麦ごはん		カレールウ ソース	713
火	夏野菜カレー	鶏肉	なま 生クリーム	にんじん ピーマン	たまねぎ なす チャツネ	じゃがいも 黒砂糖	バター	ケチャップ ピューレ	20.8
	トマトのツナサラダ	ツナ		トマト	きゅうり キャベツ とうもろこし レモン汁	砂糖	オリーブ油	塩 こしょう	20.8
	手作り甘夏ゼリー				甘夏	ゼリーの素		しょうゆ	2.4
26	コッペパン(ジャム) / 牛乳		/牛乳	たけおとれたアスパラです		パン ジャム		ケチャップ コンソメ	686
水	ペンネグラタン	豚ひき肉	牛乳 チーズ		たまねぎ しめじ	ペンネ 米粉	バター	塩 こしょう	29.2
	アスパラととうもろこしのサラダ	ツナ		アスパラ にんじん	キャベツ とうもろこし			ドレッシング	29.0
	たまごスープ	たまご ベーコン		にんじん パセリ	たまねぎ 大根	かたくり粉	オリーブ油	塩 こしょう しょうゆ コンソメ	2.6
27	ごはん / 牛乳		/牛乳		にんにく しょうが	ごはん		しょうゆ みりん	578
木	キムチチゲうどん	豚肉 みそ		にら にんじん	白菜キムチ キャベツ	うどん	ごま油	ちゅうか 中華だし 酒	23.6
	シューマイ	シューマイ							14.7
	海苔ごま和え	ちくわ	のり	にんじん 小松菜	きゅうり 大根	砂糖	ごま	しょうゆ	2.5
28	ごはん / 牛乳		/牛乳			ごはん		ソース	637
金	チキンカツ	鶏肉 卵				パン粉 小麦粉	油	塩 こしょう 酒	27.3
	さっぱり香味和え	豚肉	わかめ	にんじん 青じそ	もやし きゅうり しょうが	砂糖		しょうゆ 酢	20.6
	わかめのみそ汁	油揚げ みそ	煮干し(だし)	にんじん ねぎ	たまねぎ なす				2.1