

令和6年度 6月学校給食献立表

6月給食目標

よくかんで 味わって食べよう

北方学校給食センター

※ 小学校または中学校が給食なしの日、学年で給食なしの日は日付右側の欄でご確認ください。

※ 記載している栄養価は、上段が小学校、下段が中学校のものです。

日曜	行事など	献立名	あか		からだ ちよし との みどり		き		調味料	エネルギー kcal	アレルギー表示 義務8品目 (加工品)
			おもにからだをつくる (赤)		おもに体の調子を整える (緑)		おもにエネルギーとなる (黄)				
			たんぱく質	むきしつ 無機質	ビタミン		たんすいかぶつ 炭水化物	ししつ 脂質			
小	中	まかななく たいず たいず せいひん 魚・肉・大豆・大豆製品	まゆりゆまぎかな かいそう 牛乳・小魚・海藻	いろ こ やさい 色の濃い野菜	た やさい くだもの その他野菜・きのこ・果物	こくろい るい 穀類・いも類・さとう	ゆし 油脂	たんぱく質 g			
3月		ごはん 牛乳		牛乳				ごはん		574	
		じゃがいものそぼろ煮	とりひき肉		にんじん	玉ねぎ,ごぼう,干しいたけ,えだまめ	じゃがいも,こんにゃく,さとう	油	煮干し,酒,醤油,薄口,みりん	23.7	
		三色あえ	かまぼこ		青ピーマン,にんじん,チンゲン菜	もやし	さとう		薄口	706	
		手作りふりかけ	かつお節	しらす干し,あおりの	ふりかけをごはんにかけて食べよう		さとう	ごま油,ごま	醤油,酒,みりん	28.8	
4火	かみかみ献立	ごはん 牛乳		牛乳				ごはん		591	
		とりの肉の梅マヨネーズ焼き	とりの肉					ノンエッグマヨネーズ	ねり梅,醤油,酒,みりん	26.8	
		かみかみサラダ	大豆,すもも		にんじん	キャベツ,きゅうり	さとう	ごま,ごま油	醤油,酢	710	
		つみれ汁	野菜つみれ	わかめ	にんじん,ねぎ	玉ねぎ,えのきたけ			醤油,薄口,塩,酒,煮干し,かつお節	32.0	
5水	かみかみ献立	ミニミルクパン 牛乳		牛乳				ミルクパン		603	パン (小麦・乳)
		夏野菜のミートスパゲティ	牛ひき肉		にんじん,青ピーマン	なす,玉ねぎ,マッシュルーム,にんにく	スパゲティ	オリーブ油	塩,赤ワイン,トマトピューレ,ケチャップ	23.1	ドレッシング (小麦)
		かみかみ野菜チップス			にんじん		さつまいも,じゃがいも	油	塩	761	
		ツナサラダ	ツナ		にんじん	きゅうり,キャベツ,とうもろこし			ドレッシング	28.5	
6木		ごはん 牛乳		牛乳		ごぼう,干しいたけ,	ごはん			598	
		牛肉とごぼうの甘辛炒め	牛肉		にんじん	玉ねぎ,れんこん,えだまめ	さとう	油	酒,塩,醤油,薄口,みりん	23.3	
		野菜のアーモンドあえ			ほうれんそう,にんじん	キャベツ,きゅうり,もやし	さとう	アーモンド粉	みりん,醤油	748	
		くきわかめ入りかきたま汁	たまご	くきわかめ	こまつな,にんじん	えのきたけ,玉ねぎ	かたくり粉		かつお節,こんぶ,塩,薄口,酒	28.3	
7金		ごはん 牛乳		牛乳			ごはん			607	
		きびなごカリカリフライ	きびなごカリカリフライ					油		26.5	
		こんにゃくの炒め物	ぶた肉		にんじん,こまつな	とうもろこし	こんにゃく,さとう	油	酒,薄口,みりん	768	
		みそけんちん汁	とりの肉,あつ揚げ,みそ		にんじん,ねぎ	玉ねぎ,干しいたけ,ごぼう	じゃがいも	ごま油	煮干し,酒,塩	33.2	
10月		ごはん 牛乳		牛乳			ごはん			635	
		とりの肉と大豆の揚げがらめ	とりの肉,大豆				かたくり粉,さとう	油	塩,酒,醤油,みりん	25.8	
		おかかあえ	かつお節		にんじん,こまつな	切干しだいこん,もやし,きゅうり			醤油,みりん	784	
		じゃがいものみそ汁	油揚げ,みそ		にんじん,ねぎ	玉ねぎ,えのきたけ	じゃがいも		煮干し	31.6	
11火		ごはん 牛乳		牛乳			ごはん			589	
		ぶた肉のみそ焼き	ぶた肉,みそ			しょうが,にんにく	はちみつ		みりん,酒,醤油	24.7	
		昆布あえ		塩こんぶ	チンゲンサイ,にんじん	キャベツ,きゅうり		ごま油	薄口	721	
		あつ揚げともやしのスープ	とりの肉,あつ揚げ		にんじん,ねぎ	玉ねぎ,もやし,しめじ		油	塩,こしょう,酒,薄口,中華味,とりがら	29.5	
12水		ミルクパン 牛乳		牛乳				ミルクパン		600	パン (小麦・乳)
		ミートオムレツ	たまご,豚ひき肉	チーズ	青ピーマン	玉ねぎ,マッシュルーム		油	塩,こしょう,ブイヨン,酒	29.1	チーズ (乳)
		野菜とマカロニのトマト煮			にんじん	玉ねぎ,ズッキーニ,黄ピーマン,にんにく	マカロニ,さとう	オリーブ油	トマトピューレ,ケチャップ,塩,ブイヨン	732	
		豆乳スープ	とりの肉,豆乳		にんじん,こまつな	玉ねぎ,しめじ,グリーンピース	じゃがいも	オリーブ油	酒,塩,こしょう,ブイヨン,とりがら	35.4	
13木		ごはん 牛乳		牛乳			ごはん			597	ドレッシング (小麦)
		魚のカレー焼き	さば			にんにく			カレー粉,レモン汁,ソース,醤油	27.9	
		切干大根のサラダ	ハム		にんじん	切干しだいこん,キャベツ,きゅうり		ごま,ドレッシング	薄口,みりん,だし汁	733	
		沢煮椀	ぶた肉,油あげ		ねぎ,にんじん	もやし,玉ねぎ,ごぼう,たけのこ,しいたけ			かつお節,昆布,酒,塩,薄口,醤油	33.6	
14金		麦ごはん 1食マヨ 牛乳	麦ごはんとタコライスの具をいっしょに食べよう!				麦ごはん	ノンエッグマヨネーズ		620	
		タコライス (肉)	豚ひき肉,大豆		トマト	玉ねぎ,にんにく,しょうが	さとう,かたくり粉	油	酒,ケチャップ,ソース,醤油,トウモロコシ,塩	24.1	
		タコライス(野菜)			アスパラガス,にんじん	キャベツ,黄ピーマン				769	
		五目わかめスープ	とりの肉,とうふ	わかめ	にんじん	玉ねぎ,とうもろこし,えのきたけ			酒,塩,こしょう,薄口,中華味,とりがら	29.5	
17月		牛そばと枝豆ごはん 牛乳		牛乳			ごはん			622	
			牛ひき肉			しょうが,ごぼう,干しいたけ,えだまめ	さとう	油	酒,塩,醤油,薄口,みりん	27.4	
		高野豆腐の卵とじ	たまご,凍り豆腐,とりの肉		こまつな,にんじん	玉ねぎ,しめじ	さとう	油	酒,薄口,醤油,みりん	768	
		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		煮干し	33.5	
18火	北方食の日	麦ごはん 牛乳	北方・武蔵でとれた食材をたくさん使います!				麦ごはん		塩,カレー粉	666	カレー (小麦)
		新玉ねぎのチキンカレー	とりの肉,大豆		にんじん,トマト	玉ねぎ,しめじ,グリーンピース,りんごピューレ	じゃがいも	油	ソース,カレールー,とりがら	23.2	
		グリーンサラダ	ツナ		アスパラガス	キャベツ,きゅうり,とうもろこし	さとう	オリーブ油	酢,塩,こしょう,醤油	76.8	
		佐賀みかんゼリー					みかんゼリー			26.4	

