



たけうちしょうがっこう きゅうしよくこんだてよていひょう

武内小学校 給食献立予定表(6/3～14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
		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		
6月3日～7日はかむかむメニュー									
3月	ごはん / 牛乳		/牛乳			ごはん			627
	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	27.2
	きりぼしだいこん 切干大根のごまサラダ	ハム		にんじん	きゅうり 切干大根	砂糖	ごま油 ごま	しょうゆ 酢	22.4
	豚キャベツスープ	豚肉		にんじん チンゲン菜	キャベツ 玉ねぎ きくらげ		油	塩 こしょう 酒 しょうゆ 中華だし	2.4
4月	ごはん(ふりかけ) / 牛乳	豚肉 油揚げ	/牛乳	6月4日は「むしばよぼうデー」		ごはん		ふりかけ	619
	カレーうどん	かつお節(だし)	昆布(だし)	にんじん ねぎ	玉ねぎ キャベツ	うどん 砂糖	油	カレールウ しょうゆ 酒 みりん	24.3
	大豆の甘辛揚げ	大豆				砂糖 かたくり粉	油	しょうゆ 酢	19.3
	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	2.4
5月	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	630
	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	ペンネ	オリーブ油	塩 こしょう 酒 コンソメ	25.4 29.2
	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	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	2.4
	ごはん / 牛乳		/牛乳			ごはん			618
6月	白身魚のタルタル焼き	白身魚		パセリ	玉ねぎ		マヨネーズ	塩 こしょう 酒	26.0
	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	こんにやく 砂糖	油	しょうゆ みりん 酒	21.4
	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				2.4
	ごはん / 牛乳		/牛乳			ごはん		塩 しょうゆ	599
7月	鶏の竜田揚げ	鶏肉			しょうが にんにく	かたくり粉	油	酒 みりん	21.9
	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 ume	砂糖		しょうゆ	19.5
	ごもくはるさめ 五目春雨スープ	豚ひき肉		にんじん チンゲン菜	玉ねぎ もやし	はるさめ 春雨	ごま油	塩 こしょう 中華だし しょうゆ	2.5
	さばいりごぼう飯 / 牛乳	さばのしょうが煮	/牛乳	えだまめ 枝豆	ごぼう 干しいたけ	ごはん こんにやく 砂糖	油	しょうゆ みりん	570
8月	豚肉とキャベツの 甘酢炒め	豚肉		にんじん いんげん	キャベツ 切干大根 玉ねぎ	砂糖	油	しょうゆ 酒 酢 塩 中華だし	23.5 17.2
	かきたま汁	たまご 卵 かつお節(だし)	昆布(だし)	にんじん ほうれん草	玉ねぎ えのき	かたくり粉		塩 しょうゆ 酒	2.4
	ごはん / 牛乳		/牛乳			ごはん			575
	あじフライ	あじフライ					油		22.4
9月	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	こんにやく 砂糖	油	しょうゆ みりん 酒 塩	16.1
	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	玉ねぎ もやし			しょうゆ 塩 酒	2.2
	ミルクパン / 牛乳		/牛乳			パン			674
	スパニッシュオムレツ	ベーコン たまご 卵	豆乳 チーズ	ピーマン にんじん	玉ねぎ	じゃがいも	マヨネーズ	塩 こしょう	27.2
10月	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	34.0
	ビタミンポタージュ	ウインナー 白いんげん豆	豆乳	にんじん かぼちゃ パセリ	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
	ごはん / 牛乳		/牛乳	たけおでとれたアスパラです		ごはん		塩 酒 みりん	608
	豚肉とアスパラのしょうが炒め	豚肉		アスパラ にんじん	玉ねぎ しょうが	はるさめ さとう 砂糖	油	こしょう しょうゆ	22.8
11月	もやしの坦タスープ	鶏ひき肉 みそ	豆乳	にんじん チンゲン菜	もやし えのき にんにく しょうが	砂糖	ごま油 油	酒 豆板醤 しょうゆ 塩	16.3
	はちみつレモンゼリー					ゼリー		こしょう しょうゆ	1.7
	ごはん / 牛乳		/牛乳			ごはん		ケチャップ ソース	653
	手作りコロッケ	豚ひき肉 卵		パセリ にんじん	玉ねぎ	じゃがいも パン粉 小麦粉 砂糖	油	塩 こしょう	24.3
12月	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	こんにやく 砂糖	油	しょうゆ 酒 みりん	18.5
	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	玉ねぎ しいたけ なす				2.2



たけうちしょうがっこう きゅうしよくこんだてよていひょう

武内小学校 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	ごはん / 牛乳		/牛乳			ごはん			566
	いわしの梅煮	いわしの梅煮							25.0
	豚しゃぶ和え	豚肉 みそ		にんじん	キャベツ きゅうり にんにく	砂糖	ごま ごま油	しょうゆ 酢 豆板醤	16.5
	み三つ葉とたまごのすまし汁	たまご かつお節(だし)	昆布(だし)	み三つ葉 にんじん	たま玉ねぎ 大根	かたくり粉		しょうゆ 酒	2.3
18 火	むぎ麦ごはん / 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	638
	なつやさい夏野菜カレー	とりにく鶏肉		にんじん ピーマン	たま玉ねぎ なす チャツネ	じゃがいも 黒砂糖	あぶら油	ケチャップ ピューレ	20.6
	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	しょうゆ 塩	18.7
	ふくじんづ福神漬け				ふくじんづ福神漬け			しょうゆ	2.9
19 水	ごはん / 牛乳	とりにく鶏ひき肉 卵	/牛乳			ごはん			578
	あお青じそつくね焼き	豚ひき肉 みそ		しそ	たま玉ねぎ しょうが	パン粉 砂糖		しょうゆ 塩	24.4
	こんにゃくのきんぴら	さつま揚げ		にんじん きぬさや	ごぼう しめじ	こんにゃく 砂糖	あぶら油	しょうゆ 酒 みりん	17.5
	もやしとわかめのスープ	かにかま	わかめ	にんじん ねぎ	もやし たま玉ねぎ		ごま油	しょうゆ 中華だし 酒	2.5
20 木	ねぎ塩チャーハン / 牛乳	ぶたにく豚肉 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	しょうゆ 中華だし しょうゆ	567
	にくだんごやさい肉団子と野菜の 甘辛炒め	にくだんご肉団子		パプリカ いんげん	たま玉ねぎ ごぼう 干しいたけ	砂糖 かたくり粉	あぶら油	しょうゆ 酒 みりん オイスター	21.8 17.4
	フォーとレタスのスープ	とりにく鶏肉		にんじん チンゲン菜	レタス たま玉ねぎ	フォー	あぶら油	しょうゆ 中華だし 酒	2.2
	ごはん / 牛乳		/牛乳	にほんのあじめぐり ～やまぐち県～		ごはん		しょうゆ 塩	632
21 金	チキンチキンごぼう	とりにく鶏肉		えだまめ枝豆	ごぼう	砂糖 かたくり粉	あぶら油	しょうゆ 酒 みりん	28.2
	けんちょう	とうふ豆腐 ちくわ		にんじん	だいこん大根	こんにゃく 砂糖	あぶら油	しょうゆ 酒	17.0
	しめじと油揚げのみそ汁	あぶら油揚げ みそ	にぼ煮干し(だし)	にんじん ねぎ	しめじ たま玉ねぎ もやし				2.2
	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	573
24 月	キムチチゲうどん	ぶたにく豚肉 みそ		にら にんじん	はくさい白菜キムチ キャベツ	うどん	ごま油	しょうゆ 中華だし 酒	23.3
	シューマイ	シューマイ							14.5
	のり海苔ごま和え	ちくわ	のり	にんじん 小松菜	きゅうり もやし	砂糖	ごま	しょうゆ	2.3
	ごはん / 牛乳		/牛乳		にんにく しょうが	ごはん		しょうゆ	608
25 火	さばの香味だれ	さば		こねぎ	しょうが	小麦粉 砂糖	ごま油	しょうゆ 酢	27.5
	じゃがいもの香炒め	ぶたにく豚肉		ピーマン にんじん	たま玉ねぎ	じゃがいも 砂糖	ごま油	しょうゆ オイスター	19.5
	冬瓜のかしわ汁	鶏肉 油揚げ かつお節(だし)	こんぶ昆布(だし)	にんじん ほうれん草	冬瓜 たま玉ねぎ ごぼう		あぶら油	しょうゆ 塩	2.2
	コッペパン(ジャム) / 牛乳		/牛乳	たけおでとれたアスパラです		パン ジャム		ケチャップ コンソメ	678
26 水	ペンネグラタン	ぶたにく豚ひき肉	とう乳豆乳 チーズ		たま玉ねぎ しめじ	ペンネ 米粉	あぶら油	しょうゆ 塩	28.5
	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	28.4
	たまごスープ	たまご卵 ベーコン		にんじん パセリ	たま玉ねぎ 大根	かたくり粉	オリーブ油	しょうゆ 中華だし 酒	2.7
	ごはん / 牛乳		/牛乳	ごはんのにせて たべよう		ごはん		しょうゆ 豆板醤 みりん	574
27 木	ピリ辛スタミナ丼	ぶたにく豚肉 みそ		にら にんじん	にんにく たま玉ねぎ キャベツ	砂糖 かたくり粉	ごま油	しょうゆ 酒	21.5
	とうふ豆腐の具だくさんスープ	とうふ豆腐 とりにく鶏肉		にんじん チンゲン菜	たま玉ねぎ えのき 白菜	かたくり粉	あぶら油	しょうゆ 中華だし 酒	14.2
	てつくあまなつ手作り甘夏ゼリー				あまなつ甘夏	ゼリーの素			1.9
	ごはん / 牛乳		/牛乳			ごはん		ソース	640
28 金	チキンカツ	とりにく鶏肉 卵				パン粉 小麦粉	あぶら油	しょうゆ 塩	26.8
	さっぱり香味和え	ぶたにく豚肉	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	あぶら油揚げ みそ	にぼ煮干し(だし)	にんじん ねぎ	たま玉ねぎ なす				2.3