

令和4年度 **6月** 給食献立予定表

日付	こんだて	赤色の食品群	緑色の食品群	黄色の食品群	調味料	エネルギーKcal
		おもに体をつくる もとなる	おもに体の調子を整 えるもとなる	おもにエネルギーの もとなる		たんぱく質 g
		たんぱく質・カルシウム	ビタミン・無機質	炭水化物・脂質		脂肪 g 塩分g
1 (水)	相新体育大会のためお弁当					
2 (木)	コッペパン ファイバージャムいちご チキンの香味焼き イタリアンスープ	とりの肉 ベーコン 卵 チーズ 牛乳	レタス たまねぎ トマト ほうれん草 パセリ	コッペパン ファイバージャム パン粉	ハーブソルト 塩 こしょう コンソメ	641 29.0 25.3 2.1
3 (金)	〔6年生は弁当〕 麦ごはん のりの佃煮 ごぼうサラダ 肉じゃが	のり ツナ ふた肉 生揚げ 牛乳	ごぼう にんじん きゅうり たまねぎ しらたき 干しいたけ グリーンピース	米 麦 マカロニ ノンエッグマヨネーズ 和風ドレッシング じゃがいも 油 三温糖	しょうゆ みりん 酒	643 22.4 19.1 2.0
4・5 (土・日)						
6 (月)	麦ごはん チキンカツ おおか和え 豆腐汁	とりの肉 糸かつお節 木綿豆腐 みそ 牛乳	こまつな もやし にんじん だいこん ねぎ	米 麦 小麦粉 パン粉 油 じゃがいも	塩 こしょう ソース しょうゆ	624 27.6 16.5 2.1
7 (火)	ビビンバ マロニースープ サワーゼリー	ふた肉 錦糸卵 とりの肉 牛乳	干しいたけ たけのこ ぜんまい しょうが にんにく 大豆もやし にんじん ほうれん草 しめじ こまつな ねぎ	米 油 佐藤 ごま油 ごま 春雨 サワーゼリー	酒 豆板醤 しょうゆ 中華味 塩 しょうゆ	631 23.8 16.2 2.1
8 (水)	クリームスパゲッティ レタスと チキンのサラダ	ベーコン ソフトチキン 牛乳	にんじん たまねぎ しめじ ほうれん草 マッシュルーム レタス きゅうり	ソフトめん パター ベシヤメルルウ シチュールウ 三温糖	コンソメ 塩 しょうゆ しょうゆ 酢	643 26.6 22.9 2.0
9 (木)	セルフコロッケサンド 肉団子スープ	とりの肉 牛乳	レタス ねぎ チンゲン菜 にんじ ん しょうが	丸パン コロッケ 油 片栗粉 春雨	ソース 塩 しょうゆ しょうゆ 酒 中華味	608 24.2 19.4 2.9
10 (金)	サバ缶入りドライカレー コールスローサラダ	ふた肉 さば缶 チーズ 牛乳	たまねぎ にんじん ピーマン しょうが にんにく トマト キャベツ コーン	米 麦 油 カレールウ フレンチドレッシング	カレー粉 塩 こしょう	681 23.8 27.9 2.7
11・12 (土・日)						
13 (月)	麦ごはん いわしの蒲焼き いんげんの和え物 油揚げのみそ汁	いわし 木綿豆腐 油揚げ みそ 牛乳	しょうが いんげん キャベツ にんじん もやし こまつな	米 麦 三温糖 ごま 片栗粉 油	しょうゆ みりん 酒 酢	632 27.5 20.5 2.3
14 (火)	たこめし ごまネーズ和え 豚汁	たこ ハム 油揚げ ふた肉 木綿豆腐 みそ 牛乳	にんじん こまつな キャベツ もやし こんにゃく ごぼう だいこん ねぎ	米 三温糖 ノンエッグマヨネーズ ごま 油	しょうゆ 酒 みりん	633 27.6 23.3 2.0
15 (水)	塩タンメン トマトとじゃこのサラダ ヨーグルト	ふた肉 なたと ちりめんじゃこ ヨーグルト 牛乳	たけのこ もやし にんじん キャベツ にら ねぎ きくらげ トマト きゅうり レタス コーン	中華めん 油 青じそドレッシング	塩 こしょう	633 28.5 16.1 2.8



相馬市立桜丘小学校 令和4年5月31日

日付	こんだて	赤色の食品群	緑色の食品群	黄色の食品群	調味料	エネルギーKcal
		おもに体をつくる もとなる	おもに体の調子を整 えるもとなる	おもにエネルギーの もとなる		たんぱく質 g
		たんぱく質・カルシウム	ビタミン・無機質	炭水化物・脂質		脂肪 g 塩分g
16 (木)	食パン ももジャム 魚のさざれ焼き 野菜スープ	ひらめ ベーコン 牛乳	パセリ キャベツ たまねぎ にんじん	食パン ももジャム ノンエッグマヨネーズ パン粉 じゃがいも	マスタード コンソメ 塩 こしょう	602 27.7 21.0 2.5
17 (金)	おべんどうお手伝い大作戦					
18・19 (土・日)						
20 (月)	麦ごはん 豚肉とごぼうのカリン揚げ スパゲッティサラダ にらとじゃがいものみそ汁	ふた肉 ハム みそ 牛乳	ごぼう しょうが キャベツ きゅうり にら にんじん えのきたけ	米 麦 片栗粉 油 三温糖 カットスパゲッティ ノンエッグマヨネーズ じゃがいも	しょうゆ 酒 みりん	624 24.0 19.6 2.0
21 (火)	ふた丼 ひじきと小松菜のマリネ チンゲン菜のスープ	ふた肉 ひじき ツナ ベーコン 牛乳	にんじん たまねぎ しらたき ごぼう こまつな きゅうり もやし ねぎ コーン チンゲン菜	米 油 三温糖 青じそドレッシング	酒 みりん しょうゆ 塩 しょうゆ 中華味	619 23.4 21.6 2.7
22 (水)	肉うどん いんげんのカレー揚げ 一口いちごゼリー	ふた肉 かまぼこ ちくわ 牛乳	ごぼう にんじん こまつな まいたけ ねぎ 干しいたけ いんげん たまねぎ	ソフトめん 小麦粉 油 いちごゼリー	しょうゆ 塩 酒 みりん カレー粉	655 28.1 21.0 2.0
23 (木)	丸パン サババーグ グリーンサラダ オニオンスープ	サバ缶 とりの肉 おから ベーコン 牛乳	しょうが ねぎ にんじん レタス きゅうり キャベツ コーン えのきたけ トマト	丸パン パン粉 デミグラスソース 三温糖 オリーブ油 バター	ナツメグ しょうゆ 酢 コンソメ 塩 しょうゆ	607 28.0 22.6 2.9
24 (金)	麦ごはん パンパンジー 麻婆豆腐	木綿豆腐 ふた肉 みそ ソフトチキン 牛乳	たまねぎ にんじん ねぎ 干しいたけ にら にんにく しょうが もやし きゅうり	米 麦 油 三温糖 片栗粉 ごま油 ごまドレッシング	酒 しょうゆ 豆板醤 甜麺醤	632 26.2 19.5 2.0
25・26 (土・日)						
27 (月)	麦ごはん 味付けのり 青椒肉絲 中華スープ	のり ふた肉 とりの肉 牛乳	たまねぎ にんにく しょうが ピーマン パプリカ たけのこ にんじん きくらげ 干しいたけ もやし ねぎ	米 麦 油 片栗粉 ごま油	しょうゆ 酒 中華味 塩 しょうゆ オイスターソース	572 28.4 17.7 2.3
28 (火)	ひじきご飯 ツナサラダ 小松菜と あさりのみそ汁	とりの肉 ひじき カット油揚げ ツナ あさり みそ 牛乳	ごぼう にんじん しらたき きゅうり グリーンピース レタス パプリカ こまつな たまねぎ	米 三温糖 イタリアンドレッシング	しょうゆ 酒 みりん	585 21.2 24.7 2.6
29 (水)	しょうゆラーメン 春巻き 添えレタス	チャーシュー なたと ふた肉 牛乳	メンマ もやし キャベツ にら ねぎ コーン きくらげ キャベツ たけのこ しょうが にんにく レタス	中華めん 油 春雨 春巻きの皮	液中華 しょうゆ 塩 酒 こしょう	628 24.7 19.7 2.2
30 (木)	セサミトースト 枝豆と野菜のサラダ かぼちゃのポタージュ	クリーム とりの肉 牛乳	きゅうり キャベツ コーン えだまめ たまねぎ にんじん かぼちゃ しめじ	食パン ごま グラニュー糖 マーガリン 和風ドレッシング バター シチュールウ	塩 こしょう	649 23.2 27.3 2.3

6月の平均栄養価	627	学校給食摂取基準 (3,4年生)	630
	25.7		23.6
	21.0		17.5
	2.3		2.0

(都合により献立を変更する場合があります。)