



給食予定献立表



Table with columns: 日曜日, こんだて名, あかの食品, みどりの食品, きいろの食品, その他, エネルギー kcal, たんぱく質 g, 脂質 g, 食塩相当量 g. Rows include meals like ごはん, カレー, チキンカツサンド, etc.

今月の目標

よくかんでたべよう <6/4~10 歯と口の健康週間>

中学年平均

592 25.2 19.1 2.2

☆食材料の都合により、内容が異なることがあります。

※裏面に今月の使用食材の主な産地を掲載してありますので、ご参照ください。

学校給食摂取基準(中学年):エネルギー 650kcal、たんぱく質※21~32.5g、脂質※ 14.4~21.6g、食塩相当量 2g未満

※たんぱく質:学校給食による摂取エネルギー比13~20%、脂質:学校給食による摂取エネルギー比20~30%

※2020年度版日本食品成分表は計算方法が変更されたため、2015年度版に比べエネルギー値が低く算出される傾向にあります。



6月 給食予定料理別献立表

マークで料理を表示し料理別に材料を記載してあります。																																									
1 (月)	●ごはん ▲かつおふりかけ ■カレーにくじゃが ◆みそしる ▼ココアプリン ○ぎゅうにゅう 【エネルギー 596kcal】 【蛋白質 22.8g】 【脂質 15.5g】 【食塩相当量 2g】	16 (火)	●ごはん ▲さけのおこうじやき ■こうやどうふのあげに ◆みそしる ▼ぎゅうにゅう 【エネルギー 610kcal】 【蛋白質 32.6g】 【脂質 17.9g】 【食塩相当量 2.2g】	2 (火)	●さくらえびとえだまめのごはん ▲なまあげのにくまき ■うめおかかえ ◆みそしる ▼ぎゅうにゅう 【エネルギー 584kcal】 【蛋白質 27.4g】 【脂質 20.3g】 【食塩相当量 2.7g】	17 (水)	●チキンソテー ▲かいそうサラダ ■コンソメスープ ◆バナナ ▼ぎゅうにゅう 【エネルギー 604kcal】 【蛋白質 24g】 【脂質 17.9g】 【食塩相当量 2.3g】	3 (水)	●チキンカツサンド ▲コーンサラダ ■ミネストローネスープ ◆ぶどうゼリー ▼ぎゅうにゅう 【エネルギー 595kcal】 【蛋白質 28.3g】 【脂質 20.9g】 【食塩相当量 2.6g】	18 (木)	●だいたいりつなごはん ▲しゅうまい ■ごまきゅうり ◆レタスとトマトのスープ ▼オレンジ ○ぎゅうにゅう 【エネルギー 560kcal】 【蛋白質 24.4g】 【脂質 16.4g】 【食塩相当量 2.5g】	4 (木)	●ごはん ▲あじのんににくポンず ■かみかみきんぴら ◆かきたまじる ▼オレンジ ○ぎゅうにゅう 【エネルギー 583kcal】 【蛋白質 27.2g】 【脂質 17.4g】 【食塩相当量 2.1g】	19 (金)	●やきカレーパン ▲わふうたらコスパゲティ ■コーンポタージュ ◆ぎゅうにゅう 【エネルギー 638kcal】 【蛋白質 28.6g】 【脂質 20g】 【食塩相当量 2.9g】	5 (金)	●わかめおにぎり ▲ごもくうどん ■わかさぎフリッター ◆ハリハリづけ ▼バナナ ○ぎゅうにゅう 【エネルギー 583kcal】 【蛋白質 20.5g】 【脂質 16.9g】 【食塩相当量 2.1g】	22 (月)	●ごはん ▲とりのごみソースがけ ■はるさめのピリカラいため ◆サンラータン ▼オレンジ ○ぎゅうにゅう 【エネルギー 584kcal】 【蛋白質 24g】 【脂質 18.9g】 【食塩相当量 2.1g】	8 (月)	●ごはん ▲ほっけのいちやばし ■ひじきのもの ◆きょうふうだんごじる ▼メロン ○ぎゅうにゅう 【エネルギー 598kcal】 【蛋白質 29.2g】 【脂質 17.1g】 【食塩相当量 2.5g】	23 (火)	●シナモントースト ▲グラムチャウダー ■フレンチサラダ ◆さくらんぼ ▼ぎゅうにゅう 【エネルギー 640kcal】 【蛋白質 23.6g】 【脂質 26.9g】 【食塩相当量 2.3g】	9 (火)	●コッペパン ▲チリピーズ ■ポテのフレンチサラダ ◆アルファベットスープ ▼はちみつレモンゼリー ○ぎゅうにゅう 【エネルギー 642kcal】 【蛋白質 27.7g】 【脂質 20g】 【食塩相当量 2.5g】	24 (水)	●ごはん ▲メヒカリのたつたあげ ■ほうれんそうのりサラダ ◆とうふのキムチチゲ ▼メロン ○ぎゅうにゅう 【エネルギー 570kcal】 【蛋白質 27g】 【脂質 17.7g】 【食塩相当量 1.6g】	10 (水)	●カレーライス ▲チップスサラダ ■れいとうみかん ◆ぎゅうにゅう 【エネルギー 576kcal】 【蛋白質 19.3g】 【脂質 14.4g】 【食塩相当量 1.9g】	25 (木)	●ツナとトマトのスパゲッティ ▲おあげのサラダ ■かぼちゃマフィン ◆ぎゅうにゅう 【エネルギー 587kcal】 【蛋白質 23.4g】 【脂質 22.3g】 【食塩相当量 1.8g】	11 (木)	●キムチうどん ▲ししゃもフリッター ■チョレギサラダ ◆チョコまっちゃんパン ▼ぎゅうにゅう 【エネルギー 563kcal】 【蛋白質 22.6g】 【脂質 20.8g】 【食塩相当量 2.7g】	26 (金)	●ごはん ▲あじつけのり ■さばのピリカラやき ◆きりぼしだいこんのもの ▼ぐだくさんみそしる ○ぎゅうにゅう 【エネルギー 613kcal】 【蛋白質 24.7g】 【脂質 24g】 【食塩相当量 1.9g】	12 (金)	●ごはん ▲すずきのねぎみそはるまき ■もやしとほうれんそうのピリっとあえ ◆ちばやさいのみそしる ▼ひとくちミルクプリン ○ぎゅうにゅう 【エネルギー 554kcal】 【蛋白質 22.8g】 【脂質 16.7g】 【食塩相当量 1.8g】	29 (月)	●ごはん ▲ホイコーロー ■ちゅうかコーンたまごスープ ◆フルーツミックス ▼ぎゅうにゅう 【エネルギー 595kcal】 【蛋白質 25.5g】 【脂質 18.6g】 【食塩相当量 1.8g】	30 (火)	●ピザトースト ▲イタリアンサラダ ■やさいのスープに ◆れいとうみかん ▼ぎゅうにゅう 【エネルギー 564kcal】 【蛋白質 24.4g】 【脂質 20.6g】 【食塩相当量 2.7g】

6月に使用予定の主な給食食材の産地をお知らせいたします。

品目	主な産地	品目	主な産地	品目	主な産地
1 じゃがいも	長崎県 鹿児島県	9 かぶ	千葉県	17 しめじ	長野県
2 たまねぎ	愛知県 佐賀県	10 ブロッコリー	埼玉県 長野県	18 いんげん	千葉県
3 にんじん	千葉県	11 ほうれんそう	群馬県 栃木県	19 ビーマン	茨城県
4 ながねぎ	千葉県	12 いら	栃木県 山形県	20 赤ビーマン	韓国
5 こまつな	埼玉県	13 だいこん	千葉県 青森県	21 もやし	栃木県
6 キャベツ	千葉県 群馬県	14 れんこん	茨城県	22 さくらんぼ	山形県
7 にんにく	青森県	15 きゅうり	埼玉県 群馬県	23 メロン	茨城県 千葉県
8 しょうが	高知県	16 はくさい	長野県 茨城県	24 オレンジ	アメリカ