

2024年(令和6年)6月分 学校給食献立表(小学校)第1地区

※除去食対応する献立には◇マークを記しています。

※食物アレルギー対応として、ご希望される方には「学校給食用物資配合表」を配布しております。必要な方は各学校までお申し出ください。

日・曜	3日・月	4日・火	5日・水	6日・木	7日・金	10日・月	11日・火	12日・水	13日・木	14日・金	
献立名	ごはん ぎゅうにゅう なめこじる さわらのにつけ きゅうりのちゅうかあえ	コッペパン ぎゅうにゅう わかめスープ ホキのフライ トマトソース	ごはん ぎゅうにゅう ◇にらたまスープ だいずいりドライカレー	コッペパン ぎゅうにゅう きのこチンゲンサイのスープ じゃがいものクリームに	ごはん ぎゅうにゅう すましじる ごもくめ しらすふりかけ	ごはん ぎゅうにゅう かんしきあじつけのり もちむぎめんじる かつおのこうみやき	 コッペパン ぎゅうにゅう にんじんのポタージュ ひじきサラダ	コッペパン ぎゅうにゅう にんじんのポタージュ ひじきサラダ	ごはん ぎゅうにゅう みそしる きんぴら だいずもやしのいためナムル	コッペパン ぎゅうにゅう ワタンスープ あじのマリネ	ごはん ぎゅうにゅう ちくぜんに ◇いかとぎゅうりのあえもの 
材料名および使用量 (g)	なめこ 豆腐 にんじん たまねぎ うす揚げ ねぎ みそ いりこ 水 10 30 10 20 4 2 11 3 110 △ △ △ △ △ △ △ △ △ さわら しょうが 砂糖 こいくちしょうゆ 本みりん 酒 水 1枚 0.5 3 3 3 3 12 △ △ △ △ △ △ △ きゅうり 塩 にんにく 砂糖 うすくちしょうゆ ごま油 すりごま 20 0.1 0.1 0.5 0.8 0.5 0.5 △ △ △ △ △ △ △	わかめ(塩蔵) にんじん たまねぎ えのきたけ ねぎ うすくちしょうゆ こいくちしょうゆ 塩 こしょう けずり節 水 3.5 10 20 8 2 4 2 0.2 0.1 0.01 2 120 ○ △ △ △ △ △ △ △ △ △ △ △ ホキ 酒 塩 こしょう 小麦粉 でんぶん 水 1枚 1 0.1 0.02 5 1 5 ○ △ △ △ △ △ △ 豚肉ミンチ 調理ワイン たまねぎ 大豆(乾燥) ピーマン コーン油 塩 こしょう ケチャップ とんかつソース たまねぎ 塩 綿実油 25 1 20 5 12 7 0.3 7 4 20 0.1 0.2 ○ △ △ △ △ △ △ △ △ △ △ △ △ △	豚肉 わかめ(塩蔵) 酒 しめじ えのきたけ チンゲンサイ たまねぎ にんじん もやし うすくちしょうゆ こいくちしょうゆ 塩 こしょう けずり節 水 20 15 2 7 7 10 20 10 10 4 0.2 0.1 0.01 2 120 ○ △ △ △ △ △ △ △ △ △ △ △ △ △ △ 鶏肉 調理ワイン たまねぎ じゃがいも 綿実油 マッシュルーム パセリ 小麦粉 バター 綿実油 牛乳 カットチーズ 塩 こしょう 20 0.5 15 30 0.5 2 0.2 1.5 1.5 0.8 30 5 0.3 0.03 ○ △ △ △ △ △ △ △ △ △ △ △ △ △ △	豆腐 わかめ(塩蔵) かまぼこ にんじん しめじ みつば うすくちしょうゆ じゃがいも たまねぎ 干しいたけ ねぎ うすくちしょうゆ こいくちしょうゆ けずり節 水 30 2 5 10 7 4 2 0.2 30 0.5 2 3 2 120 ○ △ △ △ △ △ △ △ △ △ △ △ △ △ △ かつお 酒 キャベツ たまねぎ ピーマン エリンギ しょうが にんにく みそ こいくちしょうゆ 砂糖 本みりん 1袋 7 4 10 15 10 3 7 0.4 0.5 2 1 1 ○ △ △ △ △ △ △ △ △ △ △ △ △ △ △	鶏肉 調理ワイン いんげんまめ(乾燥) にんじん じゃがいも たまねぎ 綿実油 パセリ 米粉 豆乳 チキンピヨン 塩 ごぼう にんじん 水 15 0.5 8 20 40 50 0.5 0.5 3 25 3 0.5 0.05 2 80 ○ △ △ △ △ △ △ △ △ △ △ △ △ △ △ △ ひじき(乾燥) にんじん きゅうり ツナ(オイル漬け) 酢 砂糖 うすくちしょうゆ 1 5 20 15 2 0.5 1 ○ △ △ △ △ △ △ △	豆腐 うす揚げ にんじん たまねぎ わかめ(塩蔵) 干しいたけ もやし いりこ 水 鶏肉 酒 ごぼう にんじん 竹輪(煮込み用) 糸こんにゃく 綿実油 こいくちしょうゆ しょうが 砂糖 本みりん ごま 大豆もやし 塩 にら にんにく こいくちしょうゆ 砂糖 ごま油 すりごま ごま 35 4 10 15 2 2 11 3 3 120 0 20 20 10 5 10 0.5 3 2 0.5 1.5 20 0.2 5 0.1 0.2 0.5 0.5 0.5 ○ △					

日・曜	17日・月	18日・火	19日・水	20日・木	21日・金	24日・月	25日・火	26日・水	27日・木	28日・金		
献立名	ごはん ぎゅうにゅう ◇たまごいりもずくじる なすとぶたにくのみそいため	コッペパン ぎゅうにゅう やさしいスープ きびなごのからあげ りんごゼリー	むぎいりごはん ぎゅうにゅう ポークカレー さばとかいそうのあえもの	こがたパン ぎゅうにゅう なすのスパゲティミートソース わふうサラダ	シシジュシー ぎゅうにゅう キャベツのみそじる こうやどろふのそばろし	ごはん ぎゅうにゅう ゆばじる いわしのうめ こんぶとけずりふしのふりかけ	きなことあげパン ぎゅうにゅう はるさめとレタスのスープ わかめあえ	ごはん ぎゅうにゅう とうがんスープ ぶたじかに でんぶ	コッペパン ぎゅうにゅう フォー チロコンカーン もちヨグルト	ごはん ぎゅうにゅう ◇ふめたまごじ あらめのしらすあえ		
材 料 名 お よ び 使 用 量 (g)	卵◆ 豆腐 もずく にんじん たまねぎ かまぼこ しめじ みつば うすくちしょうゆ こいくちしょうゆ 塩 本みりん でんぶ けずり節 水	豚肉 酒 にんじん たまねぎ キャベツ チンゲンサイ うすくちしょうゆ こいくちしょうゆ 塩 こしょう でんぶ けずり節 水	精白米 おおむぎ 水 豚肉 調理ワイン なす にんじん たまねぎ パセリ にんにく たまねぎ じゃがいも しょうが にんにく 綿実油 ケチャップ トマトピューレ ウスターソース デミグラスソース 小麦粉 バター こしょう オリーブオイル	精白米 水 豚肉 酒 綿実油 かまぼこ にんじん 角切り昆布 干しいたけ うすくちしょうゆ こいくちしょうゆ だし昆布 けずり節 塩 本みりん	ゆば 豆腐 にんじん たまねぎ かまぼこ みつば うすくちしょうゆ こいくちしょうゆ 塩 本みりん いわし キャベツ にんじん たまねぎ 本みりん なり梅 酒 水 昆布 けずり節 酒 砂糖 こいくちしょうゆ 本みりん だし汁 ごま	2 0 10 10 4 2 0.2 0.1 0.5 2 120 40 2.5 2.5 2.5 3 2.5 0.5 2 0.5 1 1.5 1.5	コッペパン コーン油 ふ 豆腐 にんじん たまねぎ 干しいたけ ねぎ うすくちしょうゆ こいくちしょうゆ 塩 こしょう けずり節 水 豚肉 酒 糸こんにゃく じゃがいも にんじん たまねぎ さんどまめ キャベツ ツナ(オイル漬け) きゅうり 綿実油 酢 うすくちしょうゆ 塩 けずり粉 あおのり 砂糖 こいくちしょうゆ 本みりん 水 ごま	1個 10 5 10 3 0.05 7 2 0.5 10 10 0.1 0.3 10 100 20 1 10 45 10 20 8 10 0.5 0.5 1 1 0.5 2.5 0.1 0.5 1 0.5 1	ビーフン(平めん) 鶏肉 とうがん 豆腐 にんじん たまねぎ 干しいたけ ねぎ うすくちしょうゆ こいくちしょうゆ 塩 こしょう スープベース 水	8 15 0.5 10 10 20 0.3 2 4 0.2 0.1 0.01 100 15 1 10 45 10 20 8 10 0.5 0.5 1 1 0.1 0.02 0.3 5 20 35 0.5	卵◆ うす揚げ ふ にんじん たまねぎ ねぎ うすくちしょうゆ 砂糖 塩 本みりん でんぶ けずり節 水	50 8 4 15 45 3 4 2 2 4 0.1 1 2 50
	なす コーン油 豚肉 酒 にんじん ピーマン しょうが 綿実油 みそ こいくちしょうゆ 砂糖 本みりん	きびなご 酒 塩 こしょう でんぶ コーン油 アガー りんごジュース 砂糖 水	35 0 0.3 0.5 3.5 1.2 30 5 27	精白米 おおむぎ 水 豚肉 調理ワイン なす にんじん たまねぎ パセリ にんにく たまねぎ じゃがいも しょうが にんにく 綿実油 ケチャップ トマトピューレ ウスターソース デミグラスソース 小麦粉 バター こしょう オリーブオイル	65 10 94 40 30 0.5 10 15 10 0.2 0.5 15 20 3 5 0.1 0.02 1.5	ゆば 豆腐 にんじん たまねぎ かまぼこ みつば うすくちしょうゆ こいくちしょうゆ 塩 本みりん いわし キャベツ にんじん たまねぎ 本みりん なり梅 酒 水 昆布 けずり節 酒 砂糖 こいくちしょうゆ 本みりん だし汁 ごま	2 0 10 10 4 2 0.2 0.1 0.5 2 120 40 2.5 2.5 2.5 3 2.5 0.5 2 0.5 1 1.5 1.5	コッペパン コーン油 ふ 豆腐 にんじん たまねぎ 干しいたけ ねぎ うすくちしょうゆ こいくちしょうゆ 塩 こしょう けずり節 水 豚肉 酒 糸こんにゃく じゃがいも にんじん たまねぎ さんどまめ キャベツ ツナ(オイル漬け) きゅうり 綿実油 酢 うすくちしょうゆ 塩 けずり粉 あおのり 砂糖 こいくちしょうゆ 本みりん 水 ごま	1個 10 5 10 3 0.05 7 2 0.5 10 10 0.1 0.3 10 100 20 1 10 45 10 20 8 10 0.5 0.5 1 1 0.5 2.5 0.1 0.5 1 0.5 1	ビーフン(平めん) 鶏肉 とうがん 豆腐 にんじん たまねぎ 干しいたけ ねぎ うすくちしょうゆ こいくちしょうゆ 塩 こしょう スープベース 水	8 15 0.5 10 10 20 0.3 2 4 0.2 0.1 0.01 100 15 1 10 45 10 20 8 10 0.5 0.5 1 1 0.1 0.02 0.3 5 20 35 0.5	卵◆ うす揚げ ふ にんじん たまねぎ ねぎ うすくちしょうゆ 砂糖 塩 本みりん でんぶ けずり節 水
エネルギー /蛋白質	551kcal/19.8g	502kcal/20.8g	622kcal/19.6g	595kcal/22.0g	515kcal/20.9g	534kcal/22.2g	591kcal/20.3g	538kcal/21.2g	535kcal/21.5g	539kcal/19.4g		

○…あかいろのしょくひん(おもにからだをつくるものとなるしょくひん) □…きいろのしょくひん(おもにエネルギーのもととなるしょくひん) △…みどりいろのしょくひん(おもにからだのちようしをとるものとなるしょくひん) ※上記材料は、天候等により急ぎき変更する場合があります。 平均栄養摂取量 エネルギー 540kcal たんぱくしつ 20.9g