



# 6月 給食予定献立表

市川市立大和田小学校

日	曜日	こんだて しゅしよく おかず(主菜) おかず(副菜) デザート 牛乳	主な食品							
			主に体の組織をつくる		主に体の調子を整える		主にエネルギーになる			
			1群	2群	3群	4群	5群	6群		
3	月	ご飯						米	エネルギー 587 kcal	
		マーボー豆腐	ぶた 豆腐 みそ		にんじん たら	にんにくしょうが 乾しいたけ たけのこ たまねぎ 根菜ねぎ		さとう でん粉	なたね油 ごま油	たんぱく質 24.2 g
		青菜のナムル			こまつな にんじん	緑豆もやし		さとう	ごま油 炒りごま	脂質 19.1 g
		パイナップルゼリー		エースアガー		パイナップル バイン		さとう		食塩相当量 2.1 g
		牛乳		牛乳						
4	火	麦ご飯						米 おおむぎ	エネルギー 592 kcal	
		豚丼	ぶた			たまねぎ 根菜ねぎ		しらたき さとう	なたね油	たんぱく質 24.6 g
		カミカミサラダ	いか		にんじん	きゅうり 緑豆もやし		さとう	ごま油 ごま	脂質 15.5 g
		ゆで空豆(皮むき体験)				そらまめ				食塩相当量 2.0 g
		フルーツポンチ				黄桃缶 みかん缶 バイン バナナ	さとう			
		牛乳		牛乳						
5	水	ジャージャー麺	ぶた レバー みそ			にんにくしょうが たけのこ 乾しいたけ 根菜ねぎ		ちゅうかめん さとう でん粉	なたね油 炒りごま ごま油	エネルギー 639 kcal
		ごぼうサラダ			にんじん さやいんげん	ごぼう きゅうり 緑豆もやし スイートコーン		さとう	(白)炒りごま すりごま マヨネーズ	たんぱく質 24.8 g
		チョコとバナナのケーキ	いんげんまめ 卵	牛乳		バナナ			有塩バター	脂質 24.1 g
		牛乳		牛乳						食塩相当量 1.9 g
6	木	サフランライス						米	オリーブ油	エネルギー 636 kcal
		ドライカレー	ぶた 大豆	ナチュラルチーズ	にんじん	にんにくしょうが セロリー たまねぎ			なたね油	たんぱく質 23.1 g
		キャベツとベーコンのソテー	ベーコン		こまつな	スイートコーン キャベツ ぶなしめじ			オリーブ油	脂質 24.4 g
		冷凍りんご				アップルシャーベットの				食塩相当量 1.8 g
		牛乳		牛乳						
7	金	わかめご飯		わかめ				米 おおむぎ	(白)炒りごま	エネルギー 552 kcal
		卵のちくさ焼き	とり 豆腐 卵	ひじき	にんじん さやいんげん	たまねぎ		さとう	なたね油	たんぱく質 24.0 g
		生揚げとこんにやくのピリ辛炒め	生揚げ ぶた		にんじん	にんにくしょうが たまねぎ はくさい 乾しいたけ		つきこんがやく さとう	なたね油 ごま油	脂質 20.7 g
		牛乳		牛乳						食塩相当量 2.0 g
10	月	あじさいごはん	卵	だし昆布	にんじん さやいんげん	ゆかり		米	(白)炒りごま	エネルギー 637 kcal
		天ぷら(あじ・かぼちゃ)	あじ		かぼちゃ			薄力粉	なたね油	たんぱく質 30.1 g
		さわにわん	ぶた 豆腐 かつおぶし	だし昆布	にんじん 糸みつば	えのきたけ ごぼう たけのこ				脂質 18.9 g
		冷凍みかん				みかん				食塩相当量 1.5 g
		牛乳		牛乳						
11	火	麦ご飯						米 おおむぎ		エネルギー 530 kcal
		三色そぼろ丼(具)	とり 卵		にんじん こまつな	しょうが ごぼう 緑豆もやし		さとう	なたね油	たんぱく質 24.0 g
		豚肉のしょうが炒め	ぶた		にんじん	しょうが たまねぎ えのきたけ ぶなしめじ			なたね油	脂質 14.6 g
		メロン				メロン				食塩相当量 1.2 g
		牛乳		牛乳						
12	水	黒糖パン						黒糖パン		エネルギー 625 kcal
		トマトシチュー	ベーコン 大豆 ひよこまめ	クリーム	にんじん トマト さやいんげん	にんにく たまねぎ		マカロニ ホイール さとう	なたね油	たんぱく質 27.6 g
		ひじきのコロコロサラダ	かつおぶし	ひじき サイコロチーズ	にんじん	えだまめ スイートコーン きゅうり レモン たまねぎ		さとう	オリーブ油	脂質 20.9 g
		ぶどうゼリー		エースアガー		ぶどう		さとう		食塩相当量 2.4 g
		牛乳		牛乳						
13	木	メキシカンライス	ぶた		にんじん	たまねぎ マッシュルーム グリンピース		米	なたね油	エネルギー 590 kcal
		チキンと豆のノリ塩あげ	とり だいず ひよこまめ	あおのり		あらいごぼう		でん粉	なたね油	たんぱく質 27.1 g
		コーンサラダ(茹)ma			赤ピーマン	キャベツ きゅうり スイートコーン たまねぎ		さとう	オリーブ油	脂質 19.2 g
		ミニトマト			ミニトマト					食塩相当量 1.4 g
		牛乳		牛乳						
14	金	ご飯						米		エネルギー 546 kcal
		ひじきのふりかけ	かつおぶし	ひじき わかめ				さとう	(白)炒りごま	たんぱく質 25.6 g
		つみれ汁	いわし 豆腐 生揚げ かつおぶし		にんじん こまつな	だいこん ごぼう 根菜ねぎ		でん粉		脂質 13.7 g
		ツナあえ	ツナ		こまつな にんじん	緑豆もやし			(白)炒りごま	食塩相当量 1.7 g
		ヨーグルト		ヨーグルト						
		牛乳		牛乳						

# 6月 給食予定献立表

市川市立大和田小学校

日	曜日	こんだて		主な食品						エネルギー	たんぱく質	脂質	食塩相当量	
		しゅしよく おかず(主菜) おかず(副菜) デザート 牛乳		主に体の組織をつくる		主に体の調子を整える		主にエネルギーになる						
		1群	2群	3群	4群	5群	6群							
17	月	麦ご飯							米 おおむぎ			590 kcal		
		あぶ玉丼	卵 なたね油揚げ かつおぶし		糸みつば	たまねぎ			さとう			24.2 g		
		寒天のサラダ		糸寒天	にんじん	きゅうり 緑豆もやし スイートコーン			さとう	ごま油 炒りごま		19.8 g		
		春雨スープ	とり ベーコン		にんじん こまつな	がなしめじ			緑豆はるさめ			2.2 g		
		牛乳		牛乳										
18	火	ひじきご飯	かつおぶし とり 油揚げ	ひじき	にんじん				米 さとう	なたね油		603 kcal		
		とり肉の和風ソース	とり		こねぎ	しょうが えのきたけ だいこん			でん粉 さとう	なたね油		29.0 g		
		おかかあえ	かつおぶし		こまつな にんじん	緑豆もやし						17.6 g		
		パインヨーグルト		ヨーグルト		パイン パナナ			さとう はちみつ			1.9 g		
		牛乳		牛乳										
19	水	きなこトースト	きな粉						食パン ざらめ糖	マーガリン		578 kcal		
		米粉のシチュー	ぶた いんげん 豆乳	牛乳 チーズ	にんじん	セロリ たまねぎ グリーンコン スイートコーン グリンピース			米粉	なたね油 有塩バター		20.5 g		
		スティックサラダ			にんじん	きゅうり だいこん たまねぎ			さとう	なたね油		26.5 g		
		冷凍りんご				アップルシャーベットの						1.9 g		
		牛乳		牛乳										
20	木	とりなんばんうどん	とり 油揚げ かつおぶし	だし昆布	にんじん こまつな	たまねぎ ごぼう 根菜ねぎ			うどん			510 kcal		
		サバの竜田揚げ	さば			しょうが			でん粉	なたね油		29.8 g		
		ゴマ酢あえ	ツナ			緑豆もやし きゅうり			さとう	(白)すりごま		24.6 g		
		こなつ				小夏 佃付け						2.0 g		
		牛乳		牛乳										
21	金	たこめし	かつおぶし まだこ 油揚げ		にんじん	ごぼう			米			570 kcal		
		チーズハンバーグ	おから 豆乳 ぶた卵	チーズ		たまねぎ			パン粉 さとう	なたね油		30.2 g		
		けんちん汁	とり 豆腐 油揚げ かつおぶし	だし昆布	にんじん こまつな	ごぼう だいこん 根菜ねぎ			さといも 板こんにゃく	なたね油		20.5 g		
		牛乳		牛乳								2.0 g		
24	月	ご飯							米			595 kcal		
		ぶた肉とサツマイモの甘辛炒め	ぶた だいず		かぼちゃ				でん粉 さつまいも さとう	なたね油 炒りごま		23.4 g		
		もやしとツナのあえもの	ツナ		こまつな にんじん	緑豆もやし			さとう	(白)炒りごま		17.4 g		
		こなつ				小夏						1.1 g		
		牛乳		牛乳										
25	火	ご飯							米			559 kcal		
		いわしのかばやき	いわし			しょうが			でん粉 さとう	なたね油		25.4 g		
		いそかあえ		きざみのり	こまつな にんじん	緑豆もやし えのきたけ			つきこんぱやく さとう			18.3 g		
		かき玉汁	卵 豆腐 花かつお	わかめ だし昆布	にんじん 糸みつば	根菜ねぎ			でん粉			2.1 g		
		牛乳		牛乳										
26	水	五目かた焼きそば	ぶた いか うずら卵		にんじん さやえんどう	にんにくしょうが たまねぎ はくさい たけのこ きらげ			長崎ちゃんめん でん粉	なたね油		577 kcal		
		手作りシュウマイ	ぶた			根菜ねぎ しょうが しいたけ			しゅうまいの皮 でん粉	ごま油		27.3 g		
		野菜の中華漬け			にんじん	きゅうり だいこん			さとう	なたね油 ごま油		30.1 g		
		牛乳		牛乳								2.2 g		
27	木	ご飯							米			602 kcal		
		ずき焼き風煮	ぶた 焼き豆腐		にんじん こまつな	えのきたけ 根菜ねぎ はくさい			焼きふ しらたき さとう	なたね油		27.5 g		
		チーズ春巻き		棒チーズ					春巻きの皮 薄力粉	なたね油		20.7 g		
		やさしいため	ぶた		にんじん こまつな	キャベツ 緑豆もやし たまねぎ				なたね油 ごま油		1.9 g		
		牛乳		牛乳										
28	金	わかめご飯		わかめ					米 おおむぎ	(白)炒りごま		624 kcal		
		サーモンメンチ	さけ ぶた 卵 豆乳			たまねぎ			じゃがいも パン粉 薄力粉 卵	なたね油		27.5 g		
		野菜スープ	ぶた		にんじん チンゲンサイ	たまねぎ 緑豆もやし キャベツ スイートコーン			でん粉			20.3 g		
		牛乳		牛乳								2.5 g		
										栄養価の月平均値		基準値		
										エネルギー	587 kcal	650 kcal		
										たんぱく質	26.0 g	27.0 g		
										脂質	20.3 g	19.6 g		
										食塩相当量	1.9 g	2.0 g		