

日曜	献立名	主な材料と体内での働き						栄養価 エネルギー (kcal) / 食塩相当量 (g)	日曜	献立名	主な材料と体内での働き						栄養価 エネルギー (kcal) / 食塩相当量 (g)		
		おもに体の組織を作る		おもに体の調子を整える		おもにエネルギーになる					調味料他	おもに体の組織を作る		おもに体の調子を整える		おもにエネルギーになる		調味料他	
		1群 たんぱく質	2群 無機質	3群 カロテン	4群 ビタミン・その他	5群 炭水化物	6群 脂質					1群 たんぱく質	2群 無機質	3群 カロテン	4群 ビタミン・その他	5群 炭水化物			6群 脂質
8月	ごはん					ごはん		808 / 1.5	ごはん	MITOごはん					ごはん		849 / 1.9		
	牛乳		牛乳						牛乳		牛乳								
	春巻き	◇春巻き					油		肉じゃが	ぶた肉		にんじん いんげん	たまねぎ たけのこ	じゃがいも こんにゃく さとう	油	しょうゆ みりん			
	もやし炒め	ぶた肉		にんじん こまつな	もやし たまねぎ えのきたけ しょうが	でんぶん	油		しょうゆ 塩 こしょう	納豆	◇納豆								
9火	コッペパン チョコクリーム					コッペパン ◇チョコクリーム		772 / 2.4	黒パン					黒パン		912 / 3.2			
	牛乳	MITOごはん							牛乳		牛乳								
	みとちゃんごぼうメンチカツ	◇みとちゃんごぼうメンチカツ					油		中濃ソース	アジのレモン風味フライ	◇アジのレモン風味フライ				油				
	大根サラダ	とり肉			だいこん きゅうり キャベツ		油		酢 塩 こしょう	パスタミートソース	ぶた肉 ベーコン	にんじん ピーマン	しょうが にんにく たまねぎ ズッキーニ	マカロニ	オリーブ油		トマトピューレ ケチャップ 塩 こしょう		
10水	ツナそぼろご飯	まぐろ だいず ◇いり玉子			しょうが グリーンピース	さとう 油	しょうゆ 酒	712 / 1.5	ごはん					ごはん		740 / 1.7			
	(ごはん)								牛乳		牛乳								
	牛乳		牛乳						いかのねぎソースかけ	◇いかでん粉付き			ねぎ しょうが	さとう	油		しょうゆ みりん		
	ごま酢和え			こまつな にんじん	キャベツ もやし	さとう	ごま		しょうゆ 酢	ナムル	とり肉	こまつな	もやし きゅうり	はるさめ さとう	ごま ごま油		酢 しょうゆ ラー油		
11木	ごはん					ごはん		925 / 2.2	ポークジンジャースパゲッティ	ぶた肉 ゼラチン	にんじん こまつな	たまねぎ しめじ にんにく しょうが	スパゲッティ	油	コンソメ しょうゆ 酒 みりん				
	牛乳		牛乳						牛乳		牛乳								
	さばの塩焼き	◇さばの塩焼き							手作りココア蒸しパン	豆乳				◇米粉パンケーキミックス ミルクココア					
	がんもの含め煮	がんもどき とり肉		にんじん	たけのこ だいこん ごぼう えだまめ れんこん	こんにゃく さとう	油		しょうゆ みりん 酒										
12金	ポークカレーライス	ぶた肉		にんじん	たまねぎ グリーンピース しょうが にんにく	じゃがいも	油	カレールー カレーフレーク ケチャップ こしょう トマトピューレ ウスターソース フルーツチャツネ	937 / 2.6	ごはん					ごはん		802 / 1.9		
	(ごはん)							牛乳			牛乳								
	牛乳		牛乳					鮭の照り焼き		◇鮭の照り焼き									
	ミルクレープ						◇ミルクレープ	大豆の磯煮		だいず とり肉 油揚げ	ひじき	にんじん	たけのこ グリーンピース	じゃがいも こんにゃく さとう	油	しょうゆ みりん			
15月	ごはん					ごはん		894 / 2.3	ごはん					ごはん		900 / 2.4			
	牛乳		牛乳						牛乳		牛乳								
	ししゃものから揚げ(2個)	◇ししゃものから揚げ					油		麻婆豆腐(ドライ納豆入り)	豆腐 ぶた肉 だいず ◇ドライ納豆	にんじん いら	しょうが にんにく ねぎ たけのこ たまねぎ 干しいたけ	さとう でんぶん	油 ごま油	甜麺醬 豆板醬 しょうゆ 酒 中華だし 塩 こしょう				
	こんにゃくの味噌煮	ぶた肉 生揚げ ちくわ みそ		にんじん いんげん	たけのこ 干しいたけ	こんにゃく さといも さとう	油		みりん	シュウマイ(2個)	◇シュウマイ								
16火	コッペパン いちごジャム					コッペパン ◇いちごジャム		783 / 3.0	みとちゃん米パン	MITOごはん				みとちゃん米パン		763 / 3.0			
	牛乳		牛乳						牛乳		牛乳								
	オムレツのトマトソース	◇オムレツ			たまねぎ しめじ		油		トマトピューレ ケチャップ こしょう デミグラスソース 白ワイン 中濃ソース	ハンバーグおろしソース	◇ハンバーグ		だいこん ◇ソテーオニオン にんにく えのきたけ	さとう	しょうゆ 本みりん こしょう				
	ジャーマンポテト	ベーコン		にんじん パセリ	たまねぎ	じゃがいも	バター 油		塩 こしょう	ブロッコリーとコーンのサラダ		ブロッコリー	きゅうり たまねぎ とうもろこし	◇クルトン	油		酢 塩 こしょう		
17水	ごはん					ごはん		778 / 1.6	※材料の都合により、献立内容が変更になる場合もあります。 ※◇マークの食品は加工品です。ベーコン、ハムは乳・卵抜き食物アレルギー対応品を使用しています。 ※この献立表には微量の食品及び調味料は記載されておりません。 ※給食で使用するパンは小麦粉・マーガリン・砂糖・塩・イースト・脱脂粉乳を基本に作られています。また、はちみつや黒砂糖などの副材料を加えたパンもあります。						774 / 1.0				
	牛乳		牛乳																
	豚肉と野菜の生姜炒め	ぶた肉		ピーマン	たまねぎ たけのこ しょうが	さとう でんぶん	油		しょうゆ 酒	ひじきと枝豆のサラダ		ひじき	にんじん	キャベツ えだまめ きゅうり とうもろこし			◇棒々鶏ドレッシング		
18木	バターロールパン	MITOごはん				バターロールパン		866 / 3.0	みとちゃん米パン	MITOごはん				みとちゃん米パン		774 / 1.0			
	牛乳		牛乳						牛乳		牛乳								
	ミートボールのクリーム煮	◇ミートボール みそ	牛乳 粉チーズ	にんじん ほうれんそう	たまねぎ にんにく	じゃがいも 小麦粉	バター 油		白ワイン コンソメ 塩 こしょう 粒マスタード										
	みとちゃん梅ゼリー						◇みとちゃん梅ゼリー												
19金	ごはん					ごはん		774 / 1.0	ごはん					ごはん		774 / 1.0			
	牛乳		牛乳						牛乳		牛乳								
	さわらの竜田揚げ	◇さわらの竜田揚げ					油												
ねりごま和え	とり肉		にんじん こまつな	もやし キャベツ	さとう	ねりごま ごま	しょうゆ												

栄養素	エネルギー	たんぱく質	脂肪	カルシウム	マグネシウム	鉄	ビタミンA	ビタミンB1	ビタミンB2	ビタミンC	食塩相当量	食物繊維
単位	kcal	g	%	mg	mg	mg	μgRE	mg	mg	mg	g	g
今月の平均栄養量	815	30.3 (15%)	25	351	88	3.1	314	0.8	0.8	28	2.2	4.9
学校給食摂取栄養量	830	摂取エネルギー 全体の13~20%	摂取エネルギー 全体の20~30%	450	120	4.0	300	0.5	0.6	30	2.5未満	6.5以上

《6月の献立について》

配膳の過程での感染を防止するため、速やかに提供できる献立としております。  
また、主食(ご飯、パン等)やおかずについては量を増やすなど、適切な栄養  
摂取ができるよう配慮しています。

6月は  
食育月間  
毎日たべている「食」  
について、家族で話し  
あってみましょう。