



# 6月分 学校給食献立表 (22回)



日(曜)	こんだてめい	あかい	きいろ	みどりいろ	栄養価 kcal	日(曜)	こんだてめい	あかい	きいろ	みどりいろ	栄養価 kcal
1(月)	ごはん、はるさめのちゅうかサラダ、ししゃものフリッター、きりぼしだいこんとひじきのもの	ちやくやほねになるもの	はたらくちからやたいおんになるもの	からだのちょうしをととのえるもの	565	16(火)	ごはん、ミニトマト、じゃがいものサラダ、しんじゆむし、さわにわん	ちやくやほねになるもの	はたらくちからやたいおんになるもの	からだのちょうしをととのえるもの	563
2(火)	むぎごはん、カレーじゃこ、うめかつおあえ、もずくのてんぷら、こうやどうふのたまごとじ	ぎゅうにゅう、こうやどうふ、もずく、わかめ(にぼし)、たまご、しらすぼし、ちくわかつおぶし、とり、まぐろあぶらづけ	むぎ・こむぎこめ、じゃがいも、さんおんとう、こめあぶら	さやいんげん、さやえんどう、きゅうり、たまねぎ、にんじん、もやし、ばいにく、ほししいたけ	594	17(水)	いりこ、うのはな、いまばりしさん、ハンバーグ、わかめのマリネ、はだかむぎのスープ、みかんジャム	ぎゅうにゅう、ちくわ、あつあげ、からあげ、おから、わかめ、ひじき、たまご、かえりいりこ、ぶたひきにく(ガラスープ)	はだかむぎ・こむぎこ、さんおんとう、パン、カシューナッツ、アーモンド、パンこみかんジャム、さとう、オリーブオイル、こめあぶら	きゅうり、たまねぎ、にんじん、はくさい、パセリ、レタス、レモン、ほししいたけ、しめじ	622
3(水)	かみかみサラダ、ピーマンのにくづめ、カスタードクリーム、ベジタブルスープ	ぎゅうにゅう、おから、レンズまめ、さきいか、たまご、あいびきにく、ぶたひきにく、とりひきにく(ガラスープ)	こむぎこ・パン、じゃがいも、さとう、コーンスターチ、さんおんとう、アーモンド、ごまあぶら、こめあぶら	かぼちゃ・キャベツ、たまねぎ、にんじん、ねぎ、パセリ、ピーマン、もやし、しめじ	571	18(木)	ごはん、ひじきとはるさめのサラダ、なすとひきにくのピリカラスープ	ぎゅうにゅう、とうふ、ひじき、ぼたて、かいばしら、えび、とりひきにく、たまご、みそ	こむぎこ・パン、こめ、でんぶん、はるさめ、さとう、オリーブオイル、ごまあぶら	グリーンアスパラガス、きゅうり、しょうが、たまねぎ、さとう、とうもろこし、トマトジュース、なす、にんじん	658
4(木)	かみかみごはん、いんげんとチキンのごまあえ、けんちんじる	ぎゅうにゅう、たまご、きんときまめ、とうふ、あぶらあげ、からあげ、ローズたけ、けずりこ、あおのりこ(こんぶ)(にぼし)、ぶたひきにく、とりひきにく、とりさきみ	こむぎこ・こめ、さといも、ながいも、さんおんとう、ごま、ごまあぶら、こめあぶら	さやいんげん、ごぼう、かんぴょう、キャベツ、きゅうり、とうもろこし、にんじん、ねぎ、ほししいたけ	580	19(金)	ポテトとアスパラのチーズやき、きくらげのサラダ、キャベツとベーコンのスープ	ぎゅうにゅう、しろいんげんまめペースト、レンズまめ、アガー、ベーコン、チーズ(ガラスープ)	パン、パンこ、じゃがいも、さとう、ごまあぶら、こめあぶら	グリーンアスパラガス、キャベツ、きゅうり、ごま、なす、セロリ、たまねぎ、にんじん、パセリ、もやし、きくらげ、みかんジュース、しめじ、あまなつかんかん	567
5(金)	フィッシュローフ、かいそうひじきサラダ、かぼちゃのポタージュ	ぎゅうにゅう、しろいんげんまめペースト、かいそう、ひじき、まぐろあぶらづけ、ローズハム、とりにく、たまご、チーズ	こむぎこ・パン、パンこ、こめ、こむぎ、じゃがいも、ごま、くるぎとう、さとう、さんおんとう、バター、オリーブオイル、こめあぶら、マヨネーズ	かぼちゃ・キャベツ、かぼちゃペースト、きゅうり、たまねぎ、とうもろこし、にんじん、パセリ、しょうが	683	22(月)	ごはん、アーモンドあえ、かりかりがんとよしのじる	ぎゅうにゅう、だいず、とうふ(こんぶ)、わかめ(けずりぶし)、まぐろあぶらづけ、とりさきみ、たまご、みそ	こむぎこ・こめ、コーンフレーク、でんぶん、さとう、さんおんとう、アーモンド、ごま、こめあぶら	えだまめ、キャベツ、ごま、なす、ねぎ、もやし、えのきだけ、きくらげ、しょうが	562
8(月)	ごはん、だいこんのごまサラダ、レバーのあまからあげ、しせんどうふ	ぎゅうにゅう、とうふ、わかめ、ぶたひき、ぶたレバー、とりにく	こむぎこ・こめ、じゃがいも、さとう、でんぶん、さんおんとう、ごま、ごまあぶら、こめあぶら	きゅうり、だいこん、たけのこ、たまねぎ、チンゲンサイ、レタス、とうもろこし、にんじん、ほししいたけ、しょうが、にんにく	571	23(火)	ごはん、いそかあえ、だいずいりこ、さばのごまやき、やさいのみそじる	ぎゅうにゅう、ろうすた、だいず、のり、わかめ(にぼし)、かえりいりこ、さば、みそ	こめ、じゃがいも、さとう、さんおんとう、ごま、すりごま	かぼちゃ・キャベツ、きゅうり、ごま、なす、だいこん、たまねぎ、にんじん、ねぎ	569
9(火)	ごはん、こまつなのおひたし、たちうおのなんばんづけ、しんじゃがのうまに	ぎゅうにゅう、あつあげ(にぼし)、かつおぶし、たちうお	こむぎこ・こめ、じゃがいも、さんおんとう、ごま、こめあぶら	こんにやく、かんぴょう、さやいんげん、キャベツ、ごまつな、たまねぎ、にんじん、ねぎ、もやし、ほししいたけ	588	24(水)	あじのサルサソース、レモンドレッシングサラダ、にらたまスープ	ぎゅうにゅう、とうふ、あじ、たまご(ガラスープ)	パン、じゃがいも、でんぶん、さとう、オリーブオイル、こめあぶら	キャベツ、きゅうり、セロリ、たまねぎ、トマト、にんじん、レモン、ほししいたけ、しょうが	556
10(水)	じゃがいものミートソースやき、カラフルサラダ、ぶっかけひやしうどん	ぎゅうにゅう、レンズまめ(こんぶ)、わかめ(けずりぶし)、あいびきにく、チーズ、たまご	パン、うどん、じゃがいも、さとう、さんおんとう、ごま、オリーブオイル、バター	きゅうり、たまねぎ、レッドオニオン、ねぎ、きいろピーマン、レタス、ほししいたけ	565	25(木)	むぎごはん、トマトサラダ、なつやさいのオムレツ、ポークカレー	ぎゅうにゅう、だいず、ぶたひき、とりひき、たまご、だっしふんにゅう(ガラスープ)	むぎ・こめ、じゃがいも、さとう、オリーブオイル、こめあぶら、カレールウ	グリーンピース、きゅうり、たまねぎ、トマト、なす、にんじん、ピーマン、レタス、レモン、しょうが	594
11(木)	うめしそひじきごはん、なすとツナのサラダ、とりにくのりきゅうやき、あじさいゼリー、すましじる	ぎゅうにゅう、あつあげ、アガー、わかめ、ひじき(こんぶ)(けずりぶし)、まぐろあぶらづけ、とりにく	こめ、さとう、さんおんとう、ごま、こめあぶら、カクテルゼリー	あかしそ、たまねぎ、レッドオニオン、なす、ねぎ、グレープジュース、えのきだけ、しょうが、かんそうらめ	561	26(金)	メロン、どうふ、ごぼうのミートグラタン、きわかめのサラダ、もやしのちゅうかスープ	ぎゅうにゅう、とうふ、チーズ、きわかめ、たまご、きゅうひきにく、ぶたひきにく、とりひきにく(ガラスープ)	こむぎこ・パン、でんぶん、さとう、さんおんとう、ごま、オリーブオイル、ごまあぶら、こめあぶら、バター	きゅうり、ごぼう、だいこん、たまねぎ、とうもろこし、にんじん、ねぎ、もやし、メロン、ほししいたけ、にんにく	586
12(金)	かぼちゃのコロッケ、れいしやぶサラダ、ピースの日、レンズまめのトマトスープ	ぎゅうにゅう、しろいんげんまめペースト、ひよこまめ、レンズまめ、ぶたひき、ベーコン、たまご	こむぎこ・パン、パンこ、じゃがいも、さんおんとう、オリーブオイル、こめあぶら、マヨネーズ	かぼちゃ、きゅうり、セロリ、たまねぎ、トマト、トマトジュース、にんじん、レタス、しめじ、にんにく	602	29(月)	ごはん、もやしのかふうあえ、チーズポテト、はるまき、ぶたひきとあつあげのピリからに	ぎゅうにゅう、あつあげ、ぶたひき、ベーコン、チーズ(ガラスープ)、みそ	はるまきのかわ、こめ、じゃがいも、さんおんとう、アーモンド、ごまあぶら、こめあぶら	こんにやく、キャベツ、きゅうり、たけのこ、たまねぎ、チンゲンサイ、にんじん、しろねぎ、もやし、しょうが、にんにく	643
15(月)	もちむぎのごはん、アスパラのちりめんあえ、てんねんだいのおろしソースかけ、ミルクぶたじる	ぎゅうにゅう、しらすぼし、かつおぶし(けずりぶし)、たい、ぶたひき、みそ	もちむぎ、こむぎこ、こめ、じゃがいも、さんおんとう、ごまあぶら、こめあぶら	こんにやく、ごぼう、グリーンアスパラガス、キャベツ、だいこん、たまねぎ、にんじん、ねぎ、もやし、えのきだけ	562	30(火)	ごはん、のりずあえ、えびべったん、じゃがいものきんぴら	ぎゅうにゅう、だいず、のり、けずりこ、まぐろあぶらづけ、えび、てんぷら、ぶたひき、たまご	こむぎこ・こめ、じゃがいも、さんおんとう、ごま、こめあぶら	いとこんにやく、さやいんげん、キャベツ、きゅうり、ごまつな、とうもろこし、にんじん、ねぎ	623

今治市では、「学校給食摂取基準」に基づき、身体計測のデータから各学校(学年・クラス)ごとに基準を作成し、給食を提供しています。毎日の栄養価は、4年生の1食分のエネルギー量を記載しています。

※ 材料の都合により、献立を変更することがあります。