



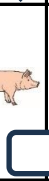
令和6年度 6月分小学校給食予定表



【通常給食献立】



国立市食育推進・給食ステーション
042-572-4177

日付	献立名	主な材料			エネルギー たんぱく質
		赤のグループ からだの血や肉になるもの	黄のグループ からだの熱や力になるもの	緑のグループ 体の調子をととのえるもの	
3(月)	パインパン コーンクリームシチュー とりにくのしおからあげ カラフルこんにやくサラダ・ノンオイルかんきつドレッシング ていおんさつきんぎゅうにゅう	とりにく、ぎゅうにゅう、なまクリーム、わかめ 	パン、なたねあぶら、こむぎこ、でんぶん 	セロリ、たまねぎ、にんじん、クリームコーン、ホールコーン、にんにく、しょうが、こんにやく、もやし	678kcal 30.3g
4(火)	ちりめんわかめごはん こまつなのすましじる イカのたつたあげ とうふガンスー・サラダにんじンドレッシングあえ ていおんさつきんぎゅうにゅう	ちりめんじゃこ、わかめ、イカ、とうふガンスー、ぎゅうにゅう 	せいはいくまい、なたねあぶら、いもだんご、でんぶん、さとう 	だいこん、にんじん、エリンギ、こまつな、ながねぎ、しょうが、キャベツ、もやし、きゅうり、たまねぎ	602kcal 24.7g
5(水)	ごはん きりぼしだいこんのみそしる さけのごまみりんやき ぶたにくとだいずのピリからいため ていおんさつきんぎゅうにゅう	あぶらあげ、みそ、さけ、ぶたにく、だいず、ぎゅうにゅう 	せいはいくまい、なたねあぶら、ごまあぶら、ごま、さとう 	にんじん、えのきだけ、きりぼしだいこん、みずな、こまつな、しょうが、たまねぎ、こんにやく、ながねぎ	635kcal 30.1g
6(木)	ごはん キムチとうふチゲ シューマイ 1～2ねん1こ 3～6ねん2こ ひじきかいそうサラダ・ちゅうかドレッシング ていおんさつきんぎゅうにゅう	ぶたにく、とうふ、ひじき、わかめ、ぎゅうにゅう	せいはいくまい、なたねあぶら、ごまあぶら、ドレッシング	しょうが、にんにく、たまねぎ、にんじん、はくさい、はくさいキムチ、ながねぎ、シューマイ、キャベツ、きゅうり	629kcal 23.5g
7(金)	かみかみどん(ごはん、やさいとひきにくだめ) ぐだくさんこんさいきのこじる ポテトのチーズやき かみかみだいず ていおんさつきんぎゅうにゅう	ぶたにく、とりにく、みそ、とうふ、チーズ、だいず、ぎゅうにゅう 	せいはいくまい、なたねあぶら、さとう、ごまあぶら、さといも、ハッシュポテト	にんにく、しょうが、たまねぎ、たけのこ、ながねぎ、にんじん、こまつな、こだいずもやし、ごぼう、こんにやく、しめじ、えのきだけ	671kcal 28.7g
10(月)	ごはん ぶたにくとなまあげのみそしる ねぎいりたまごやき きりこんぶのもの ていおんさつきんぎゅうにゅう	ぶたにく、なまあげ、みそ、たまごやき、とりにく、こんぶ、だいず、あぶらあげ、ぎゅうにゅう 	せいはいくまい、なたねあぶら、さとう 	にんじん、えのきだけ、たまねぎ、こんにやく、キャベツ、ながねぎ	591kcal 25.4g
11(火)	ミルクパン みどりのミネストローネスープ メルルーサのフライソースがけ アマトリチャーナ (ぶたにくとたまねぎのチーズトマトソースパスタ) みかんジュース	ショルダーベーコン、ミックスビーンズ、メルルーサ、ぶたにく、チーズ 	パン、オリーブオイル、こむぎこ、パンこ、なたねあぶら、スパゲティ 	にんにく、セロリ、たまねぎ、にんじん、キャベツ、ズッキーニ、ほうれんそう、トマト、トマトケチャップ、みかんジュース	686kcal 28.2g
12(水)	ツナピラフ キャベツとぶたにくのにこみカッスーラふう さわらのレモンペッパーやき にんじんとパブリカのサラダイタリアンドレッシングあえ ていおんさつきんぎゅうにゅう	ツナ、ぶたにく、さわら、ぎゅうにゅう 	せいはいくまい、なたねあぶら、オリーブオイル、こむぎこ、じゃがいも、さとう 	たまねぎ、にんじん、ピーマン、にんにく、トマト、キャベツ、レモン、きパブリカ、あかパブリカ、きゅうり	635kcal 31.3g
13(木)	チキンカレーライス チキンカツ スナッペンどうサラダごまノンエッグマヨネーズあえ ていおんさつきんぎゅうにゅう	とりにく、ぎゅうにゅう 	せいはいくまい、なたねあぶら、じゃがいも、こむぎこ、パンこ、ごま、ノンエッグマヨネーズ	にんにく、セロリ、たまねぎ、にんじん、なす、りんご、トマトケチャップ、スナッペンどう、キャベツ、きゅうり	735kcal 30.3g
14(金)	ごはん てづくりのりかつおふりかけ ながいもスープ さばのてりやき おかひじきとだいこんのすのもの ていおんさつきんぎゅうにゅう	かつお、あおさのり、のり、とりにく、さば、ぎゅうにゅう	せいはいくまい、なたねあぶら、さとう、ごまあぶら、ながいも、ごま	しょうが、にんじん、しめじ、チンゲンサイ、ながねぎ、だいこん、きゅうり、おかひじき	609kcal 29.2g



令和6年度 6月分小学校給食予定表



【通常給食献立】



国立市食育推進・給食ステーション
042-572-4177

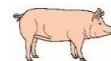
日付	献立名	主な材料			エネルギー たんぱく質
		赤のグループ からだの血や肉になるもの	黄のグループ からだの熱や力になるもの	緑のグループ 体の調子をととのえるもの	
17(月)	ごはん だまこもちじる とりにくとながねぎのいために えだまめサラダ・たまねぎドレッシング ていおんさっきんぎゅうにゅう	とりにく、あぶらあげ、ぎゅうにゅう	せいはいくまい、なたねあぶら、だまこもち、さとう、でんぶん、ドレッシング	ごぼう、だいこん、にんじん、しめじ、こんにゃく、ながねぎ、 たまねぎ 、えだまめ、キャベツ、きゅうり	680kcal 27.7g
秋田県郷土料理献立					
18(火)	にくじるつけうどん キャベツいりつくねわふうあんかけ アスパラサラダ・しおちゅうかドレッシング ていおんさっきんぎゅうにゅう	ぶたにく、あぶらあげ、なると、ぎゅうにゅう	ゆでめん、さとう、でんぶん、ドレッシング	しょうが、 たまねぎ 、しめじ、こまつな、ながねぎ、はねぎ、アスパラガス、にんじん、キャベツ、きゅうり、つくね	672kcal 30.1g
19(水)	ウィンナーコーンライス ラビオリトマトシチュー タンドリーチキン なつみかん&こんにゃくゼリー のむヨーグルト	ウインナー、とりにく、ヨーグルト、のむヨーグルト	せいはいくまい、なたねあぶら、ラビオリ、さとう、こむぎこ、スイーツこんにゃく	ホールコーン、セロリ、 たまねぎ 、にんじん、マッシュルーム、トマト、トマトケチャップ、にんにく、みかんゼリー、あまなつみかん	684kcal 27.6g
20(木)	ひじきそぼろごはん とんじる エビフライソースがけ 1〜4ねん1ぽん 5〜6ねん2ぽん オクラサラダ・ノンオイルクリームごまドレッシング ていおんさっきんぎゅうにゅう	ぶたにく、ひじき、とうふ、みそ、エビ、ぎゅうにゅう	せいはいくまい、なたねあぶら、さとう、じゃがいも、こむぎこ、パンこ	にんじん、だいこん、ごぼう、こんにゃく、ながねぎ、オクラ、きゅうり	730kcal 25.5g
21(金)	ごはん トマトとたまごのスープ かぼちゃコロッケソースがけ ピリからちくぜんに ていおんさっきんぎゅうにゅう	ショルダーベーコン、けいらん、とりにく、ぎゅうにゅう	せいはいくまい、なたねあぶら、でんぶん、さといも、さとう、ごまあぶら	にんじん、トマト、ながねぎ、にら、かぼちゃコロッケ、ごぼう、たけのこ	647kcal 21.7g
24(月)	ちゅうかどん(ごはん、ちゅうかあん) はるまき ぶどう&マスカットゼリー ていおんさっきんぎゅうにゅう	ぶたにく、イカ、えび、なると、うずらたまご、ぎゅうにゅう	せいはいくまい、なたねあぶら、ごまあぶら、でんぶん、ぶどうゼリー、シャインマスカットゼリー	しょうが、 たまねぎ 、にんじん、はくさい、チンゲンサイ、はるまき	695kcal 23.4g
25(火)	ジャージャーどん(ごはん、にくみそ) イカナゲット 1〜2ねん1こ 3〜6ねん2こ だいこんサラダ・ノンオイルあおじそドレッシング ていおんさっきんぎゅうにゅう	ぶたにく、とりにく、みそ、イカナゲット、わかめ、ぎゅうにゅう	せいはいくまい、なたねあぶら、さとう、でんぶん	にんにく、しょうが、 たまねぎ 、たけのこ、なす、あかピーマン、ながねぎ、だいこん、にんじん、きゅうり	645kcal 25.9g
26(水)	キャロットライス ポークストロガノフ あじのタルタルソースやき いんげんサラダ・たまねぎドレッシング ていおんさっきんぎゅうにゅう	ぶたにく、なまクリーム、あじ、ぎゅうにゅう	せいはいくまい、なたねあぶら、バター、さとう、こむぎこ、マヨネーズ、ドレッシング	にんじん、にんじんジュース、にんにく、セロリ、 たまねぎ 、マッシュルーム、トマトケチャップ、トマト、パセリ、さやいんげん、キャベツ	674kcal 25.4g
27(木)	ジャンバラヤ キャベツとアスパラスープ フライドチキン れいとうみかん ていおんさっきんぎゅうにゅう	ぶたにく、とりにく、ぎゅうにゅう	せいはいくまい、なたねあぶら、こむぎこ	セロリ、にんにく、 たまねぎ 、にんじん、あかピーマン、キャベツ、アスパラガス、しょうが、みかん	584kcal 25.6g
28(金)	コッペパン マカロニのクリームに レバーいりフランクフルトチリソースがけ コールスローサラダ・ノンオイルクリームフレッシュドレッシング ていおんさっきんぎゅうにゅう	とりにく、ぎゅうにゅう、なまクリーム、フランクフルト	パン、バター、マカロニ、なたねあぶら、こむぎこ、でんぶん	セロリ、たまねぎ、にんじん、しめじ、こまつな、にんにく、ながねぎ、トマトケチャップ、トマト、キャベツ、きゅうり	632kcal 26.1g

月平均栄養価 エネルギー 656kcal たんぱく質 27.0g
※材料の都合により、献立を変更する場合があります。

魚には、骨があります。



11日(火)と12日(水)は、みずほ農芸高等学校で育てた豚を使って【アマトリチャーナ】と【豚肉とキャベツの煮込みカッスー風】を作ります!! このメニューはイタリアンレストラン『Casa di Camino』の川上シェフが考えてくれました。



くにたち野菜
使ってます
(太字)

