

令和5年度(2023年)6月分小学校給食予定表

国立市立学校第一給食センター

TEL 042-572-4177

日・曜日	しゅしょく				おもなざいりょう			エネルギー
	つけるもの	のみもの	つかうもの	献立名	おもにエネルギーのもとになる食品	おもに体をつくるもとになる食品	おもに体の調子をととのえるもとになる食品	たんぱく しつ
					黄のグループ	赤のグループ	緑のグループ	
木	かしわがたサンドパン	ぎゅうにゅう	スプーン フォーク	えだまめのポタージュ ガーリックチキン キャベツとコーンのサラダ (ノンオイルクリームごまドレッシング)	こむぎこじゃがいも なたねあぶら バター オリーブオイル パン	とりにく ウインナー ぎゅうにゅう	キャベツ きゅうり こまつな セロリー たまねぎ ホールコーン えだまめ にんじん にんにく	669kcal 32.0g
	せかいぎゅうにゅうのひ							
金	ごはん	ぎゅうにゅう	はし スプーン	トックとわかめのスープ ぶたキムチ ぶどう&レモンゼリー	せいはいくまい トック さとう ごま ごまあぶら なたねあぶら ぶどうゼリー レモンゼリー	わかめ とりにく ぶたにく ぎゅうにゅう	しょうが たまねぎ チンゲンさい にら にんじん もやし はくさいキムチ しいたけ	619kcal 18.9g
	ごはん	ぎゅうにゅう	はし	いわしつみれじる ししゃもフライ 1ぼん2ぼん2ぼん もやしきわかめサラダ (わふうドレッシング)	せいはいくまい なたねあぶら ドレッシング	あぶらあげ くわかめ ししゃもフライ いわしつみれ ぎゅうにゅう かつおでんぶ	こんにやく だいこん ホールコーン にんじん はくさい もやし しいたけ	651kcal 29.6g
月	かつおでんぶ							
	ちりめんあかしごはん	ぎゅうにゅう	はし	きりぼしだいこんのみそじる ハンバーグわふうソースがけ さくらんぼゼリー	せいはいくまい でんぶん ごま なたねあぶら さとう さくらんぼゼリー	なまあげ みそ わかめ ちりめんじゃこぎゅうにゅう ハンバーグ	こまつな きりぼしだいこん たまねぎ にんじん ながねぎ しそ えのき	662kcal 25.2g
火	さくらんぼのひ							
	チキンライス	ぎゅうにゅう	スプーン フォーク	マカロニクリームスープ やさしいコロッケ えのきサラダ (ノンオイルかんきつドレッシング)	マカロニ こむぎこ せいはいくまい なたねあぶら やさしいコロッケ	とりにく ウインナー ぎゅうにゅう	キャベツ こまつな セロリー ピーマン えのき トマト にんじん トマトケチャップ ホールコーン たまねぎ	652kcal 19.9g
水	きびざとうあげパン	ぎゅうにゅう	スプーン フォーク	ミネストローネスープ じゃこスパゲティ ひとくちみかんゼリー	スパゲティ さとう なたねあぶら オリーブオイル パン みかんゼリー	だいたい ちりめんじゃこ ウインナー ぎゅうにゅう	キャベツ セロリー たまねぎ にんじん にんにく パセリ トマトケチャップ トマト	654kcal 24.3g
	かみかみどん	ぎゅうにゅう	はし スプーン	ぐだくさん こんさいすまじる ポテトのチーズやき かみかみさつまいもチップス	せいはいくまい さといも さとう ごま ごまあぶら なたねあぶら ハッシュポテト さつまいもチップス	とうふ みそ とりにく ぶたにく ぎゅうにゅう チーズ	こんにやく こまつな しょうが たけのこ たまねぎ にんじん ながねぎ こだいずもやし ごぼう しいたけ にんにく	651kcal 24.3g
金	もちむぎごはん	ぎゅうにゅう	はし スプーン	ワンタンスープ さばのピリからやき パイナップルシロップづけ	もちむぎ せいはいくまい ワンタン さとう なたねあぶら	さば ぶたにく ぎゅうにゅう	こまつな しょうが たまねぎ にんにく はくさい しいたけ パイナップル にんじん	675kcal 23.2g
	コッペパン	コーヒーミルク (かみパック)	スプーン フォーク	クリームコーンスープ ロングソーセージチリソースがけ キャベツとパプリカのサラダ (ソイドレッシング)	こむぎこじゃがいも さとう なたねあぶら バター パン ドレッシング	ベーコン ぎゅうにゅう なまクリーム コーヒーミルク ソーセージ	キャベツ セロリー だいだいパプリカ きパプリカ トマト クリームコーン にんじん たまねぎ ホールコーン ほうれんそう トマトケチャップ	678kcal 23.5g
火	ごはん	ぎゅうにゅう	はし スプーン	もずくスープ はつぼうさい おさつスティックフライ	せいはいくまい さつまいも でんぶん ごまあぶら なたねあぶら	とうふ もずくいか えび なるとまき とりにく ぶたにく ぎゅうにゅう たまご	しょうが チンゲンさい にんじん ながねぎ はくさい	658kcal 21.4g
	ポークカレーライス	ぎゅうにゅう	スプーン フォーク	オクラサラダ (ノンオイルクリームごまドレッシング) れいとうりんご	こむぎこ せいはいくまい じゃがいも はちみつ なたねあぶら	ぶたにく ぎゅうにゅう	キャベツ きゅうり たまねぎ にんじん にんにく オクラ セロリー トマトケチャップ りんご	658kcal 18.5g

はとくちのけんこうしゅうかん こんだて



# 令和5年度(2023年)6月分小学校給食予定表



国立市立学校第一給食センター  
TEL 042-572-4177

日・曜日	しゅしよく つけるもの	のみもの	つかうもの	献立名	おもなざいりょう			エネルギー たんぱく しつ
					おもにエネルギーのもとになる食品	おもに体をつくるもとになる食品	おもに体の調子をととのえるもとになる食品	
					黄のグループ	赤のグループ	緑のグループ	
16 ・ 金	ごはん	ぎゅうにゅう	はし	けんちんじる イカのたつたあげ じゃがいものみそがらめ	せいはいくまい じゃがいも でんぷん さとう ごま なたねあぶら	とうふ あぶらあげ みそい か とりにく ぎゅうにゅう	いんげん しょうが だいこん にんじん ながねぎ ごぼう	655kcal 26.3g
19 ・ 月	かやくごはん <b>おおさかふきょうどりょうり</b>	ぎゅうにゅう	はし	かすじる たこやきソースがけ 2こ2こ3こ こくさんあまなつゼリー	せいはいくまい こめこ なたねあぶら たこやき	とうふ あぶらあげ みそ あおさのり なるとまき とりにく ぶたにく ぎゅうにゅう	こんにやく ごぼう だいこん ながねぎ しいたけ にんじん あまなつゼリー	623kcal 24.3g
20 ・ 火	ジャージャーめん	ぎゅうにゅう	はし スプーン	ほうれんそうぎょうざ 1こ2こ りんごゼリー&フルーツ	ちゅうかめん でんぷん さとう なたねあぶら	だいや とりにく ぶたにく ぎゅうにゅう	しょうが たけのこ <b>たまねぎ</b> みかん ながねぎ りんご もも にんにく ほうれんそうぎょうざ りんごゼリー	694kcal 27.7g
21 ・ 水	ごはん	ぎゅうにゅう	はし	じゃがたまじる ほっかいどうさんこまいフライ(ソース) きゅうりとかいそうのサラダ (たまねぎドレッシング)	せいはいくまい なたねあぶら じゃがもちボールドレッシング	わかめ とりにく ぎゅうにゅう こまいフライ	きゅうり こまつな だいこん にんじん ながねぎ もやし しいたけ こんにやく	620kcal 22.2g
22 ・ 木	ごはん	ぎゅうにゅう	はし スプーン	しょうないふのみそしる やさいのごもくつくね コロコロやまいもサラダ (ノンオイルかんきつドレッシング)	せいはいくまい ふ ながいも なたねあぶら	なまあげ みそ わかめ ぎゅうにゅう つくね	えだまめ きゅうり だいこん ホールコーン にんじん ながねぎ ほうれんそう えのき	648kcal 26.9g
23 ・ 金	ごはん	ぎゅうにゅう	はし	とうふスープ ヤンニョムチキン 2こ きりぼしだいこんのナムル (ちゅうかドレッシング)	せいはいくまい でんぷん さとう ごまあぶら なたねあぶら ドレッシング	とうふ とりにく ぶたにく ぎゅうにゅう	きりぼしだいこん チンゲンさい にんじん にんにく ながねぎ ほうれんそう くだいずもやし トマトケチャップ はくさい	673kcal 27.8g
26 ・ 月	まるパン	ぎゅうにゅう	スプーン フォーク	キャロットポタージュ てづくりハムカツ キャベツときゅうりのサラダ (ノンオイルクレーミーフレッシュドレッシング)	こむぎこ パンこ <b>じゃがいも</b> なたねあぶら バター パン	とりにく ポロニアハム ぎゅうにゅう なまクリーム	キャベツ きゅうり セロリー にんじん ほうれんそう <b>たまねぎ</b>	670kcal 26.0g
27 ・ 火	コーンライス	ぎゅうにゅう	スプーン フォーク	かぶのスープ スウェーデンふうミートボール 2こ3こ3こ れいとうみかん	せいはいくまい こめこ なたねあぶら バター	ベーコン ぎゅうにゅう なまクリーム チーズ ミートボール	かぶ <b>たまねぎ</b> ホールコーン <b>にんじん</b> ほうれんそう みかん	641kcal 22.8g
28 ・ 水	ごはん	ぎゅうにゅう	はし	なまあげのみそしる ハニージンジャーポークいため ハッシュポテト	せいはいくまい はちみつ なたねあぶら ハッシュポテト	なまあげ みそ わかめ ぶたにく ぎゅうにゅう	しょうが たまねぎ にんじん ビーマ ン あかピーマン ながねぎ ほうれんそう もやし にんにく	650kcal 25.0g
29 ・ 木	パインパン	ぎゅうにゅう	スプーン フォーク	レタスとたまごのスープ さけのノンエッグマヨネーズやき オクラとコーンのサラダ (ソイドレッシング)	パントック なたねあぶら ノンエッグマヨネーズ ドレッシング	さけ とりにく ぎゅうにゅう いりたまご	キャベツ きゅうり こまつな レタス ホールコーン にんじん オクラ <b>たまねぎ</b>	620kcal 30.7g
30 ・ 金	やきぶたたきこみチャーハン	ぎゅうにゅう	はし スプーン	ちゅうかコーンスープ はるまき こんにやくぶどうゼリー	せいはいくまい でんぷん なたねあぶら ぶどうゼリー	なるとまき ベーコン ぎゅうにゅう やきぶた	スイーツこんにやく グリンピース しょうが <b>たまねぎ</b> クリームコーン ホールコーン ながねぎ <b>にんじん</b> チンゲンさい はるまき	626kcal 18.1g

※材料の都合により、献立を変更する場合があります。



\*くにたち野菜使ってます\*(太字)



平均摂取量 652キロカロリー 24.5グラム