

2021年

6月 献立表



■ 牛乳は毎日つきます。
 ■ 都合により献立の一部を変更することがあります。
 ■ 学校給食において、調理工程および加工品等の微量混入（コンタミネーション）の可能性は排除できません。

月	火 1	水 2	木 3	金 4 歯と口の健康週間
<p>歯と口の健康週間</p> <p>健康な歯を作る上で欠かせない栄養素として、カルシウム、ビタミンA・C・D・タンパク質などがあげられます。またバランスのいい食事や適度に固いものを噛むことが大切です。</p>	<ul style="list-style-type: none"> ○ 照り焼き豆腐ハンバーグ ◎ オニオンスープ <p>アップルパン</p>	<ul style="list-style-type: none"> ◎ 鶏すき煮 ○ もやしとにらのソテー <p>発芽玄米ごはん</p>	<ul style="list-style-type: none"> ◎ カレーラーメン ○ チンゲン菜のオイスター炒め △ バター <p>コッペパン</p>	<ul style="list-style-type: none"> ○ いわしのかば焼き風 ● こんにやくチャブチ ◎ みそ汁 <p>ごはん</p>
	<ul style="list-style-type: none"> ○ 豆腐ハンバーグ 砂糖 濃しょうゆ みりん でんぷん ◎ ベーコン ジャがいも 人参 パセリ 玉ねぎ 油 塩 チキンコンソメ 淡しょうゆ こしょう 	<ul style="list-style-type: none"> ◎ 鶏肉 煮物 豆腐 人参 系こんにやく 白ねぎ 玉ねぎ キャベツ ごぼう えのきだけ 油 砂糖 濃しょうゆ 酒 ○ 豚肉 なら もやし 油 濃しょうゆ 塩 こしょう 	<ul style="list-style-type: none"> ◎ 中華麺 豚肉 人参 青ねぎ 油 キャベツ にんにく 土しょうが 中華スープ カレールー 塩 こしょう ○ 鶏肉 チンゲン菜 玉ねぎ にんにく 油 濃しょうゆ 砂糖 塩 オイスターソース △ バター 	<ul style="list-style-type: none"> ○ いわし でんぷん 油 砂糖 土しょうが みりん 濃しょうゆ ● 鶏肉 系こんにやく 人参 ピーマン 玉ねぎ にんにく ごま油 砂糖 濃しょうゆ 酒 油 塩 こしょう ◎ うすあげ ジャがいも 人参 青ねぎ キャベツ 削り節 信州みそ
7 歯と口の健康週間	8 歯と口の健康週間	9 歯と口の健康週間	10 歯と口の健康週間	11
<ul style="list-style-type: none"> ○ 高野のミート丼 ◎ けんちん汁 <p>ごはん</p>	<ul style="list-style-type: none"> ◎ 野菜の洋風煮 ○ ツナごぼう炒め △ チーズ（角） <p>うずまきパン</p>	<ul style="list-style-type: none"> □ たこごはん ◎ 春雨と肉団子のスープ ☆ ヨーグルト <p>アルファ化米</p>	<ul style="list-style-type: none"> ◎ 焼きそばスパゲティ ○ ジャコ入りフライビーンズ △ いちごジャム <p>食パン</p>	<ul style="list-style-type: none"> ○ さわらのねぎしょうゆかけ ● ひじきの甘煮 ◎ 豚汁 <p>ごはん</p>
<ul style="list-style-type: none"> ○ 豚ひき肉 高野豆腐 人参 玉ねぎ 切り干し大根 土しょうが 油 塩 こしょう 砂糖 テンメシジャン 濃しょうゆ みりん 酒 カレー粉 ごま油 でんぷん ◎ 鶏肉 豆腐 つきこんにやく 人参 青ねぎ ごぼう 油 削り節 だし昆布 淡しょうゆ 	<ul style="list-style-type: none"> ◎ 鶏肉 ベーコン ジャがいも 人参 キャベツ 玉ねぎ 油 チキンコンソメ 淡しょうゆ ローリエ 塩 こしょう ○ まぐろ油漬け 人参 玉ねぎ ごぼう 砂糖 濃しょうゆ 油 みりん △ チーズ 	<ul style="list-style-type: none"> □ アルファ化米 アルファ化もち米 たこ 鶏肉 人参 青ねぎ 干しいたけ 油 削り節 だし昆布 濃しょうゆ 淡しょうゆ みりん 酒 砂糖 ◎ 春雨 肉団子 人参 キャベツ 青ねぎ 玉ねぎ 土しょうが 油 塩 中華スープ 淡しょうゆ こしょう ☆ ヨーグルト 	<ul style="list-style-type: none"> ◎ スパゲティ 豚肉 人参 ピーマン キャベツ 玉ねぎ 油 ウスターソース 塩 とんかつソース こしょう ○ ちりめんじゃこ 大豆 油 でんぷん 白ごま 砂糖 濃しょうゆ みりん △ いちごジャム 	<ul style="list-style-type: none"> ○ さわら 青ねぎ 砂糖 みりん 濃しょうゆ ごま油 でんぷん ● 鶏肉 ひじき 人参 油 削り節 砂糖 濃しょうゆ みりん ◎ 豚肉 ジャがいも 豆腐 人参 青ねぎ もやし 油 削り節 信州みそ
14	15	16	17	18
<ul style="list-style-type: none"> ○ スタミナ丼 ◎ ワンタンスープ <p>ごはん</p>	<ul style="list-style-type: none"> ○ 鶏肉のレモンソース ◎ チリコンカン <p>こくとうパン</p>	<ul style="list-style-type: none"> ○ さばの塩焼き ● 切り干し大根の煮物 ◎ みそ汁 <p>ごはん</p>	<ul style="list-style-type: none"> ◎ 豆乳シチュー ○ 海草サラダ △ きなこクリーム <p>コッペパン</p>	<ul style="list-style-type: none"> ◎ 関東煮 ○ 三色ナムル <p>ごはん</p>
<ul style="list-style-type: none"> ○ 豚肉 ピーマン なす 玉ねぎ にんにく 油 ごま油 りんご 白ごま 砂糖 濃しょうゆ 白みそ みりん トウバンジャン 塩 こしょう ◎ ワンタンの皮 鶏肉 人参 チンゲン菜 たけのこ もやし 油 ごま油 中華スープ 淡しょうゆ 塩 こしょう 	<ul style="list-style-type: none"> ○ 衣付き鶏肉 油 淡しょうゆ 砂糖 レモン果汁 みりん ◎ 豚ひき肉 大豆 ホールコーン 人参 パセリ 玉ねぎ なす 油 にんにく トマトピューレ 砂糖 ケチャップ ウスターソース 赤ワイン でんぷん チキンコンソメ チリパウダー 塩 こしょう 	<ul style="list-style-type: none"> ○ さば 塩 ● うすあげ 人参 切り干し大根 削り節 砂糖 濃しょうゆ 油 ◎ 豆腐 人参 青ねぎ 玉ねぎ ジャがいも 削り節 信州みそ 	<ul style="list-style-type: none"> ◎ 鶏肉 ジャがいも 人参 玉ねぎ キャベツ 豆乳 油 白みそ 削り節 塩 こしょう でんぷん ○ 人参 とうもろこし ごま油 きゅうり 干わかめ 砂糖 酢 淡しょうゆ △ きなこクリーム 	<ul style="list-style-type: none"> ◎ 鶏肉 ちくわ 厚揚げ ジャがいも こんにやく 人参 削り節 砂糖 濃しょうゆ ○ チンゲン菜 人参 もやし 白ごま 油 砂糖 ごま油 淡しょうゆ
21 食育献立(兵庫県)	22	23	24	25
<ul style="list-style-type: none"> ○ はもフライ 梅ソース ◎ たっぴり野菜のみそ汁 △ 味付けのり <p>ごはん</p>	<ul style="list-style-type: none"> ◎ マーボー春雨 ○ ちくわの含め煮 △ りんごジャム <p>うずまきパン</p>	<ul style="list-style-type: none"> ◎ カレーライス ○ キャベツとコーンのソテー <p>ごはん</p>	<ul style="list-style-type: none"> ◎ 塩ラーメン ○ 五目豆 △ ココアクリーム <p>食パン</p>	<ul style="list-style-type: none"> ○ プルコギ ◎ わかめスープ <p>ごはん</p>
<ul style="list-style-type: none"> ○ はもフライ 油 ねり梅 みりん 砂糖 淡しょうゆ 酢 酒 ◎ 鶏肉 人参 玉ねぎ もやし キャベツ 油 削り節 信州みそ △ 味付けのり 	<ul style="list-style-type: none"> ◎ 豚肉 春雨 チンゲン菜 人参 青ねぎ たけのこ 土しょうが にんにく 油 ごま油 砂糖 干しいたけ 中華スープ 塩 濃しょうゆ トウバンジャン オイスターソース こしょう ○ ちくわ 白ごま ごま油 砂糖 濃しょうゆ みりん △ りんごジャム 	<ul style="list-style-type: none"> ◎ 豚肉 ジャがいも 人参 玉ねぎ 油 カレールー ケチャップ ローリエ 塩 こしょう ○ ベーコン とうもろこし キャベツ 油 淡しょうゆ 塩 こしょう 	<ul style="list-style-type: none"> ◎ 中華麺 豚肉 人参 もやし チンゲン菜 にんにく ごま油 土しょうが 油 だし昆布 削り節 みりん 酒 白ごま 淡しょうゆ 酢 塩 こしょう ○ 鶏肉 味付け乾燥大豆 人参 こんにやく たけのこ 砂糖 濃しょうゆ △ ココアクリーム 	<ul style="list-style-type: none"> ○ 豚肉 人参 なら ごま油 油 玉ねぎ 白ごま にんにく 砂糖 濃しょうゆ みりん 塩 こしょう ◎ 鶏ひき肉 干わかめ 豆腐 油 玉ねぎ 人参 青ねぎ ごま油 中華スープ 淡しょうゆ 塩 こしょう
28	29	30	<div style="border: 1px solid black; padding: 5px;"> <p>今月の食育献立</p> <p>「はも」は京都の祇園祭り、大阪の天神祭りに欠かせない食材です。生命力が強いことから、保冷のできなかった時代に兵庫県の淡路島から、活きたまま京都や大阪に運べたことから、大変重宝されました。</p> </div> <div style="border: 1px solid black; padding: 5px; margin-top: 10px;"> <p>はもフライ 梅ソース</p> <p>6月の食育献立は 兵庫県 淡路島の「はも」を紹介します。</p> <p style="text-align: right;">21日</p> </div>	
<ul style="list-style-type: none"> ○ さばのみそ煮 ◎ 豚じゃが <p>ごはん</p>	<ul style="list-style-type: none"> ◎ フジッリのトマトクリームソース ○ キャベツのサラダ <p>全粒パン</p>	<ul style="list-style-type: none"> ◎ 中華丼 ○ 揚げぎょうざ <p>ごはん</p>		
<ul style="list-style-type: none"> ○ さば 土しょうが 砂糖 濃しょうゆ みりん 酒 信州みそ ◎ 豚肉 ジャがいも 系こんにやく 人参 玉ねぎ 枝豆 油 削り節 砂糖 濃しょうゆ 	<ul style="list-style-type: none"> ◎ フジッリ 鶏肉 ベーコン 人参 トマト 玉ねぎ しめじ エリンギ パセリ にんにく オリーブ油 塩 こしょう チキンコンソメ ケチャップ 生クリーム 粉チーズ 白ワイン ○ キャベツ 人参 玉ねぎ 砂糖 オリーブ油 酢 淡しょうゆ 	<ul style="list-style-type: none"> ◎ 豚肉 いか うすら卵 人参 チンゲン菜 キャベツ 玉ねぎ たけのこ 土しょうが 油 中華スープ 淡しょうゆ ごま油 でんぷん 塩 こしょう ○ ぎょうざ 油 		

	エネルギー kcal	たんぱく質 %	脂質1割増し比 %	カルシウム mg	マグネシウム mg	鉄分 mg	亜鉛 mg	ビタミンA μgRE	ビタミンB1 mg	ビタミンB2 mg	ビタミンC mg	食塩相当量 g	食物繊維 g
6月栄養価平均値	653	15.4	27.6	331	78	1.8	2.8	371	0.52	0.80	20	2.40	3.6
文部科学省基準値	650	13~20	20~30	350	50	3.0	2.0	200	0.40	0.40	25	2.0未満	4.5以上



2021年

6月 献立表

■ 牛乳は毎日つきます。
 ■ 都合により献立の一部を変更することがあります。
 ■ 学校給食において、調理工程および加工品等の微量混入（コンタミネーション）の可能性は排除できません。

月	火 1	水 2	木 3	金 4 歯と口の健康週間
<p>歯と口の健康週間</p> <p>健康な歯を作る上で欠かせない栄養素として、カルシウム、ビタミンA・C・D・タンパク質などがあげられます。またバランスのいい食事や適度に固いものを噛むことが大切です。</p>	<ul style="list-style-type: none"> ○ 照り焼き豆腐ハンバーグ ○ オニオンスープ <p>アップルパン</p>	<ul style="list-style-type: none"> ◎ 鶏すき煮 ○ もやしとにらのソテー <p>発芽玄米ごはん</p>	<ul style="list-style-type: none"> ◎ カレーラーメン ○ チンゲン菜のオイスター炒め <p>コッペパン △ バター</p>	<ul style="list-style-type: none"> ○ いわしのかば焼き風 ● こんにやくチャブチ ◎ みそ汁 <p>ごはん</p>
	<ul style="list-style-type: none"> ○ 豆腐ハンバーグ 砂糖 濃しょうゆ みりん でんぷん ◎ ベーコン ジャがいも 人参 パセリ 玉ねぎ 油 塩 チキンコンソメ 淡しょうゆ こしょう 	<ul style="list-style-type: none"> ◎ 鶏肉 煮物 豆腐 人参 系こんにやく 白ねぎ 玉ねぎ キャベツ ごぼう えのきだけ 油 砂糖 濃しょうゆ 酒 ○ 豚肉 にら もやし 油 濃しょうゆ 塩 こしょう 	<ul style="list-style-type: none"> ◎ 中華麺 豚肉 人参 青ねぎ 油 キャベツ にんにく 土しょうが 中華スープ カレー粉 塩 こしょう ○ 鶏肉 チンゲン菜 玉ねぎ にんにく 油 濃しょうゆ 砂糖 塩 オイスターソース <p>△ バター</p>	<ul style="list-style-type: none"> ○ いわし でんぷん 油 砂糖 土しょうが みりん 濃しょうゆ ● 鶏肉 系こんにやく 人参 ピーマン 玉ねぎ にんにく ごま油 砂糖 濃しょうゆ 酒 油 塩 こしょう ◎ うすあげ ジャがいも 人参 青ねぎ キャベツ 削り節 信州みそ
7 歯と口の健康週間	8 歯と口の健康週間	9 歯と口の健康週間	10 歯と口の健康週間	11
<ul style="list-style-type: none"> ○ 高野のミート丼 ◎ けんちん汁 <p>ごはん</p>	<ul style="list-style-type: none"> ◎ 野菜の洋風煮 ○ ツナごぼう炒め <p>うずまきパン △ ココアクリーム</p>	<ul style="list-style-type: none"> □ たこごはん ◎ 春雨と肉団子のスープ <p>アルファ化米 ☆ ヨーグルト</p>	<ul style="list-style-type: none"> ◎ 焼きそばスパゲティ ○ じゃこ入りフライビーンズ <p>食パン △ いちごジャム</p>	<ul style="list-style-type: none"> ○ さわらのねぎしょうゆかけ ● ひじきの甘煮 ◎ 豚汁 <p>ごはん</p>
<ul style="list-style-type: none"> ○ 豚ひき肉 高野豆腐 人参 玉ねぎ 切り干し大根 土しょうが 油 塩 こしょう 砂糖 テンメシジャン 濃しょうゆ みりん 酒 カレー粉 ごま油 でんぷん ◎ 鶏肉 豆腐 つきこんにやく 人参 青ねぎ ごぼう 油 削り節 だし昆布 淡しょうゆ 	<ul style="list-style-type: none"> ◎ 鶏肉 ベーコン ジャがいも 人参 キャベツ 玉ねぎ 油 チキンコンソメ 淡しょうゆ ローリエ 塩 こしょう ○ まぐろ油漬け 人参 玉ねぎ ごぼう 砂糖 濃しょうゆ 油 みりん <p>△ ココアクリーム</p>	<ul style="list-style-type: none"> □ アルファ化米 アルファ化もち米 たこ 鶏肉 人参 青ねぎ 干しいたけ 油 削り節 だし昆布 濃しょうゆ 淡しょうゆ みりん 酒 砂糖 ◎ 春雨 肉団子 人参 キャベツ 青ねぎ 玉ねぎ 土しょうが 油 塩 中華スープ 淡しょうゆ こしょう <p>☆ ヨーグルト</p>	<ul style="list-style-type: none"> ◎ スパゲティ 豚肉 人参 ピーマン キャベツ 玉ねぎ 油 ウスターソース 塩 とんかつソース こしょう ○ ちりめんじゃこ 大豆 油 でんぷん 白ごま 砂糖 濃しょうゆ みりん <p>△ いちごジャム</p>	<ul style="list-style-type: none"> ○ さわら 青ねぎ 砂糖 みりん 濃しょうゆ ごま油 でんぷん ● 鶏肉 ひじき 人参 油 削り節 砂糖 濃しょうゆ みりん ◎ 豚肉 ジャがいも 豆腐 人参 青ねぎ もやし 油 削り節 信州みそ
14	15	16	17	18
<ul style="list-style-type: none"> ○ スタミナ丼 ◎ ワンタンスープ <p>ごはん</p>	<ul style="list-style-type: none"> ○ 鶏肉のレモンソース ◎ チリコンカン <p>こくとうパン</p>	<ul style="list-style-type: none"> ○ さばの塩焼き ● 切り干し大根の煮物 ◎ みそ汁 <p>ごはん</p>	<ul style="list-style-type: none"> ◎ 豆乳シチュー ○ 海草サラダ <p>コッペパン △ きなこクリーム</p>	<ul style="list-style-type: none"> ◎ 関東煮 ○ 三色ナムル <p>ごはん</p>
<ul style="list-style-type: none"> ○ 豚肉 豚バラ肉 ピーマン なす 玉ねぎ にんにく 油 ごま油 りんご 白ごま 砂糖 濃しょうゆ 白みそ みりん トウバンジャン 塩 こしょう ◎ ワンタンの皮 鶏肉 人参 チンゲン菜 たけのこ もやし 油 ごま油 中華スープ 淡しょうゆ 塩 こしょう 	<ul style="list-style-type: none"> ○ 衣付き鶏肉 油 淡しょうゆ 砂糖 レモン果汁 みりん ◎ 豚ひき肉 大豆 ホールコーン 人参 パセリ 玉ねぎ なす 油 にんにく トマトピューレ 砂糖 ケチャップ ウスターソース 赤ワイン でんぷん チキンコンソメ チリパウダー 塩 こしょう 	<ul style="list-style-type: none"> ○ さば 塩 ● うすあげ 人参 切り干し大根 削り節 砂糖 濃しょうゆ 油 ◎ 豆腐 人参 青ねぎ 玉ねぎ ジャがいも 削り節 信州みそ 	<ul style="list-style-type: none"> ◎ 鶏肉 ジャがいも 人参 玉ねぎ キャベツ 豆乳 油 白みそ 削り節 塩 こしょう でんぷん ○ 人参 とうもろこし ごま油 きゅうり 干わかめ 砂糖 酢 淡しょうゆ <p>△ きなこクリーム</p>	<ul style="list-style-type: none"> ◎ 鶏肉 ちくわ 厚揚げ ジャがいも こんにやく 人参 削り節 砂糖 濃しょうゆ ○ チンゲン菜 人参 もやし 白ごま 油 砂糖 ごま油 淡しょうゆ
21 食育献立(兵庫県)	22	23	24	25
<ul style="list-style-type: none"> ○ はもフライ 梅ソース ◎ たっぴり野菜のみそ汁 <p>ごはん △ 味付けのり</p>	<ul style="list-style-type: none"> ◎ マーボー春雨 ○ ちくわの含め煮 <p>うずまきパン △ りんごジャム</p>	<ul style="list-style-type: none"> ◎ カレーライス ○ キャベツとコーンのソテー <p>ごはん</p>	<ul style="list-style-type: none"> ◎ 塩ラーメン ○ 五目豆 <p>食パン △ ココアクリーム</p>	<ul style="list-style-type: none"> ○ プルコギ ◎ わかめスープ <p>ごはん ☆ 磯辺団子</p>
<ul style="list-style-type: none"> ○ はもフライ 油 ねり梅 みりん 砂糖 淡しょうゆ 酢 酒 ◎ 鶏肉 人参 玉ねぎ もやし キャベツ 油 削り節 信州みそ <p>△ 味付けのり</p>	<ul style="list-style-type: none"> ◎ 豚肉 春雨 チンゲン菜 人参 青ねぎ たけのこ 土しょうが にんにく 油 ごま油 砂糖 干しいたけ 中華スープ 塩 濃しょうゆ トウバンジャン オイスターソース こしょう ○ ちくわ 白ごま ごま油 砂糖 濃しょうゆ みりん <p>△ りんごジャム</p>	<ul style="list-style-type: none"> ◎ 豚肉 ジャがいも 人参 玉ねぎ 油 カレールー ケチャップ カレー粉 ローリエ 塩 こしょう ○ ベーコン とうもろこし キャベツ 油 淡しょうゆ 塩 こしょう 	<ul style="list-style-type: none"> ◎ 中華麺 豚肉 人参 もやし チンゲン菜 にんにく ごま油 土しょうが 油 だし昆布 削り節 みりん 酒 白ごま 淡しょうゆ 酢 塩 こしょう ○ 鶏肉 味付け乾燥大豆 人参 こんにやく たけのこ 砂糖 濃しょうゆ <p>△ ココアクリーム</p>	<ul style="list-style-type: none"> ○ 豚肉 豚バラ肉 人参 にら ごま油 玉ねぎ 白ごま にんにく 油 砂糖 濃しょうゆ みりん 塩 こしょう ◎ 鶏ひき肉 干わかめ 豆腐 油 玉ねぎ 人参 青ねぎ ごま油 中華スープ 淡しょうゆ 塩 こしょう <p>☆ 白玉団子 濃しょうゆ みりん 酒 刻みのり でんぷん</p>
28	29	30	<div style="border: 1px solid black; padding: 5px;"> <p>今月の食育献立</p> <p>「はも」は京都の祇園祭り、大阪の天神祭りに欠かせない食材です。生命力が強いことから、保冷のできなかつた時代に兵庫県の淡路島から、活きたまま京都や大阪に運べたことから、大変重宝されました。</p> </div> <div style="border: 1px solid black; padding: 5px; margin-top: 10px;"> <p>はもフライ 梅ソース</p> <p>6月の食育献立は 兵庫県 淡路島の「はも」を紹介します。</p> <p>21日</p> </div>	
<ul style="list-style-type: none"> ○ さばのみそ煮 ◎ 豚じゃが <p>ごはん</p>	<ul style="list-style-type: none"> ◎ フジッリのトマトクリームソース ○ キャベツのサラダ <p>全粒パン</p>	<ul style="list-style-type: none"> ◎ 中華丼 ○ 揚げぎょうざ <p>ごはん</p>		
<ul style="list-style-type: none"> ○ さば 土しょうが 砂糖 濃しょうゆ みりん 酒 信州みそ ◎ 豚肉 ジャがいも 系こんにやく 人参 玉ねぎ 枝豆 油 削り節 砂糖 濃しょうゆ 	<ul style="list-style-type: none"> ◎ フジッリ 鶏肉 ベーコン 人参 トマト 玉ねぎ しめじ エリンギ パセリ にんにく オリーブ油 塩 こしょう チキンコンソメ ケチャップ 生クリーム 粉チーズ 白ワイン ○ キャベツ 人参 玉ねぎ 砂糖 オリーブ油 酢 淡しょうゆ 	<ul style="list-style-type: none"> ◎ 豚肉 いか うすら卵 人参 チンゲン菜 キャベツ 玉ねぎ たけのこ 土しょうが 油 中華スープ 淡しょうゆ ごま油 でんぷん 塩 こしょう ○ ぎょうざ 油 		

	エネルギー	たんぱく質	脂肪13%比	カルシウム	マグネシウム	鉄分	亜鉛	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
	kcal	%	%	mg	mg	mg	mg	μgRE	mg	mg	mg	g	g
6月栄養価平均値	832	15.0	26.1	356	98	2.4	3.5	461	0.66	0.89	26	3.2	4.8
文部科学省基準値	830	13~20	20~30	450	120	4.5	3.0	300	0.50	0.60	35	2.5未満	7以上