

2022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	水	木	金
<p>6/4~6/10 「歯と口の健康週」 ☆ 虫歯を防ぐ食べ方 ☆ 歯を大切にしよう</p> <div style="display: flex; justify-content: space-around;"> <div style="text-align: center;"> <p>よくかんで食べる。 1口30回!</p> </div> <div style="text-align: center;"> <p>すききらいせずバランスよく食べる</p> </div> </div> <div style="display: flex; justify-content: space-around; margin-top: 10px;"> <div style="text-align: center;"> <p>食べた後は歯をみがく習慣をつける</p> </div> <div style="text-align: center;"> <p>人参、ごぼうなどかみごたえのあるものを食べる</p> </div> </div>				
<p>6 歯と口の健康週間 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</p>				
<p>○ かみかみ そぼろ丼 ○ わかめスープ ごはん</p>	<p>○ カレーラーメン ○ じゃこ入りフライビーンズ アップルパン</p>	<p>○ 鶏すき煮 ○ ジャーマンポテト 発芽玄米ごはん</p> <p>○ 鶏肉 煮物 豆腐 人参 糸こんにゃく 白ねぎ 玉ねぎ キャベツ ごぼう えのきたけ 油 砂糖 濃しょうゆ 酒</p> <p>○ ベーコン じゃがいも 人参 パセリ 玉ねぎ 油 塩 こしょう チキンコンソメ 淡しょうゆ</p>	<p>○ いわしのかば焼き風 ● こんにゃくチャプチェ ○ みそ汁 ごはん</p> <p>○ いわし でんぷん 油 砂糖 土しょうが みりん 濃しょうゆ ● 豚肉 糸こんにゃく 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</p> <p>○ うすあげ わかめ キャベツ 人参 青ねぎ 玉ねぎ 削り節 信州みそ</p>	<p>○ プルコギ ○ トック入りスープ ごはん</p> <p>○ 豚肉 人参 にら 玉ねぎ 白ごま にんにく ごま油 油 濃しょうゆ 砂糖 みりん 塩 こしょう</p> <p>○ 鶏肉 トック 豆腐 人参 青ねぎ 玉ねぎ キャベツ 油 ごま油 削り節 淡しょうゆ</p>
<p>○ さげのレモンソース ● きんぴらごぼう ○ にゅうめん汁 ごはん</p>	<p>○ さげのレモンソース ● きんぴらごぼう ○ にゅうめん汁 ごはん</p>	<p>○ さげのレモンソース ● きんぴらごぼう ○ にゅうめん汁 ごはん</p>	<p>○ さげのレモンソース ● きんぴらごぼう ○ にゅうめん汁 ごはん</p>	<p>○ 豚じゃが ○ 茎わかめの炒め煮 △ 味付けのり ごはん</p>
<p>○ 牛ひき肉 糸こんにゃく 人参 青ねぎ 玉ねぎ 油 切り干し大根 砂糖 濃しょうゆ みりん 酒 でんぷん</p> <p>○ 鶏肉 干わかめ 豆腐 玉ねぎ 人参 青ねぎ 油 ごま油 中華スープ 淡しょうゆ 塩 こしょう</p>	<p>○ 干中華麺 豚肉 人参 青ねぎ キャベツ たけのこ にんにく 土しょうが 油 中華スープ カレールー 塩 こしょう</p> <p>○ ちりめんじゃこ 大豆 でんぷん 油 白ごま 砂糖 濃しょうゆ みりん</p>	<p>○ アルファ化米 アルファ化もち米 鶏肉 うすあげ たけのこ 人参 わらび 干しいたけ 油 塩 みりん 淡しょうゆ 削り節</p> <p>○ 豚肉 厚揚げ つきこんにゃく じゃがいも 人参 青ねぎ 油 もやし 煮干し 信州みそ ☆ ヨーグルト</p>	<p>○ さけ レモン果汁 砂糖 みりん 淡しょうゆ でんぷん</p> <p>● 豚肉 つきこんにゃく 人参 ごぼう 白ごま 油 ごま油 砂糖 濃しょうゆ みりん</p> <p>○ そうめん 人参 青ねぎ 玉ねぎ えのきたけ 削り節 だし昆布 淡しょうゆ</p>	<p>○ 豚肉 枝豆 じゃがいも 人参 玉ねぎ 油 削り節 砂糖 濃しょうゆ</p> <p>○ 鶏肉 人参 玉ねぎ 茎わかめ ごま油 酒 濃しょうゆ 砂糖 油 塩 こしょう</p> <p>△ 味付けのり</p>
<p>○ 煮込みハンバーグ ○ 野菜いっぱいのスープ ごはん</p>	<p>○ 豆乳シチュー ○ 海草サラダ △ バター コッペパン</p>	<p>○ さばの塩焼き ● 切り干し大根の煮物 ○ みそ汁 ごはん</p>	<p>○ ヤンニョムチキン ● 梅ひじきふりかけ ○ 中華スープ ごはん</p>	<p>○ 関東煮 ○ 三色ナムル ごはん</p>
<p>○ ハンバーグ 砂糖 ウスターソース 白みそ ケチャップ でんぷん</p> <p>○ 鶏肉 人参 玉ねぎ 白ねぎ キャベツ たけのこ 土しょうが 油 削り節 塩 淡しょうゆ 酒</p>	<p>○ 鶏肉 じゃがいも 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</p> <p>○ 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 △ バター</p>	<p>○ さば 塩</p> <p>● うすあげ 人参 切り干し大根 削り節 砂糖 濃しょうゆ 油</p> <p>○ 豆腐 人参 青ねぎ 玉ねぎ じゃがいも 削り節 信州みそ</p>	<p>○ 衣付き鶏肉 油 土しょうが にんにく 油 ケチャップ 酒 コチュジャン みりん</p> <p>● ひじき 練り梅 白ごま 砂糖 濃しょうゆ みりん</p> <p>○ 豚肉 人参 青ねぎ キャベツ 玉ねぎ 干しいたけ 油 塩 中華スープ 淡しょうゆ こしょう ごま油</p>	<p>○ 鶏肉 ちくわ 厚揚げ じゃがいも こんにゃく 人参 削り節 砂糖 濃しょうゆ</p> <p>○ チンゲン菜 人参 もやし 白ごま 油 砂糖 ごま油 淡しょうゆ</p>
<p>○ ミンチカツ ● キャベツの甘辛炒め ○ すまし汁 ごはん</p>	<p>○ チリコンカン ○ ツナごぼう炒め △ チーズ(角) こくとうパン</p>	<p>○ さわらの照り焼き ○ みそけんちん汁 ごはん</p>	<p>○ スタミナ丼 ○ ワンタンスープ ごはん</p>	<p>○ 厚揚げの中華煮 ○ ちくわの含め煮 ごはん</p>
<p>○ ミンチカツ 油 ウスターソース 砂糖</p> <p>● 豚肉 キャベツ 人参 油 白ごま 砂糖 濃しょうゆ みりん 酒 信州みそ でんぷん</p> <p>○ 豆腐 青ねぎ 人参 玉ねぎ えのきたけ 削り節 だし昆布 淡しょうゆ</p>	<p>○ 豚ひき肉 大豆 とうもろこし 人参 玉ねぎ なす にんにく 油 トマトピューレ ケチャップ 砂糖 ウスターソース 赤ワイン 塩 チキンコンソメ チリパウダー でんぷん こしょう</p> <p>○ まぐろ油漬け 人参 玉ねぎ 油 ごぼう 砂糖 濃しょうゆ みりん △ チーズ(角)</p>	<p>○ さわら 砂糖 濃しょうゆ みりん でんぷん</p> <p>○ 鶏肉 豆腐 つきこんにゃく 人参 もやし 青ねぎ ごぼう 油 削り節 信州みそ</p>	<p>○ 豚肉 ピーマン なす 玉ねぎ 人参 にんにく 油 ごま油 りんご 白ごま 砂糖 濃しょうゆ 白みそ トウバンジャン 塩 みりん こしょう</p> <p>○ ワンタンの皮 鶏肉 人参 チンゲン菜 たけのこ もやし 塩 こしょう 油 ごま油 中華スープ 淡しょうゆ</p>	<p>○ 豚肉 厚揚げ うすら卵 人参 キャベツ 土しょうが 干しいたけ 油 中華スープ 砂糖 濃しょうゆ でんぷん</p> <p>○ ちくわ 白ごま ごま油 砂糖 濃しょうゆ みりん</p>
<p>○ さばのみそ煮 ○ じゃがいものそぼろ煮 ごはん</p>	<p>○ 焼きそば ○ スパゲティ ○ 鶏肉と大豆の炒め煮 △ ココアクリーム うずまきパン</p>	<p>○ カレーライス ○ キャベツのコンソメ煮 ☆ みかんゼリー ごはん</p>	<p>○ ホキの甘酢あん ● もやしとにらのソテー ○ 春雨スープ ごはん</p>	<p>今月の食育献立 冬にはたくさんの雪が積もる秋田県にとって、「山菜」は大切な野菜です。春に収穫した山菜を、保存して一年かけていただきます。 食育献立は秋田県の「山菜ごはん」を紹介します。</p>
<p>○ さば 土しょうが 砂糖 濃しょうゆ みりん 酒 信州みそ</p> <p>○ 鶏ひき肉 じゃがいも 枝豆 人参 玉ねぎ 油 削り節 砂糖 濃しょうゆ でんぷん</p>	<p>○ スパゲティ 豚肉 人参 ピーマン キャベツ 玉ねぎ 油 塩 ウスターソース とんかつソース こしょう</p> <p>○ 鶏肉 大豆 人参 白ねぎ 土しょうが 油 砂糖 濃しょうゆ みりん でんぷん △ ココアクリーム</p>	<p>○ 牛肉 じゃがいも 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</p> <p>○ ベーコン キャベツ 油 チキンコンソメ みりん 淡しょうゆ 酒 ☆ みかんゼリー</p>	<p>○ 衣付きホキ 油 土しょうが 酒 砂糖 酢 濃しょうゆ でんぷん</p> <p>● 豚肉 にら もやし 油 濃しょうゆ 塩 こしょう</p> <p>○ 春雨 鶏肉 人参 青ねぎ 玉ねぎ キャベツ 油 塩 鶏がらスープ 淡しょうゆ こしょう ごま油</p>	

	エネルギー kcal	たんぱく質 %	脂肪1種比 %	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	650	15.4	27.7	320	79	2.1	3.0	359	0.42	0.52	19	2.0	3.4
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

2022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	水	木	金
<p>6/4~6/10「歯と口の健康週間」</p> <p>☆虫歯を防ぐ食べ方 歯を大切にしよう</p> <p>よくかんで食べる。1口30回!</p> <p>食べた後は歯をみがく習慣をつける</p> <p>すききらいせずバランスよく食べる</p> <p>人参、ごぼうなどかみごたえのあるものを食べる</p>		<p>1</p> <p>◎ 鶏すき煮 ○ ジャーマンポテト</p> <p>発芽玄米ごはん</p>	<p>2</p> <p>○ いわしのかば焼き風 ● こんにやくチャプチェ ◎ みそ汁</p> <p>ごはん</p>	<p>3</p> <p>○ プルコギ ◎ トック入りスープ</p> <p>ごはん</p>
	<p>◎ 鶏肉 煮物 豆腐 人参 糸こんにやく 白ねぎ 玉ねぎ キャベツ ごぼう えのきたけ 油 砂糖 濃しょうゆ 酒</p> <p>○ ベーコン じゃがいも 人参 パセリ 玉ねぎ 油 塩 こしょう チキンコンソメ 淡しょうゆ</p>	<p>○ いわし でんぷん 油 砂糖 土しょうが みりん 濃しょうゆ</p> <p>● 豚肉 糸こんにやく 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</p> <p>◎ うすあげ わかめ キャベツ 人参 青ねぎ 玉ねぎ 削り節 信州みそ</p>	<p>○ 豚肉 豚バラ肉 人参 たらこ 玉ねぎ 白ごま にんにく ごま油 油 濃しょうゆ 砂糖 みりん 塩 こしょう</p> <p>◎ 鶏肉 トック 豆腐 人参 青ねぎ 玉ねぎ キャベツ 油 ごま油 削り節 淡しょうゆ</p>	
<p>6 歯と口の健康週間</p> <p>◎ かみかみ そぼろ丼 ◎ わかめスープ</p> <p>ごはん</p>	<p>7 歯と口の健康週間</p> <p>◎ カレーラーメン ○ じゃこ入りフライビーンズ</p> <p>アップルパン</p>	<p>8 歯と口の健康週間</p> <p>□ 山菜ごはん (食育献立:秋田県) ◎ 田舎汁 ☆ ヨーグルト</p> <p>アルファ化米</p>	<p>9 歯と口の健康週間</p> <p>○ さけのレモンソース ● きんぴらごぼう ◎ にゅうめん汁</p> <p>ごはん</p>	<p>10 歯と口の健康週間</p> <p>◎ 豚じゃが ○ 茎わかめの炒め煮</p> <p>ごはん △ 味付けのり</p>
<p>○ 牛ひき肉 糸こんにやく 人参 青ねぎ 玉ねぎ 油 切り干し大根 砂糖 濃しょうゆ みりん 酒 でんぷん 一味唐辛子</p> <p>◎ 鶏肉 干わかめ 豆腐 玉ねぎ 人参 青ねぎ 油 ごま油 中華スープ 淡しょうゆ 塩 こしょう</p>	<p>◎ 干中華麺 豚肉 人参 青ねぎ キャベツ たけのこ にんにく 土しょうが 油 中華スープ カレールー 塩 こしょう</p> <p>○ ちりめんじゃこ 大豆 でんぷん 油 白ごま 砂糖 濃しょうゆ みりん</p>	<p>□ アルファ化米 アルファ化もち米 鶏肉 うすあげ たけのこ 人参 わらび 干しいたけ 油 塩 みりん 淡しょうゆ 削り節</p> <p>◎ 豚肉 厚揚げ つきこんにやく じゃがいも 人参 青ねぎ 油 もやし 煮干し 信州みそ ☆ ヨーグルト</p>	<p>○ さけ レモン果汁 砂糖 みりん 淡しょうゆ でんぷん</p> <p>● 豚肉 つきこんにやく 人参 ごぼう 白ごま 油 ごま油 砂糖 濃しょうゆ みりん 一味唐辛子</p> <p>◎ そうめん 人参 青ねぎ 玉ねぎ えのきたけ 削り節 だし昆布 淡しょうゆ</p>	<p>◎ 豚肉 枝豆 じゃがいも 人参 玉ねぎ 油 削り節 砂糖 濃しょうゆ</p> <p>○ 鶏肉 人参 玉ねぎ 茎わかめ ごま油 酒 濃しょうゆ 油 砂糖 塩 こしょう</p> <p>△ 味付けのり</p>
<p>13</p> <p>◎ 煮込みハンバーグ ● スパイシーポテト ◎ 野菜いっぱいスープ</p> <p>ごはん</p>	<p>14</p> <p>◎ 豆乳シチュー ○ 海草サラダ △ バター</p> <p>コッパン</p>	<p>15</p> <p>○ さばの塩焼き ● 切り干し大根の煮物 ◎ みそ汁</p> <p>ごはん</p>	<p>16</p> <p>○ ヤンニョムチキン ● 梅ひじきふりかけ ◎ 中華スープ</p> <p>ごはん</p>	<p>17</p> <p>◎ 関東煮 ○ 三色ナムル</p> <p>ごはん</p>
<p>○ ハンバーグ 砂糖 ウスターソース 白みそ ケチャップ でんぷん</p> <p>● じゃがいも 油 塩 こしょう パプリカパウダー カレー粉 チリパウダー</p> <p>◎ 鶏肉 人参 玉ねぎ 白ねぎ キャベツ たけのこ 土しょうが 油 削り節 塩 淡しょうゆ 酒</p>	<p>◎ 鶏肉 じゃがいも 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</p> <p>○ 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 △ バター</p>	<p>○ さば 塩</p> <p>● うすあげ 人参 切り干し大根 削り節 砂糖 濃しょうゆ 油</p> <p>◎ 豆腐 人参 青ねぎ 玉ねぎ じゃがいも 削り節 信州みそ</p>	<p>○ 衣付き鶏肉 油 土しょうが にんにく 油 ケチャップ 酒 コチュジャン みりん</p> <p>● ひじき 練り梅 白ごま 砂糖 濃しょうゆ みりん</p> <p>◎ 豚肉 人参 青ねぎ キャベツ 玉ねぎ 干しいたけ 油 中華スープ 淡しょうゆ こしょう 塩 ごま油</p>	<p>◎ 鶏肉 ちくわ 厚揚げ じゃがいも こんにやく 人参 削り節 砂糖 濃しょうゆ</p> <p>○ チンゲン菜 人参 もやし 白ごま 油 砂糖 ごま油 淡しょうゆ</p>
<p>20</p> <p>○ ミンチカツ ● キャベツの甘辛炒め ◎ すまし汁</p> <p>ごはん</p>	<p>21</p> <p>◎ チリコンカン ○ ツナごぼう炒め △ チーズ(角)</p> <p>こくとろパン</p>	<p>22</p> <p>○ さわらの照り焼き ◎ みそけんちん汁</p> <p>ごはん</p>	<p>23</p> <p>○ スタミナ丼 ◎ ワンタンスープ</p> <p>ごはん</p>	<p>24</p> <p>◎ 厚揚げの中華煮 ○ ちくわの含め煮</p> <p>ごはん</p>
<p>○ ミンチカツ 油 ウスターソース 砂糖</p> <p>● 豚肉 キャベツ 人参 油 白ごま 砂糖 濃しょうゆ みりん 酒 信州みそ でんぷん</p> <p>◎ 豆腐 青ねぎ 人参 玉ねぎ えのきたけ 削り節 だし昆布 淡しょうゆ</p>	<p>◎ 豚ひき肉 大豆 とうもろこし 人参 玉ねぎ なす にんにく 油 トマトピューレ ケチャップ 砂糖 ウスターソース 赤ワイン 塩 チキンコンソメ チリパウダー でんぷん こしょう</p> <p>○ まぐろ油漬け 人参 玉ねぎ 油 ごぼう 砂糖 濃しょうゆ みりん △ チーズ(角)</p>	<p>○ さわら 砂糖 濃しょうゆ みりん でんぷん</p> <p>◎ 鶏肉 豆腐 つきこんにやく 人参 もやし 青ねぎ ごぼう 油 削り節 信州みそ</p>	<p>○ 豚肉 豚バラ肉 ピーマン なす 玉ねぎ 人参 にんにく 油 ごま油 りんご 白ごま 砂糖 濃しょうゆ 白みそ トウバンジャン みりん 塩 こしょう</p> <p>◎ ワンタンの皮 鶏肉 人参 こしょう チンゲン菜 たけのこ もやし 塩 油 ごま油 中華スープ 淡しょうゆ</p>	<p>◎ 豚肉 厚揚げ うすら卵 人参 キャベツ 土しょうが 干しいたけ 油 中華スープ 砂糖 濃しょうゆ でんぷん</p> <p>○ ちくわ 白ごま ごま油 砂糖 濃しょうゆ みりん</p>
<p>27</p> <p>○ さばのみそ煮 ◎ じゃがいものそぼろ煮</p> <p>ごはん</p>	<p>28</p> <p>◎ 焼きそば スパゲティ ○ 鶏肉と大豆の炒め煮</p> <p>うずまきパン △ ココアクリーム</p>	<p>29</p> <p>◎ カレーライス ○ キャベツのコンソメ煮</p> <p>ごはん ☆ みかんゼリー</p>	<p>30</p> <p>○ ホキの甘酢あん ● もやしとにらのソテー ◎ 春雨スープ</p> <p>ごはん</p>	<p>今月の食育献立</p> <p>冬にはたくさんの雪が積もる秋田県にとって、「山菜」は大切な野菜です。春に収穫した山菜を、保存して一年かけていただきます。</p> <p>食育献立は秋田県の「山菜ごはん」を紹介します。</p> <p>8日</p>
<p>○ さば 土しょうが 砂糖 濃しょうゆ みりん 酒 信州みそ</p> <p>◎ 鶏ひき肉 じゃがいも 枝豆 人参 玉ねぎ 油 削り節 砂糖 濃しょうゆ でんぷん</p>	<p>◎ スパゲティ 豚肉 人参 ピーマン キャベツ 玉ねぎ 油 塩 ウスターソース とんかつソース こしょう</p> <p>○ 鶏肉 大豆 人参 白ねぎ 土しょうが 油 砂糖 濃しょうゆ みりん でんぷん</p> <p>△ ココアクリーム</p>	<p>◎ 牛肉 じゃがいも 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 カレー粉</p> <p>○ ベーコン キャベツ 油 チキンコンソメ みりん 淡しょうゆ 酒 ☆ みかんゼリー</p>	<p>○ 衣付きホキ 油 土しょうが 酒 砂糖 酢 濃しょうゆ でんぷん</p> <p>● 豚肉 たらこ もやし 油 濃しょうゆ 塩 こしょう</p> <p>◎ 春雨 鶏肉 人参 青ねぎ 玉ねぎ キャベツ 油 塩 こしょう 鶏がらスープ 淡しょうゆ ごま油</p>	

	エネルギー	たんぱく質	脂肪1種1種-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	835	14.9	26.2	343	99	2.5	3.8	450	0.54	0.59	28	2.6	4.4
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