



2023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は「歯と口の健康週間」です</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>食べた後に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>今月の食育献立</p> <p>チキン南蛮は、宮崎県で生まれた料理です。衣をつけて揚げた鶏肉に、甘酢のたれをからめて食べます。宮崎県には、タルタルソースをかける店と、かけずに甘酢だけで食べる店があるそうです。</p> <p>19日</p>		
5 歯と口の健康週間	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
<p>ごはん</p> <ul style="list-style-type: none"> 高野のミート丼 わかめスープ 	<p>アップルパン</p> <ul style="list-style-type: none"> 野菜の洋風煮 ツナごぼう炒め 	<p>アルファ化米</p> <ul style="list-style-type: none"> 中華ごぼうごはん 野菜いっぱいスープ ★ ヨーグルト 	<p>ごはん</p> <ul style="list-style-type: none"> 豚じゃが 茎わかめの炒め煮 ● 梅ひじきふりかけ 	<p>ごはん</p> <ul style="list-style-type: none"> いわしのかば焼き風 ● こんにやくのきんぴら ◎ みそ汁
<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 油 土しょうが 塩 こしょう カレー粉 砂糖 テンメンジャン 濃しょうゆ みりん 酒 ごま油 でんぷん ◎ 鶏肉 干わかめ 豆腐 玉ねぎ 人参 キャベツ 青ねぎ 白ごま 油 ごま油 中華スープ 淡しょうゆ 塩 こしょう 	<p>◎ 鶏肉 じゃがいも 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</p> <p>◎ まぐろ油漬 人参 玉ねぎ ごぼう 油 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 豚肉 ごぼう 人参 青ねぎ 干しいたけ 油 ごま油 塩 中華スープ みりん 淡しょうゆ</p> <p>◎ 鶏肉 人参 玉ねぎ 白ねぎ キャベツ だけのこ 油 土しょうが 削り節 塩 淡しょうゆ 酒</p> <p>★ ヨーグルト</p>	<p>◎ 豚肉 むき枝豆 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 油 ごま油 酒 濃しょうゆ 砂糖 塩 こしょう</p> <p>● ひじき ねり梅 白ごま 砂糖 濃しょうゆ みりん</p>	<p>○ いわし でんぷん 油 砂糖 土しょうが 濃しょうゆ みりん</p> <p>● 豚肉 つきこんにやく 人参 ごぼう ごま油 油 砂糖 濃しょうゆ みりん 一味唐辛子 白ごま</p> <p>◎ うすあげ じゃがいも 人参 青ねぎ キャベツ 削り節 信州みそ</p>
12	13	14	15	16
<p>ごはん</p> <ul style="list-style-type: none"> ◎ 大豆入り マーボー豆腐 ○ じゃがいものレモン炒め 	<p>コッパン</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>ごはん</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"> ◎ 関東煮 ○ 三色ナムル 	<p>ごはん</p> <ul style="list-style-type: none"> ◎ 厚揚げの中華煮 ◎ 揚げしゅうまい
<p>◎ 豚ひき肉 ひきわり大豆 豆腐 人参 青ねぎ 玉ねぎ 土しょうが 干しいたけ 油 信州みそ 八丁みそ 砂糖 濃しょうゆ トウバンジャン でんぷん</p> <p>○ 鶏肉 じゃがいも パセリ 玉ねぎ 油 レモン果汁 チキンコンソメ 淡しょうゆ 塩 こしょう</p>	<p>◎ 鶏肉 じゃがいも 人参 玉ねぎ キャベツ 豆乳 油 白みそ 信州みそ 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</p> <p>△ きなこクリーム</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>◎ 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>◎ 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>○ しゅうまい 油</p>
19 食育献立(宮崎県)	20	21	22	23
<p>ごはん</p> <ul style="list-style-type: none"> ○ チキン南蛮 ◎ トック入りスープ 	<p>こくとうパン</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>ごはん</p> <ul style="list-style-type: none"> ◎ カレーライス ○ 切り干し大根とじゃこのナムル △ チーズ(角) 	<p>ごはん</p> <ul style="list-style-type: none"> ○ さわらの照り焼き ● ひじきの甘煮 ◎ 田舎汁 	<p>ごはん</p> <ul style="list-style-type: none"> ◎ 鶏肉とじゃがいもの煮物 ○ キャベツの甘辛炒め
<p>○ 衣付き鶏肉 油 玉ねぎ 酢 一味唐辛子 砂糖 淡しょうゆ</p> <p>◎ 豚肉 トック 豆腐 人参 なら 玉ねぎ キャベツ 油 ごま油 削り節 淡しょうゆ 塩</p>	<p>◎ フジッリ 鶏肉 ベーコン 人参 トマト水煮缶 玉ねぎ しめじ パセリ にんにく オリーブ油 チキンコンソメ ケチャップ 生クリーム 塩 粉チーズ 白ワイン こしょう</p> <p>○ 人参 キャベツ 玉ねぎ オリーブ油 砂糖 酢 淡しょうゆ</p>	<p>◎ 鶏肉 じゃがいも 人参 油 玉ねぎ カレールー ケチャップ ローリエ 塩 こしょう</p> <p>○ 切り干し大根 人参 チンゲン菜 ちりめんじゃこ 白ごま 油 ごま油 砂糖 淡しょうゆ</p> <p>△ 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>● ひじき うすあげ 人参 油 削り節 砂糖 濃しょうゆ みりん</p> <p>◎ 豚肉 厚揚げ つきこんにやく じゃがいも 人参 青ねぎ キャベツ 油 削り節 信州みそ</p>	<p>◎ 鶏肉 じゃがいも 人参 玉ねぎ むき枝豆 油 削り節 濃しょうゆ 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>
26	27	28	29	30
<p>ごはん</p> <ul style="list-style-type: none"> ○ ホキのヤッサソース ● もやしとにらのソテー ◎ 春雨スープ 	<p>うずまきパン</p> <ul style="list-style-type: none"> ◎ チリコンカン ○ キャベツのコンソメ煮 △ ココアクリーム 	<p>ごはん</p> <ul style="list-style-type: none"> ○ スタミナ丼 ◎ 中華コンソメスープ 	<p>ごはん</p> <ul style="list-style-type: none"> ◎ 鶏すき煮 ○ じゃがいものごま炒め 	<p>ごはん</p> <ul style="list-style-type: none"> ○ ハンバーグ バジルソース ● 鶏肉と大豆の炒め煮 ◎ みそ汁
<p>○ ホキ 塩 こしょう でんぷん 油 玉ねぎ にんにく オリーブ油 酢 レモン果汁 チリパウダー 砂糖 塩 こしょう</p> <p>● 豚肉 なら 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 油 玉ねぎ キャベツ ごま油 塩 中華スープ 淡しょうゆ こしょう</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 ウスターソース 砂糖 赤ワイン チキンコンソメ チリパウダー でんぷん 塩 こしょう</p> <p>○ 鶏肉 キャベツ 油 みりん チキンコンソメ 淡しょうゆ 酒</p> <p>△ ココアクリーム</p>	<p>○ 豚肉 ビーマン なす 玉ねぎ 人参 にんにく 油 ごま油 りんご 白ごま 砂糖 白みそ 濃しょうゆ トウバンジャン みりん 塩 こしょう</p> <p>◎ 鶏肉 人参 青ねぎ 玉ねぎ とうもろこし クリームコーン 油 ごま油 鶏がらスープ 塩 淡しょうゆ こしょう でんぷん</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>○ 豚肉 じゃがいも 人参 白ごま 油 ごま油 砂糖 濃しょうゆ みりん</p>	<p>○ ハンバーグ バジル 砂糖 オリーブ油 濃しょうゆ レモン果汁 でんぷん</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>◎ 豆腐 じゃがいも 人参 キャベツ 青ねぎ 煮干し 信州みそ</p>

	エネルギー kcal	たんぱく質 %	脂質(エネルギー)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	15.1	27.7	325	81	2.0	3.0	360	0.43	0.52	22	1.9	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



2023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は「歯と口の健康週間」です</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>すききらいせずバランスよく食べる。</p> <p>食べた後に歯をみがく習慣をつける。</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>今月の食育献立</p> <p>チキン南蛮は、宮崎県で生まれた料理です。衣をつけて揚げた鶏肉に、甘酢のたれをからめて食べます。宮崎県には、タルタルソースをかける店と、かけずに甘酢だけで食べる店があるそうです。</p>	<p>ごはん</p> <ul style="list-style-type: none"> ○ 焼き肉 ○ ワンタンスープ 	<p>1</p> <p>ごはん</p> <ul style="list-style-type: none"> ○ 豚肉 豚バラ肉 ピーマン 油 玉ねぎ にんにく 白ごま ごま油 りんご 砂糖 濃しょうゆ 白みそ トウバンジャン みりん 塩 ○ ワンタンの皮 鶏肉 人参 たら 玉ねぎ もやし 干しいたけ 油 ごま油 中華スープ 淡しょうゆ 塩 こしょう 	<p>2</p> <p>玄米入りごはん</p> <ul style="list-style-type: none"> ○ さばのしょうが煮 ○ 豚汁
<p>5 歯と口の健康週間</p> <p>ごはん</p> <ul style="list-style-type: none"> ○ 高野のミート丼 ○ わかめスープ 	<p>6 歯と口の健康週間</p> <p>アップルパン</p> <ul style="list-style-type: none"> ○ 野菜の洋風煮 ○ ツナごぼう炒め 	<p>7 歯と口の健康週間</p> <p>アルファ化米</p> <ul style="list-style-type: none"> ○ 中華ごぼうごはん ○ 野菜いっぱいのスープ ☆ ヨーグルト 	<p>8 歯と口の健康週間</p> <p>ごはん</p> <ul style="list-style-type: none"> ○ 豚じゃが ○ 茎わかめの炒め煮 ● 梅ひじきふりかけ 	<p>9 歯と口の健康週間</p> <p>ごはん</p> <ul style="list-style-type: none"> ○ いわしのかば焼き風 ● こんにやくの きんぴら ○ みそ汁
<p>○ 豚ひき肉 高野豆腐 人参 玉ねぎ 切り干し大根 油 土しょうが 塩 こしょう カレー粉 砂糖 テンメンジャン 濃しょうゆ みりん 酒 ごま油 でんぷん</p> <p>○ 鶏肉 干わかめ 豆腐 玉ねぎ 人参 キャベツ 青ねぎ 白ごま 油 ごま油 中華スープ 淡しょうゆ 塩 こしょう</p>	<p>○ 鶏肉 じゃがいも 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</p> <p>○ まぐろ油漬 人参 玉ねぎ ごぼう 油 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 豚肉 豚バラ肉 ごぼう 人参 青ねぎ 干しいたけ 油 ごま油 塩 中華スープ みりん 淡しょうゆ</p> <p>○ 鶏肉 人参 玉ねぎ 白ねぎ キャベツ たけのこ 油 土しょうが 削り節 塩 淡しょうゆ 酒</p> <p>☆ ヨーグルト</p>	<p>○ 豚肉 むき枝豆 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 油 ごま油 酒 濃しょうゆ 砂糖 塩 こしょう</p> <p>● ひじき ねり梅 白ごま 砂糖 濃しょうゆ みりん</p>	<p>○ いわし でんぷん 油 砂糖 土しょうが 濃しょうゆ みりん</p> <p>● 豚肉 つきこんにやく 人参 ごぼう ごま油 油 砂糖 濃しょうゆ みりん 一味唐辛子 白ごま</p> <p>○ うすあげ じゃがいも 人参 青ねぎ キャベツ 削り節 信州みそ</p>
<p>12</p> <p>ごはん</p> <ul style="list-style-type: none"> ○ 大豆入り マーボー豆腐 ○ じゃがいもの レモン炒め 	<p>13</p> <p>コッパン</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>14</p> <p>ごはん</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>15</p> <p>ごはん</p> <ul style="list-style-type: none"> ○ 関東煮 ○ 三色ナムル 	<p>16</p> <p>ごはん</p> <ul style="list-style-type: none"> ○ 厚揚げの中華煮 ○ 揚げしゅうまい
<p>○ 豚ひき肉 ひきわり大豆 豆腐 人参 青ねぎ 玉ねぎ 土しょうが 干しいたけ 油 信州みそ 八丁みそ 砂糖 濃しょうゆ トウバンジャン でんぷん</p> <p>○ 鶏肉 じゃがいも パセリ 玉ねぎ 油 レモン果汁 チキンコンソメ 淡しょうゆ 塩 こしょう</p>	<p>○ 鶏肉 じゃがいも 人参 玉ねぎ キャベツ 豆乳 油 白みそ 信州みそ 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</p> <p>△ きなこクリーム</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>○ 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>○ 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>○ しゅうまい 油</p>
<p>19 食育献立(宮崎県)</p> <p>ごはん</p> <ul style="list-style-type: none"> ○ チキン南蛮 ○ トック入りスープ ● バジルポテト 	<p>20</p> <p>こくとうパン</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>21</p> <p>ごはん</p> <ul style="list-style-type: none"> ○ カレーライス ○ 切り干し大根と じゃこのナムル △ チーズ(角) 	<p>22</p> <p>ごはん</p> <ul style="list-style-type: none"> ○ さわらの照り焼き ● ひじきの甘煮 ○ 田舎汁 	<p>23</p> <p>ごはん</p> <ul style="list-style-type: none"> ○ 鶏肉と じゃがいもの煮物 ○ キャベツの甘辛炒め
<p>○ 衣付き鶏肉 油 玉ねぎ 酢 一味唐辛子 砂糖 淡しょうゆ</p> <p>○ 豚肉 トック 豆腐 人参 たら 玉ねぎ キャベツ 油 ごま油 削り節 淡しょうゆ 塩</p> <p>● じゃがいも 塩 こしょう バジル</p>	<p>○ フジッリ 鶏肉 ベーコン 人参 トマト水煮缶 玉ねぎ しめじ パセリ にんにく オリーブ油 チキンコンソメ ケチャップ 生クリーム 塩 粉チーズ 白ワイン こしょう</p> <p>○ 人参 キャベツ 玉ねぎ オリーブ油 砂糖 酢 淡しょうゆ</p>	<p>○ 鶏肉 じゃがいも 人参 油 玉ねぎ 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>○ 切り干し大根 人参 チンゲン菜 ちりめんじゃこ 白ごま 油 ごま油 砂糖 淡しょうゆ</p> <p>△ 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>● ひじき うすあげ 人参 油 削り節 砂糖 濃しょうゆ みりん</p> <p>○ 豚肉 厚揚げ つきこんにやく じゃがいも 人参 青ねぎ キャベツ 油 削り節 信州みそ</p>	<p>○ 鶏肉 じゃがいも 人参 玉ねぎ むき枝豆 油 削り節 濃しょうゆ 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>26</p> <p>ごはん</p> <ul style="list-style-type: none"> ○ ホキのヤッサソース ● もやしと にらのソテー ○ 春雨スープ 	<p>27</p> <p>うずまきパン</p> <ul style="list-style-type: none"> ○ チリコンカン ○ キャベツの コンソメ煮 △ ココアクリーム 	<p>28</p> <p>ごはん</p> <ul style="list-style-type: none"> ○ スタミナ丼 ○ 中華コンソメスープ 	<p>29</p> <p>ごはん</p> <ul style="list-style-type: none"> ○ 鶏すき煮 ○ じゃがいもの ごま炒め 	<p>30</p> <p>ごはん</p> <ul style="list-style-type: none"> ○ ハンバーグ バジルソース ● 鶏肉と大豆の炒め煮 ○ みそ汁
<p>○ ホキ 塩 こしょう でんぷん 油 玉ねぎ にんにく オリーブ油 酢 レモン果汁 チリパウダー 砂糖 マスタード 塩 こしょう</p> <p>● 豚肉 たら 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 油 玉ねぎ キャベツ ごま油 塩 中華スープ 淡しょうゆ こしょう</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 ウスターソース 砂糖 赤ワイン チキンコンソメ チリパウダー でんぷん 塩 こしょう</p> <p>○ 鶏肉 キャベツ 油 みりん チキンコンソメ 淡しょうゆ 酒</p> <p>△ ココアクリーム</p>	<p>○ 豚肉 豚バラ肉 ピーマン 玉ねぎ なす 人参 にんにく 油 ごま油 りんご 白ごま 砂糖 白みそ 濃しょうゆ トウバンジャン みりん 塩 こしょう</p> <p>○ 鶏肉 人参 青ねぎ 玉ねぎ とうもろこし クリームコーン 油 ごま油 鶏がらスープ 塩 淡しょうゆ こしょう でんぷん</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>○ 豚肉 じゃがいも 人参 白ごま 油 ごま油 砂糖 濃しょうゆ みりん</p>	<p>○ ハンバーグ バジル 砂糖 オリーブ油 濃しょうゆ レモン果汁 でんぷん</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>○ 豆腐 じゃがいも 人参 キャベツ 青ねぎ 煮干し 信州みそ</p>

	エネルギー	たんぱく質	脂質(エネルギー) 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	830	14.8	26.1	348	101	2.5	3.7	457	0.56	0.59	29	2.4	4.5
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