



学校給食予定献立表



日 曜日	献立名	牛乳	材料名				栄養量 I類 - たんぱく質 (g)	栄養量 II類 - 糖質 (g)
			熱や力のもとになる食品	体を作る食品	体の調子を整える食品	調味料・その他		
2月	ごはん		こめ				573	26.3
	とりにくのごまてりやき		ごまあぶら ごま	とりにく		しょうゆ みりん さけ		
	ほうれんそうと コーンのソテー		なたねあぶら	ベーコン	きゃべつ コーン	しょうゆ みりん さけ		
	みそしる			あぶらあげ	ほうれんそう	しょうゆ みりん さけ		
3火	ごはん		こめ				570	25.4
	ホイコーロー		なたねあぶら かたくりこ	ぶたにく	きゃべつ にんじん	さけ しお こしょう		
	ワンタンスープ		さんおんとう ごまあぶら	しょうが にんにく ねぎ	みそ しょうゆ トマト	みそ しょうゆ トマト		
			ワンタン	とりひきにく	もやし ねぎ	しょうゆ しお こしょう		
4水	むぎごはん		こめ おおむぎ				572	19.2
	ポークカレー		なたねあぶら	ぶたにく	しょうが にんにく	がらスープ(チキン)		
	コールスローサラダ		じゃがいも	たまねぎ にんじん	しょうゆ しお こしょう	がらスープ(チキン)		
					きゃべつ にんじん	トマト		
5木	ちゃめし		こめ ごま	だいず			575	29.1
	ぶりのかおりやき		ぶり	しょうが	さけ しょうゆ さんしょう			
	おかかあえ		はなかつお	きゃべつ にんじん	しょうゆ みりん			
	すましじる		もずく	こまつな	しょうゆ みりん			
6金	コッペパン		コッペパン				593	18.7
	ビーフコロッケ		ビーフコロッケ			ソース		
	ゆでやさい		なたねあぶら					
	オニオンスープ			きゃべつ にんじん	しょうゆ しお こしょう			
9月	ごはん		こめ				603	24.8
	ぶたにくのおこげ		ぶたにく			しょうゆ しお		
	ツナいりビーフン		まぐろみず	きゃべつ たまねぎ	オニオンソース			
	みそしる		わかめ	しょうゆ しお	しょうゆ			
10火	むぎごはん		こめ おおむぎ				617	33.7
	ナシゴレン		なたねあぶら	とりにく	しょうが にんにく	さけ しょうゆ こしょう		
	めだまやき		えび	たまねぎ にんじん	スイートソース カブ	しょうゆ しお		
			ソトアヤム	たまご	ピーマン	トマト		
11水	ごはん		こめ				574	24.1
	ひじきとじゃがいもの		じゃがいも さんおんとう	ぶたにく	しょうが にんじん	けずりぶし さけ		
	にもの		なたねあぶら	ひじき	さんどまめ	みりん しょうゆ		
	みそしる			あつあげ	たまねぎ こまつな	けずりぶし みそ		
12木	うめちりめんごはん		こめ				591	26.4
	あじのからあげ		こめか かたくりこ	あじ	しょうが	うめちり		
	ごまあえ		なたねあぶら			さけ しお		
	すましじる		ごま	きゃべつ にんじん	しょうゆ みりん			
13金	こがたコッペパン		コッペパン				585	21.6
	りんごジャム		りんごジャム					
	スパゲティナポリタン		スパゲティ	ワインナー	たまねぎ ピーマン	トマト		
	きゃべつサラダ		なたねあぶら			しょうゆ しお		
16月	ごはん		こめ				601	25.4
	やきどうふの		さんおんとう	やきどうふ	しょうが にんにく	みそ しょうゆ		
	みそそぼろに		かたくりこ	ぶたひきにく	たまねぎ にんじん	トウバンジャン		
	ちゅうかたまごスープ		なたねあぶら			がらスープ(チキン)		
	ごまあぶら	たまご	ちんげんさい いら	がらスープ(チキン)				
		わかめ	しめじ	しょうゆ しお こしょう				

日 曜日	献立名	牛乳	材料名				栄養量	
			熱や力のもとになる食品	体を作る食品	体の調子を整える食品	調味料・その他		
17 火	ごはん さばのしおやき もやしのソテー みそしる		こめ なたねあぶら	さば ベーコン あぶらあげ		しお さけ しょうゆ しお こしょう けずりぶし みそ	585 763	25.1 32.7
18 水	むぎごはん ちゅうらうみどん ABCスープ アセロラゼリー		こめ おおむぎ なたねあぶら かたくりこ さんおんとう アルファベットマカロニ アセロラゼリー	もすく ぶたひきにく ベーコン	たまねぎ ビーマン しょうが コーン にんじん たまねぎ にんじん パセリ	しょうゆ みりん さけ がらスープ(チキン) しお しょうゆ こしょう ツツメ	595 754	20.7 25.5
19 木	ごはん チキンなんばん きりほしだいこんの サラダ コンソメスープ		こめ こめこ さんおんとう かたくりこ なたねあぶら ごまあぶら さんおんとう	とりにく	きりほしだいこん にんじん きゅうり たまねぎ にんじん えのきたけ パセリ	しょうゆ みりん す ノンエッグタルタルソース しょうゆ しお す がらスープ(チキン) コンソメ しょうゆ こしょう	561 727	24.5 30.7
20 金	こくさんこむぎのパン チキンフリカッセ キャロットラペ		こくさんこむぎのパン バター なたねあぶら 卵 あぶら さんおんとう	とりにく ぎゅうにゅう なまクリーム まくろみずに	にんにく たまねぎ マッシュルーム しめじ パセリ にんじん コーン	シチュールウ しろワイン しお こしょう がらスープ(チキン) す しお こしょう しろワイン	602 762	28.1 35.3
23 月	えだまめごはん にくじゃが みそしる		こめ じゃがいも さんおんとう なたねあぶら		えだまめ ぶたにく たまねぎ にんじん さんどまめ しめじ ねぎ	たきこみわかめ しお さけ みりん さけ みりん しょうゆ けずりぶし みそ	577 735	24.0 29.7
24 火	ごはん いわしのごまだれかけ いそかあえ みそしる		こめ こめこ かたくりこ さんおんとう ごま なたねあぶら さんおんとう さといも	いわし きざみのり		さけ しお しょうゆ す しょうゆ けずりぶし みそ	592 713	23.0 25.8
25 水	むぎごはん ねぎしおぶたどん たまごとコーンのスープ		こめ おおむぎ ごまあぶら ごま かたくりこ かたくりこ	ぶたにく もやし にんじん にんにく ねぎ たまご たまねぎ クリームコーン	さけ しお こしょう がらスープ(チキン) しょうゆ しお こしょう	558 712	24.8 30.7	
26 木	ごはん ゆでぶたのおろしあえ ひじきのいために みそしる		こめ さんおんとう なたねあぶら さんおんとう	ぶたにく ひじき あぶらあげ	だいこん にんじん たまねぎ こまつな えのきたけ	さけ しょうゆ す しちみとうがらし けずりぶし みりん しょうゆ けずりぶし みそ	593 757	28.3 35.0
27 金	こくとうパン かぼちゃのカップやき えだまめのしおゆで きのこスープ		こくとうパン なたねあぶら バター パンこ	ぶたひきにく チーズ ぎゅうにゅう なまクリーム	かぼちゃ たまねぎ えだまめ しめじ ちんげんさい えのきたけ にんじん	しお こしょう ナツメグ トマトケチャップ しお がらスープ(チキン) しお こしょう しょうゆ	585 743	24.5 30.5
30 月	ごはん とりにくとアスパラの みそいため かんでんスープ		こめ さんおんとう かたくりこ なたねあぶら	とりにく	しょうが にんにく グリーンアスパラガス たまねぎ にんじん もやし にんじん ねぎ	みそ みりん さけ しお がらスープ(チキン) しょうゆ しお こしょう	598 761	23.9 29.4

※ 太字は、八幡市産の野菜です。

栄養量は、上段 小学部、下段 中・高等部です。

※ 都合により、献立を変更する場合があります。

6月 は 食育月間!

平成17年に「食育基本法」が制定・施行され、「食育推進基本計画」により、毎年6月は食育月間、19日は食育の日と定められました。この期間、全国ではさまざまな「食育」に関する取り組みが行われています。毎日食べている身近な「食」について、家族で話し合ってみましょう。

