



献立表



予定献立表（材料の都合上献立を変更することがあります。また、高校にも同様の献立表を配布していますが、高校は牛乳はつきませんのでご了承願います。）

小学校、中学校、高校用

	月	火	水	木	金
	2	3	4	5	6
	ご飯 牛乳 マヨたまカツ ブロッコリーのごま和え みそ汁（大根）	ご飯 牛乳 照り焼きチキン マカロニサラダ コンソメスープ（じゃがいも）	ご飯 牛乳 赤魚の塩こうじ焼き なめたけ和え みそ汁（レタス）	ポークカレー 牛乳 マンゴーミルクデザート	しょうゆラーメン 牛乳 中華風ラビオリ
体温や 働く力	ご飯	ご飯、マカロニ、じゃがいも	ご飯	ご飯、はと麦、じゃがいも	ラーメン
からだ を作る	豚肉、鶏肉、鶏卵、牛乳	鶏肉、ハム、ウインナー、 牛乳	赤魚、かつお節、牛乳	豚肉、牛乳	豚肉、鶏肉、牛乳
調子を 整える	ブロッコリー、大根、 にんじん、長ねぎ	きゅうり、玉ねぎ、にんじん	白菜、ほうれん草、大根、 えのきたけ、レタス、長ねぎ、 にんじん	玉ねぎ、にんじん、マンゴー、 パイン、ナタデココ、みかん	もやし、玉ねぎ、チンゲン菜、 にんじん、長ねぎ、キャベツ
	9	10	11	12	13
	ご飯 牛乳 豆腐ハンバーグ 根菜のコロコロ炒め みそ汁（玉ねぎ）	ナン 牛乳 ポークウインナー シーザーサラダ キーマカレー	ご飯 牛乳 さばのみぞれ煮 ひじきサラダ みそ汁（にら玉）	チャーハン 牛乳 焼売（1人2個） 春雨サラダ 白菜スープ	スパゲッティバベロンチーノ 牛乳 きたあかりの道産牛コロッケ フルーツのゼリー和え
体温や 働く力	ご飯、じゃがいも	ナン、クルトン	ご飯	ご飯、春雨	スパゲッティ、じゃがいも
からだ を作る	豆腐、鶏肉、ウインナー、 牛乳	ウインナー、豚肉、大豆、 大豆ミート、牛乳	さば、ひじき、まぐろ、鶏卵、 豆腐、牛乳	鶏卵、ハム、豚肉、鶏肉、 牛乳	ベーコン、牛肉、牛乳
調子を 整える	大根、とうもろこし、 グリーンピース、玉ねぎ、 にんじん、長ねぎ	レタス、きゅうり、玉ねぎ、 にんじん、ピーマン、トマト	きゅうり、にんじん、にら、 大根	長ねぎ、しいたけ、きゅうり、 にんじん、白菜、えのきたけ、 玉ねぎ、グリーンピース	玉ねぎ、ほうれん草、 にんにく、みかん、パイン
	16	17	18	19	20
	ゆかりご飯 牛乳 揚げだし豆腐 卵の花炒り みそ汁（絹さや）	ご飯 牛乳 ポークカツレツ ポテトサラダ コンソメスープ（ぶなしめじ）	ご飯 牛乳 いわしのしょうが煮 キャベツの塩昆布和え すまし汁（わかめ、豆腐）	ご飯 牛乳 おろしチキン竜田 ピリ辛たたききゅうり みそ汁（油揚げ）	塩焼きそば 牛乳 玉子スープ 杏仁デザート
体温や 働く力	ご飯	ご飯、じゃがいも	ご飯	ご飯	焼きそばめん
からだ を作る	豆腐、おから、ひじき、牛乳	豚肉、鶏卵、ハム、牛乳	いわし、昆布、わかめ、豆腐、 牛乳	鶏肉、油揚げ、牛乳	いか、豚肉、小桜えび、鶏卵、 牛乳
調子を 整える	しいたけ、パプリカ、ごぼう、 チンゲン菜、にんじん、 長ねぎ、絹さや、こんにゃく	にんじん、きゅうり、玉ねぎ、 ぶなしめじ	キャベツ、にんじん、長ねぎ	きゅうり、にんじん、長ねぎ、 大根	白菜、玉ねぎ、にんじん、 にら、長ねぎ、パイン、 みかん、アロエ
	23	24	25	26	27
	中華丼 牛乳 棒々鶏サラダ わかめスープ	コッペパン 牛乳 スパニッシュオムレツ コーンサラダ クリームシチュー	ご飯 牛乳 たらごの甘酢あんかけ ごぼうサラダ みそ汁（もやし）	ご飯 牛乳 照り焼き肉団子（1人2個） 豆腐チャンプルー すまし汁（まめふ、つと）	カレーうどん 牛乳 白玉きなこ
体温や 働く力	ご飯	コッペパン、じゃがいも	ご飯	ご飯、まめふ	うどん、白玉もち
からだ を作る	豚肉、いか、えび、うずら卵、 鶏肉、わかめ、牛乳	鶏卵、ベーコン、鶏肉、牛乳	たら、牛乳	豆腐、鶏卵、つと巻き、鶏肉、 豚肉、大豆、牛乳	鶏肉、つと巻き、油揚げ、 きなこ、牛乳
調子を 整える	白菜、玉ねぎ、しいたけ、 竹の子、にんじん、ごぼう、 きゅうり、長ねぎ	キャベツ、玉ねぎ、きゅうり、 とうもろこし、ブロッコリー、 にんじん、ピーマン、ほうれん草	玉ねぎ、にんじん、ピーマン、 ごぼう、もやし、長ねぎ	玉ねぎ、もやし、キャベツ、 にんじん、長ねぎ	玉ねぎ、にんじん、しいたけ、 長ねぎ
	30	☆☆元気くんのひとことメモ☆☆ ～開拓丼とは？～ 今月は、30日（月）の元気くんの日に登場する「開拓丼」について紹介します。開拓丼とは、北海道の倶知安（くっちゃん）町の栄養士さんが考案したメニューで、みその香りと豚肉と大豆を北海道の大地に見立て、北海道でよく採れるとうもろこしを使い、北海道の開拓時代を表現しているそうです。甘みのある味付けでご飯が進みます。今では倶知安町以外の道内各地の給食センターでも採用されている人気メニューとなりました。 豚肉、大豆、とうもろこしの他にも、玉ねぎ、にんじん、ひじき、枝豆、手亡豆、大豆ミートが入った具沢山の丼です。味わって食べてみてくださいね。			
元気くんの日					
元気くんの開拓丼 牛乳 キャベツのごま和え 塩昆布の根菜汁					
体温や 働く力	ご飯				
からだ を作る	豚肉、大豆、ひじき、昆布、 大豆ミート、牛乳				
調子を 整える	玉ねぎ、にんじん、枝豆、大根、 とうもろこし、キャベツ、ごぼう、 きゅうり、長ねぎ、こんにゃく				

6月の
平均値
（小学校）

エネルギー
663kcal

たんぱく質
25.9g

脂質
21.7g

6月の
平均値
（中学校）

エネルギー
776kcal

たんぱく質
29.5g

脂質
23.9g