



6月 学校給食献立予定表

令和4年5月30日
廿日市市立吉和学校給食センター

日・曜	献立名	黄の食品 (ねつや力になる)	赤の食品 (体をつくる)	緑の食品 (体のちようしをととのえる)	だし・調味料等	栄養量	
		たんすいかぶつ しぼう 炭水化物・脂肪	たんぱく質・無機質	ビタミン		エネルギー (kcal)	えんぶん 塩分 (g)
1 水	むぎごはん ぎゅうにゅう すきやきに きゅうりとわかめのすのもの	こめ むぎ はるさめ ふ さとう ごま	ぎゅうにゅう ぎゅうにく とうふ わかめ ちくわ しらすぼし	たまねぎ りよくとうもやし にんじん まいたけ ねぎ きゅうり	しょうゆ けずりぶし す しお	小 557	1.8
		こめ むぎ ごま さとう	しらすぼし ぎゅうにゅう とうふ ぶたにく わかめ	うめぼし にんじん えのき りよくとうもやし ねぎ しょうが キャベツ きゅうり	しょうゆ みりん さけ けずりぶし しお こしょう す	中 703	2.3
2 木	うめちりごはん ぎゅうにゅう あげどうふのごもくあんかけ れいしやぶサラダ	こめ むぎ ごま さとう でんぶん ごまあぶら なたねあぶら(揚げ油)	しらすぼし ぎゅうにゅう とうふ ぶたにく わかめ	うめぼし にんじん えのき りよくとうもやし ねぎ しょうが キャベツ きゅうり	しょうゆ みりん さけ けずりぶし しお こしょう す	小 654	1.6
		こめ オリーブオイル パンこ こめあぶら マカロニ	ぎゅうにゅう あじ なまクリーム チーズ ベーコン	にんにく パセリ キャベツ ほうれんそう りよくとうもやし たまねぎ にんじん	しお こしょう しょうゆ ワイン とりがら セロリ ローリエ	中 836	2.0
3 金	ごはん ぎゅうにゅう あじのパンこやき ほうれんそうのソテー ABC マカロニスープ	こめ むぎ さとう こめあぶら ごまあぶら はるさめ	ぎゅうにゅう ぶたにく あかみそ とりにく たまご	キャベツ たけのこ にんじん ピーマン にんにく たまねぎ しょうが きくらげ チンゲンサイ	トウバンジャン さけ しお しょうゆ みりん こしょう とりがら セロリ ローリエ	小 587	2.2
		こめ (よしわまい) でんぶん さとう ふ なたねあぶら(揚げ油)	ぎゅうにゅう あまご あぶらあげ かつおぶし とりにく とうふ	ほうれんそう にんじん たまねぎ ねぎ	しお こしょう しょうゆ かつおぶし こんぶ	中 746	2.9
6 月	むぎごはん ぎゅうにゅう ホイコーロー とりにくとはるさめのスープ	こめ むぎ さとう こめあぶら ごまあぶら はるさめ	ぎゅうにゅう ぶたにく あかみそ とりにく たまご	キャベツ たけのこ にんじん ピーマン にんにく たまねぎ しょうが きくらげ チンゲンサイ	トウバンジャン さけ しお しょうゆ みりん こしょう とりがら セロリ ローリエ	小 571	2.3
		こめ (よしわまい) でんぶん さとう ふ なたねあぶら(揚げ油)	ぎゅうにゅう あまご あぶらあげ かつおぶし とりにく とうふ	ほうれんそう にんじん たまねぎ ねぎ	しお こしょう しょうゆ かつおぶし こんぶ	中 725	3.1
7 火	★歯と口の健康週間・料理カメニュー★ よしわまい ぎゅうにゅう あまごのからあげ ほうれんそうとあぶらあげのおひたし とうふじる	こめ (よしわまい) でんぶん さとう ふ なたねあぶら(揚げ油)	ぎゅうにゅう あまご あぶらあげ かつおぶし とりにく とうふ	ほうれんそう にんじん たまねぎ ねぎ	しお こしょう しょうゆ かつおぶし こんぶ	小 588	1.8
		こめ むぎ ごま ごまあぶら くるみ アーモンド さとう みずあめ オリーブオイル	ぶたにく しらすぼし ぎゅうにゅう とうふ わかめ くらめ	キムチ たまねぎ にんじん あわびたけのしんめ こまつな にんにく えのき ねぎ	しょうゆ こしょう こんぶ さけ しお	中 747	2.4
8 水	キムチチャーハン ぎゅうにゅう わかめスープ コンジャパン	こめ むぎ ごま ごまあぶら くるみ アーモンド さとう みずあめ オリーブオイル	ぶたにく しらすぼし ぎゅうにゅう とうふ わかめ くらめ	キムチ たまねぎ にんじん あわびたけのしんめ こまつな にんにく えのき ねぎ	しょうゆ こしょう こんぶ さけ しお	小 583	2.3
		ツイストパン じゃがいも こむぎこ オリーブオイル	ぎゅうにゅう とりにく ヨーグルト ひよこまめ なまクリーム だっしふんにゅう(スキムミルク)	にんにく しょうが パセリ たまねぎ にんじん コーン クリームコーン(缶)	ケチャップ しょうゆ カレーこ みりん しお こしょう ワイン とりがら セロリ ローリエ	中 749	3.0
9 木	ツイストパン ぎゅうにゅう タンドリーチキン パセリポテト ひよこまめのコーンスープ	ツイストパン じゃがいも こむぎこ オリーブオイル	ぎゅうにゅう とりにく ヨーグルト ひよこまめ なまクリーム だっしふんにゅう(スキムミルク)	にんにく しょうが パセリ たまねぎ にんじん コーン クリームコーン(缶)	ケチャップ しょうゆ カレーこ みりん しお こしょう ワイン とりがら セロリ ローリエ	小 670	2.7
		スパゲティ オリーブオイル さとう べにばなあぶら	ぎゅうにく ぶたにく チーズ ぎゅうにゅう ヨーグルト まぐろのみずに(ツナ)	たまねぎ にんじん なましいたけ あわびたけのしんめ セロリ にんにく パセリ トマト(缶) キャベツ きゅうり コーン	ケチャップ しょうゆ しお ウスターソース ワイン こしょう とりがら セロリ ローリエ す	中 908	3.6
10 金	ポロネーゼふうスパゲティ ぎゅうにゅう コーンサラダ ヨーグルト	こめ むぎ ごま ごまあぶら くるみ アーモンド さとう みずあめ オリーブオイル	ぶたにく しらすぼし ぎゅうにゅう とうふ わかめ くらめ	キムチ たまねぎ にんじん あわびたけのしんめ こまつな にんにく えのき ねぎ	しょうゆ こしょう こんぶ さけ しお	小 553	1.3
		こめ こめあぶら さとう じゃがいも	ぶたにく ひじき ぎゅうにゅう こうやどうふ(凍り豆腐) とりにく たまご あぶらあげ しらすぼし みそ	にんじん ごぼう こんにやく たまねぎ さやいんげん ねぎ	さけ みりん しょうゆ けずりぶし こんぶ	中 703	1.8
13 月	ひじきごはん ぎゅうにゅう こうやどうふのたまごとじ たまねぎとちりめんのみそじる	こめ こめあぶら さとう じゃがいも	ぶたにく ひじき ぎゅうにゅう こうやどうふ(凍り豆腐) とりにく たまご あぶらあげ しらすぼし みそ	にんじん ごぼう こんにやく たまねぎ さやいんげん ねぎ	さけ みりん しょうゆ けずりぶし こんぶ	小 595	2.8
		こめ オリーブオイル じゃがいも	とりにく えび ぎゅうにゅう まぐろのみずに(ツナ) たまご チーズ ベーコン	たまねぎ にんじん パセリ あわびたけのしんめ にんにく ピーマン キャベツ	サフラン ケチャップ しお こしょう ウスターソース しょうゆ ワイン とりがら セロリ ローリエ	中 759	3.7
14 火	パエリア(えび入り) ぎゅうにゅう スパニッシュオムレツ ジュリアンスープ	こめ オリーブオイル じゃがいも	とりにく えび ぎゅうにゅう まぐろのみずに(ツナ) たまご チーズ ベーコン	たまねぎ にんじん パセリ あわびたけのしんめ にんにく ピーマン キャベツ	サフラン ケチャップ しお こしょう ウスターソース しょうゆ ワイン とりがら セロリ ローリエ	小 594	2.4
		こめ (よしわまい) はるさめ はるまきのかわ ごまあぶら さとう でんぶん こむぎこ なたねあぶら(揚げ油)	ぎゅうにゅう ぶたにく たまご とうふ	いら きくらげ にんじん りよくとうもやし きゅうり レタス トマト パセリ	とりがら セロリ ローリエ さけ しょうゆ しお こしょう す	中 760	3.5
15 水	よしわまい ぎゅうにゅう はるまき きゅうりのあまずづけ レタスとトマトのスープ	こめ (よしわまい) はるさめ はるまきのかわ ごまあぶら さとう でんぶん こむぎこ なたねあぶら(揚げ油)	ぎゅうにゅう ぶたにく たまご とうふ	いら きくらげ にんじん りよくとうもやし きゅうり レタス トマト パセリ	とりがら セロリ ローリエ さけ しょうゆ しお こしょう す	小 574	1.8
		コッペパン じゃがいも オリーブオイル さとう べにばなあぶら	ぎゅうにゅう だいち ぶたにく	たまねぎ にんじん にんにく あわびたけのしんめ トマト(缶) ピーマン キャベツ パイン(缶)	とりがら セロリ ローリエ トマトピューレ ケチャップ ウスターソース しょうゆ しお す こしょう	中 728	2.4
16 木	コッペパン ぎゅうにゅう ポークビーンズ パインサラダ	コッペパン じゃがいも オリーブオイル さとう べにばなあぶら	ぎゅうにゅう だいち ぶたにく	たまねぎ にんじん にんにく あわびたけのしんめ トマト(缶) ピーマン キャベツ パイン(缶)	とりがら セロリ ローリエ トマトピューレ ケチャップ ウスターソース しょうゆ しお す こしょう	小 553	1.8
		こめ マヨネーズ さとう ごまあぶら	ぎゅうにゅう メルルーサ しろみそ かつおぶし ぎゅうにく とうふ	たまねぎ にんじん えのき パセリ にんにく きゅうり しょうが ごぼう まいたけ いとこんにやく	みりん しょうゆ しお さけ けずりぶし	中 703	2.3
17 金	★カムカムカミングメニュー★ ごはん ぎゅうにゅう さかなのみそマヨネーズやき きゅうりのおかかあえ ごぼうのしぐれに	こめ マヨネーズ さとう ごまあぶら	ぎゅうにゅう メルルーサ しろみそ かつおぶし ぎゅうにく とうふ	たまねぎ にんじん えのき パセリ にんにく きゅうり しょうが ごぼう まいたけ いとこんにやく	みりん しょうゆ しお さけ けずりぶし	小 602	1.3
		こめ さとう でんぶん ごま	とうふ ぶたにく たまご ぎゅうにゅう ちくわ しらすぼし	にんじん たまねぎ しょうが なましいたけ ねぎ きゅうり りよくとうもやし メロン	さけ しょうゆ しお みりん す	中 765	1.6
20 月	★料理カメニュー★ ふわふわたまごどんぶり ぎゅうにゅう もやしときゅうりのごまずあえ メロン	こめ さとう でんぶん ごま	とうふ ぶたにく たまご ぎゅうにゅう ちくわ しらすぼし	にんじん たまねぎ しょうが なましいたけ ねぎ きゅうり りよくとうもやし メロン	さけ しょうゆ しお みりん す	小 600	2.0
		こめ むぎ でんぶん なたねあぶら(揚げ油) さとう ごまあぶら ワンタンビー(ワンタンの皮)	ぎゅうにゅう ホキ ベーコン	しょうが にんじん たまねぎ あわびたけのしんめ ピーマン にんにく チンゲンサイ きくらげ りよくとうもやし	さけ しょうゆ とりがら ケチャップ す セロリ ローリエ しお こしょう	中 762	2.4
21 火	むぎごはん ぎゅうにゅう しろみぎかなのあげに ワンタンスープ	こめ むぎ でんぶん なたねあぶら(揚げ油) さとう ごまあぶら ワンタンビー(ワンタンの皮)	ぎゅうにゅう ホキ ベーコン	しょうが にんじん たまねぎ あわびたけのしんめ ピーマン にんにく チンゲンサイ きくらげ りよくとうもやし	さけ しょうゆ とりがら ケチャップ す セロリ ローリエ しお こしょう	小 604	2.5
		こめ パター こめあぶら じゃがいも	とりにく ぎゅうにゅう ベーコン チーズ	たまねぎ グリンピース あわびたけのしんめ にんじん だいこん レタス	しお こしょう ケチャップ しょうゆ ワイン とりがら セロリ ローリエ	中 772	3.4
22 水	チキンライス ぎゅうにゅう じゃがいものチーズやき やさいスープ	こめ パター こめあぶら じゃがいも	とりにく ぎゅうにゅう ベーコン チーズ	たまねぎ グリンピース あわびたけのしんめ にんじん だいこん レタス	しお こしょう ケチャップ しょうゆ ワイン とりがら セロリ ローリエ	小 626	2.6
		うどん じゃがいも でんぶん マヨネーズ さとう	ぶたにく あぶらあげ かんてん ぎゅうにゅう ひよこまめ まぐろのみずに(ツナ)	たまねぎ にんじん ねぎ ほししいたけ きゅうり コーン	けずりぶし しょうゆ しお カレーこ みりん こしょう ココア	中 797	3.7
23 木	★おたんじょうびメニュー★ カレーうどん ぎゅうにゅう マセドアンサラダ ココアかん	うどん じゃがいも でんぶん マヨネーズ さとう	ぶたにく あぶらあげ かんてん ぎゅうにゅう ひよこまめ まぐろのみずに(ツナ)	たまねぎ にんじん ねぎ ほししいたけ きゅうり コーン	けずりぶし しょうゆ しお カレーこ みりん こしょう ココア	小 536	2.4
		こめ むぎ じゃがいも さとう こめあぶら マヨネーズ ごま	ぎゅうにゅう だいち とりにく さつまあげ こんぶ いか しろみそ	にんじん こんにやく なましいたけ さやいんげん ほうれんそう キャベツ	しょうゆ さけ みりん す	中 676	3.3
24 金	むぎごはん ぎゅうにゅう ごもくに いかのみそあえ	こめ むぎ じゃがいも さとう こめあぶら マヨネーズ ごま	ぎゅうにゅう だいち とりにく さつまあげ こんぶ いか しろみそ	にんじん こんにやく なましいたけ さやいんげん ほうれんそう キャベツ	しょうゆ さけ みりん す	小 582	1.4
		こめ さとう こめあぶら ごま べにばなあぶら	とりにく たまご ぎゅうにゅう まぐろのみずに(ツナ)	たまねぎ にんじん しょうが ほししいたけ さやいんげん キャベツ きゅうり みかん(缶) パイン(缶) もも(缶)	しょうゆ しお す こしょう	中 743	1.8
27 月	そぼろどんぶり ぎゅうにゅう ツナサラダ フルーツポンチ	こめ さとう こめあぶら ごま べにばなあぶら	とりにく たまご ぎゅうにゅう まぐろのみずに(ツナ)	たまねぎ にんじん しょうが ほししいたけ さやいんげん キャベツ きゅうり みかん(缶) パイン(缶) もも(缶)	しょうゆ しお す こしょう	小 576	1.6
		こめ(ミルククイーン) さとう さつまいも	ぎゅうにゅう あかうお みそ とうふ わかめ あぶらあげ	しょうが たまねぎ にんじん ねぎ	さけ しょうゆ にぼし	中 735	2.2
28 火	★和食を食べようメニュー★ ミルククイーン ぎゅうにゅう あかうおのにつけ みそじる	こめ(ミルククイーン) さとう さつまいも	ぎゅうにゅう あかうお みそ とうふ わかめ あぶらあげ	しょうが たまねぎ にんじん ねぎ	さけ しょうゆ にぼし	小 585	2.4
		ちゅうかめん ごまあぶら さとう こめあぶら でんぶん じゃがいも なたねあぶら(揚げ油)	ハム たまご ぎゅうにゅう	りよくとうもやし きゅうり にんじん ゴーヤ(にがうり) バナナ	しお にぼし こんぶ しょうゆ す みりん	中 744	3.3
29 水	ひやしちゅうかさば ぎゅうにゅう ゴーヤチップスとフライドポテト バナナ	ちゅうかめん ごまあぶら さとう こめあぶら でんぶん じゃがいも なたねあぶら(揚げ油)	ハム たまご ぎゅうにゅう	りよくとうもやし きゅうり にんじん ゴーヤ(にがうり) バナナ	しお にぼし こんぶ しょうゆ す みりん	小 558	3.0
		こめ むぎ ごまあぶら さとう でんぶん ごま	ぎゅうにゅう ぶたにく なまあげ(厚揚げ) みそ とりにく	なす たまねぎ ピーマン にんじん こんにやく きくらげ りよくとうもやし きゅうり	しょうゆ みりん しお さけ す	中 711	3.8
30 木	むぎごはん ぎゅうにゅう なすとぶたにくのみそいため ささみともやしのちゅうかあえ	こめ むぎ ごまあぶら さとう でんぶん ごま	ぎゅうにゅう ぶたにく なまあげ(厚揚げ) みそ とりにく	なす たまねぎ ピーマン にんじん こんにやく きくらげ りよくとうもやし きゅうり	しょうゆ みりん しお さけ す	小 564	1.9
						中 718	2.5

* 物質等の都合により、献立を変更する場合があります。ご了承ください。



6月は食育月間です。「食」の大切さについて考えてみましょう。

1か月の平均摂取量()は基準量			
小学校	中学校		
587(650)	2.1 (2.0)	750 (830)	2.8 (2.5)