

今月の給食の紹介です。

- ・6月4日（土）はスポーツフェスティバルで給食はありません。
- ・6月6日（月）は代休日となっています。
- ・太平洋戦争末期に激しい地上戦があった 沖縄県では、6月23日が沖縄戦が終結したを「慰霊の日」と定めています。
- 6月23日の給食は沖縄料理です。沖縄について知っていることを話してみてくださいね。
- ・6月30日はたらのポパイ揚げです。ほうれん草を使った衣をたらにつけて揚げています。



※お知らせ※

食品成分表の改訂により、ほとんどの食材も今までの食品成分表のエネルギー量（カロリー）より減少しています。そのため、前年度と同様の食材や分量であってもエネルギー量が50～70kcal程度減少しております。食事内容や身長、体重等の健康面等でご質問等ありましたら、いつでも栄養教諭までご相談ください。

※中高等部の普通食を基準としています。小学部は全体の約8割りの栄養価です。

月間栄養量	
エネルギー（kcal）	681
たんばく質（g）	30.8
脂質（g）	22.0
塩分（g）	2.8

2022年 6月 1日(水)

献立名／食品名	g
【牛乳】	
牛乳	1本
【ご飯】	
水稻穀粒(精白米)	80
【鶏肉のバターしょうゆ焼き】	
鶏若鶏肉モモ(皮付き)	70
清酒(純米酒)	2.1
こいくちしょうゆ	3.5
有塩バター	1.2
【おからのポテトサラダ】	
じゃがいも	30
おから(新製法)	12
にんじん	5
むきえだまめ(冷凍)	5
食塩	0.2
白こしょう	0.02
うすくちしょうゆ	0.2
エッグケアドレッシング	6
上白糖	0.5
【かぼちゃのみそ汁】	
豚ばら(脂身付)	15
西洋かぼちゃ	30
玉葱	30
ぶなしめじ	10
カットわかめ(乾燥)	0.5
赤みそ	10
白みそ	4
昆布だし	0.6
削り節	2.3
水	150

エネルギー（kcal）	750
たんばく質（g）	32.7
脂質（g）	30.5
塩分（g）	2.7

2022年 6月 2日(木)

献立名／食品名	g
【牛乳】	
牛乳	1本
【黒糖パン】	
黒糖パン	1個
【ポークビーンズ】	
豚モモ(脂身付き)	35
白ワイン	0.3
大豆(国産、ゆで)	14
にんじん	20
玉葱	50
じゃがいも	40
さんどまめ(冷凍)	10
にんにく	0.5
しょうが	0.5
オリーブ油	1
トマト缶詰(ダイス)	30
トマトケチャップ	4.5
上白糖	0.1
食塩	0.3
白こしょう	0.02
コンソメ(粉末)	1.5
水	40
【キャベツとコーンのサラダ】	
キャベツ	40
きゅうり	15
とうもろこし(か-氷冷凍)	10
上白糖	1.5
食塩	0.6
白ワインビネガー	0.9
綿実油	1.2
うすくちしょうゆ	0.3
【黄桃(缶)】	
もも(缶詰果肉)	44

エネルギー（kcal）	652
たんばく質（g）	27.8
脂質（g）	20.3
塩分（g）	2.8

2022年 6月 3日(金)

献立名／食品名	g
【牛乳】	
牛乳	1本
【ご飯】	
水稻穀粒(精白米)	80
【★卵 炒り豆腐】	
木綿豆腐	40
鶏若鶏肉モモ(皮なし)	30
玉葱	40
にんじん	20
干し椎茸	0.5
さんどまめ(冷凍)	10
★たまご(冷凍)	20
ごま油	1
こいくちしょうゆ	4
うすくちしょうゆ	3
上白糖	2
本みりん	0.9
食塩	0.1
削り節	0.8
水	50
【オクラのおかかあえ】	
オクラ	20
はくさい	40
かつお加工品(かつお節)	0.5
上白糖	0.9
うすくちしょうゆ	3
だし(削り節・昆布だし)	6
【牛ひじきそばろ(ふりかけ)】	
牛ひき肉	15
清酒(純米酒)	0.3
干ひじき(スルメ釜、乾)	1
しそ葉	0.6
綿実油	0.6
上白糖	2.2
うすくちしょうゆ	3
本みりん	1

エネルギー（kcal）	617
たんばく質（g）	28.7
脂質（g）	18.8
塩分（g）	2.6

2022年 6月 4日(土)

献立名／食品名	g
【牛乳】	
牛乳	1本
【牛肉と大豆のカレーライス】	
水稻穀粒(精白米)	80
和牛モモ(脂身付き)	40
じゃがいも	40
大豆(国産、ゆで)	8
玉葱	60
にんじん	20
にんにく	0.5
綿実油	0.5
食塩	0.5
ローレル(粉)	0.01
カレールー	12
がらスープ(ポーク&チキン)	6
水	100
【キャベツのバジル風味サラダ】	
キャベツ	50
とうもろこし(か-氷冷凍)	10
上白糖	1.8
食塩	0.6
白ワインビネガー	1.5
綿実油	0.9
うすくちしょうゆ	0.6
バジル(粉)	0.03
【和なし(缶)】	
和なし(缶詰)	44

エネルギー（kcal）	696
たんばく質（g）	24.9
脂質（g）	22.6
塩分（g）	2.7

6 月

学校給食献立表



2022年 6月 6日(月)

献立名／食品名	g
代休日	

エネルギー (kcal)	
たんぱく質 (g)	
脂質 (g)	
塩分 (g)	

2022年 6月 7日(火)

献立名／食品名	g
【牛乳】	
牛乳	1本
【マーボー丼】	
水稻穀粒(精白米)	80
豆腐(冷)	80
豚ひき肉	25
牛ひき肉	25
玉葱	60
白ねぎ	10
干し椎茸	1
しょうが	0.5
にんにく	0.5
綿実油	0.5
トウバンジャン	0.2
清酒(純米酒)	2
食塩	0.3
こいくちしょうゆ	4
赤みそ	8
かたくり粉	2.3
水	26
コンソメ(粉末) ※段階食のみ	1.9
水 ※段階食のみ	150
【チンゲンサイの中華和え】	
だいこん	40
チンゲンツァイ	20
上白糖	1.7
米酢	2.5
ごま油	0.6
こいくちしょうゆ	3.8
ごま(いり)	1
【ソファール元気ヨーグルト】	
ソファール元気ヨーグルト	1個

エネルギー (kcal)	716
たんぱく質 (g)	31.6
脂質 (g)	24.7
塩分 (g)	3.5

2022年 6月 8日(水)

献立名／食品名	g
【牛乳】	
牛乳	1本
【ご飯】	
水稻穀粒(精白米)	80
【鶏肉の塩こうじ焼き】	
鶏若鶏肉モモ(皮付き)	70
玉葱	30
塩麴	7
清酒(純米酒)	1
【土佐和え】	
油揚げ	6
はくさい	45
えのきたけ	10
かつお加工品(かつお節)	0.5
うすくちしょうゆ	3
本みりん	1
だし(削り節・昆布だし)	8
【とうがんのみそ汁】	
とうがん	40
にんじん	10
こまつな	20
ぶなしめじ	10
赤みそ	10
白みそ	4
昆布だし	0.6
削り節	2.3
水	150

エネルギー (kcal)	651
たんぱく質 (g)	30.9
脂質 (g)	21.5
塩分 (g)	2.2

2022年 6月 9日(木)

献立名／食品名	g
【牛乳】	
牛乳	1本
【ご飯】	
水稻穀粒(精白米)	80
【たらのみそ漬け焼き】	
たら	70
白みそ	5
うすくちしょうゆ	1
清酒(純米酒)	0.5
本みりん	1
上白糖	0.3
【甘酢あえ】	
はくさい	40
きゅうり	20
上白糖	2.4
食塩	0.9
米酢	2.7
【あつあげとじゃがいもの煮物】	
厚揚げ	25
豚ばら(脂身付)	20
じゃがいも	40
にんじん	10
ぶなしめじ	10
上白糖	1.8
うすくちしょうゆ	1.5
こいくちしょうゆ	2.4
本みりん	1.5
食塩	0.2
削り節	1.6
水	40

エネルギー (kcal)	643
たんぱく質 (g)	33.2
脂質 (g)	18.9
塩分 (g)	2.4

2022年 6月10日(金)

献立名／食品名	g
【牛乳】	
牛乳	1本
【うずまきパン(はちみつ)】	
コッペパン	1個
はちみつ	1個
【豚肉のデミグラスソース】	
豚モモ(脂肪なし)	60
豚ばら(脂身付)	15
玉葱	30
白ワイン	2.8
食塩	0.2
黒こしょう	0.04
オリーブ油	1
りんごピューレ	10
デミグラスソース	7
ウスターソース	3
トマトケチャップ	2
【コンソメスープ】	
キャベツ	30
にんじん	15
ぶなしめじ	10
さんどまめ(冷凍)	20
食塩	0.4
こしょう混合	0.04
うすくちしょうゆ	1.5
コンソメ(粉末)	1.5
水	150
【★卵 りんごのクラフティ】	
りんご(缶詰)	29
薄力粉	5.2
★たまご(冷凍)	5.2
クリーム(乳脂肪)	10.4
上白糖	2.6
コーンフレーク	6

エネルギー (kcal)	748
たんぱく質 (g)	33.8
脂質 (g)	28.2
塩分 (g)	3.3

6月

学校給食献立表



2022年 6月13日(月)

献立名／食品名	g
【牛乳】	
牛乳	1本
【ご飯】	
水稻穀粒(精白米)	80
【とりすき煮】	
鶏若鶏肉モモ(皮なし)	40
清酒(純米酒)	1
焼き豆腐	40
玉葱	60
はくさい	60
白ねぎ	10
えのきたけ	10
おつゆふ	3
綿実油	1
上白糖	4.5
こいくちしょうゆ	7
清酒(純米酒)	2
本みりん	2.3
食塩	0.1
水	10
削り節	0.5
水	150
【なすとみょうがのごまじゃこあえ】	
なす	30
きゅうり	20
みょうが	10
ちりめんじゃこ	3
上白糖	1.5
食塩	0.45
うすくちしょうゆ	0.45
ごま油	1.8
ごま(すり)	2.2
【ツナっ葉いため】	
まぐろ缶詰(水煮フルークライト)	20
だいこん葉(乾燥)	1
綿実油	0.3
清酒(純米酒)	0.8
うすくちしょうゆ	0.4
こいくちしょうゆ	0.4
水	1

2022年 6月14日(火)

献立名／食品名	g
【牛乳】	
牛乳	1本
【ご飯】	
水稻穀粒(精白米)	80
【酢豚】	
豚ひれ	45
しょうが	1
清酒(純米酒)	1.5
こいくちしょうゆ	1.5
かたくり粉	10.5
なたね油	5
にんじん	20
玉葱	40
たけのこ(水煮)	20
青ピーマン	10
ごま油	1
上白糖	1.9
米酢	0.8
食塩	0.4
こいくちしょうゆ	2.7
トマトケチャップ	7
水	25
【しゅうまい】	
しゅうまい(冷凍)	54
【とうがんの中華スープ】	
とうがん	30
えのきたけ	10
チンゲンツァイ	30
とうもろこし(か-補冷凍)	10
食塩	0.7
こしょう混合	0.02
うすくちしょうゆ	2
がらスープ(ボーク&チキン)	6
水	150

2022年 6月15日(水)

献立名／食品名	g
【牛乳】	
牛乳	1本
【おさつパン】	
おさつパン	60
【タンドリーチキン】	
鶏若鶏肉モモ(皮付き)	70
しょうが	0.5
にんにく	0.5
玉葱	5
ヨーグルト(全脂無糖)	20
カレー粉	0.8
パプリカ(粉)	0.05
食塩	0.5
こしょう混合	0.02
【豚肉と野菜のスープ】	
豚モモ(脂身付き)	10
じゃがいも	30
キャベツ	30
チンゲンツァイ	20
にんじん	10
食塩	0.4
こしょう混合	0.02
うすくちしょうゆ	1
コンソメ(粉末)	1.5
水	150
【みかん(缶)】	
みかん(缶詰)	44

2022年 6月16日(木)

献立名／食品名	g
【牛乳】	
牛乳	1本
【ご飯】	
水稻穀粒(精白米)	80
【鮭の南蛮焼き】	
しろさけ	70
食塩	0.1
こいくちしょうゆ	2.9
清酒(純米酒)	3.1
上白糖	2.3
米酢	1.9
ごま油	2.5
白ねぎ	5
トウバンジャン	0.13
【ひじきの炒め煮】	
干ひじき(缶/ス缶、乾)	4
にんじん	10
油揚げ	5
むきえだまめ(冷凍)	5
綿実油	0.5
こいくちしょうゆ	3.6
上白糖	3.6
だし(削り節・昆布だし)	20
【おおさかしろなのみそ汁】	
ソフト豆腐	30
玉葱	30
はくさい	20
おおさかしろな	20
赤みそ	10
白みそ	4
昆布だし	0.6
削り節	2.3
水	150

2022年 6月17日(金)

献立名／食品名	g
【牛乳】	
牛乳	1本
【ガパオライス【タイ料理】】	
水稻穀粒(精白米)	80
豚ひき肉	30
鶏若鶏肉ひき肉	30
玉葱	60
ぶなしめじ	20
青ピーマン	10
赤ピーマン	10
ごま油	3
にんにく	0.8
オイスターソース	2.7
こいくちしょうゆ	4
本みりん	2.8
上白糖	0.5
黒こしょう	0.03
ナンプラー	2.3
バジル(粉)	0.1
かたくり粉	2.5
【わかめスープ】	
カットわかめ(乾燥)	0.5
キャベツ	30
にんじん	20
えのきたけ	10
こしょう混合	0.02
うすくちしょうゆ	2
食塩	0.7
がらスープ(ボーク&チキン)	6
水	150
【ヨーグルト】	
ヨーグルト(コアコアプラス)	1個

エネルギー(kcal)	635
たんぱく質(g)	31.0
脂質(g)	17.6
塩分(g)	2.4

エネルギー(kcal)	749
たんぱく質(g)	29.8
脂質(g)	24.6
塩分(g)	2.9

エネルギー(kcal)	671
たんぱく質(g)	31.3
脂質(g)	24.4
塩分(g)	2.9

エネルギー(kcal)	652
たんぱく質(g)	36.0
脂質(g)	18.4
塩分(g)	2.9

エネルギー(kcal)	678
たんぱく質(g)	28.7
脂質(g)	21.8
塩分(g)	2.7

6月

学校給食献立表



2022年 6月20日(月)

献立名／食品名	g
【牛乳】	
牛乳	1本
【ご飯】	
水稻穀粒(精白米)	80
【★卵 お好み焼き】	
薄力粉	14
食塩	0.2
かつおぶし(粉末)	0.45
あおのり	0.35
★たまご(冷凍)	12
やまいもとうろ(冷)	6
水	20
豚ひき肉	20
ちくわ	10
キャベツ	35
葉ねぎ	7
てんかす	6
綿実油	0.35
エッグケアドレッシング(小袋)	10
中濃ソース	8
【大豆の煮豆】	
大豆(国産、ゆで)	20
ごぼう	15
にんじん	15
綿実油	1
上白糖	2.3
こいくちしょうゆ	2.2
本みりん	1
だし(削り節・昆布だし)	40
【かぼちゃとおくらのみそ汁】	
豚ばら(脂身付)	10
西洋かぼちゃ	30
玉葱	30
オクラ	10
ぶなしめじ	10
赤みそ	10
白みそ	4
昆布だし	0.6
削り節	2.3
水	150

2022年 6月21日(火)

献立名／食品名	g
【牛乳】	
牛乳	1本
【ご飯】	
水稻穀粒(精白米)	80
【鶏からあげの香味だれかけ】	
鶏若鶏肉モモ(皮付き)	70
こいくちしょうゆ	1.1
清酒(純米酒)	1.1
薄力粉	12
なたね油	5
しょうが	0.8
にんにく	0.9
葉ねぎ	7
綿実油	0.3
こいくちしょうゆ	3
上白糖	1.5
中華だし(からスープ ホーリ&犇)	9
【夏野菜のさっぱり和え】	
なす	30
きゅうり	20
トマト	20
上白糖	2.4
食塩	0.3
綿実油	0.9
うすくちしょうゆ	1.5
米酢	2.4
【とうふの中華スープ】	
ソフト豆腐	30
玉葱	30
えのきたけ	10
チンゲンツァイ	30
にんじん	10
食塩	0.7
こしょう混合	0.02
うすくちしょうゆ	2
がらスープ(ボーク&チキン)	6
水	150

2022年 6月22日(水)

献立名／食品名	g
【牛乳】	
牛乳	1本
【1/2黒糖パン】	
黒糖パン	30.00
【イタリアンスパゲッティ】	
スパゲッティ ※初期食	30.00
スパゲッティ ※初期食以外	60.00
オリーブ油	1.50
豚モモ(脂肪なし)	20.00
玉葱	40.00
なす	20.00
にんじん	10.00
青ピーマン	10.00
マッシュルーム(水煮缶詰)	10.00
綿実油	0.80
食塩	0.36
こしょう混合	0.06
トマトケチャップ	12.00
トマトピューレ	12.00
ウスターソース	3.30
コンソメ(粉末)	1.50
水	150.00
【三度豆とコーンのサラダ】	
さんどまめ(冷凍)	50.00
とうもろこし(カ-礼冷凍)	10.00
上白糖	1.50
食塩	0.30
白ワインビネガー	0.90
綿実油	0.60
うすくちしょうゆ	1.20
【洋なし(缶)】	
西洋なし(缶詰)	44.00

2022年 6月23日(木)

献立名／食品名	g
【牛乳】	
牛乳	1本
【もずく入りじゅーしー】	
水稻穀粒(精白米)	80
むきえだまめ(冷凍)	5
沖縄もずく(塩蔵、塩抜き)	7
昆布つくだ煮	6
清酒(純米酒)	0.3
上白糖	0.8
本みりん	0.5
食塩	0.05
うすくちしょうゆ	0.8
こいくちしょうゆ	0.8
だし(削り節・昆布だし)	15
【ゴーヤチャンプルー】	
豚モモ(脂肪なし)	40
まぐろ缶詰(水煮フル-グait)	20
玉葱	40
もやし(細)	25
木綿豆腐	30
にがうり	15
にんじん	15
食塩	0.2
綿実油	0.5
食塩	0.3
こいくちしょうゆ	3
かつお加工品(かつお節)	1
【あおさのすまし汁】	
あおさ(素干し)	0.25
じゃがいも	30
はくさい	30
えのきたけ	10
うすくちしょうゆ	6
本みりん	0.8
昆布だし	0.9
削り節	3.5
水	150

2022年 6月24日(金)

献立名／食品名	g
【牛乳】	
牛乳	1本
【ご飯】	
水稻穀粒(精白米)	80
【さばの梅煮】	
まさば	70
白ねぎ	15
しょうが	4
こいくちしょうゆ	5
清酒(純米酒)	6
本みりん	4
上白糖	4
梅肉	5
水	25
【こまつなの煮びたし】	
こまつな	50
油揚げ	5
上白糖	0.3
うすくちしょうゆ	1
こいくちしょうゆ	0.8
だし(削り節・昆布だし)	10
【とうがんのすまし汁】	
とうがん	40
はくさい	20
にんじん	10
えのきたけ	10
カットわかめ(乾燥)	0.5
食塩	0.4
うすくちしょうゆ	4
昆布だし	0.6
削り節	2.3
水	150

エネルギー(kcal)	831
たんぱく質(g)	31.2
脂質(g)	31.0
塩分(g)	3.2

エネルギー(kcal)	711
たんぱく質(g)	29.0
脂質(g)	25.8
塩分(g)	2.4

エネルギー(kcal)	667
たんぱく質(g)	25.6
脂質(g)	15.6
塩分(g)	2.9

エネルギー(kcal)	589
たんぱく質(g)	33.1
脂質(g)	13.7
塩分(g)	2.8

エネルギー(kcal)	647
たんぱく質(g)	31.7
脂質(g)	22.2
塩分(g)	3.5

6 月

学校給食献立表



2022年 6月27日(月)

献立名／食品名	g
【牛乳】	
牛乳	1本
【ご飯】	
水稻穀粒(精白米)	80
【鶏肉と野菜の煮物】	
鶏若鶏肉モモ(皮なし)	40
清酒(純米酒)	1.1
じゃがいも	40
厚揚げ	40
玉葱	40
にんじん	15
さんどまめ(冷凍)	10
干し椎茸	1
上白糖	1.6
食塩	0.3
こいくちしょうゆ	2.2
うすくちしょうゆ	2.7
削り節	1.6
水	40
【焼きかぼちゃの甘みつけ】	
西洋かぼちゃ	60
上白糖	4.5
食塩	0.15
こいくちしょうゆ	0.15
水	3
【手作り昆布ふりかけ】	
ちりめんじゃこ	2.5
塩昆布	0.8
ごま(いり)	1.5
かつお加工品(かつお節)	1.5
上白糖	2
清酒(純米酒)	3
りんご酢	1.4
本みりん	1.5
水	1.5

エネルギー(kcal)	667
たんぱく質(g)	30.5
脂質(g)	16.2
塩分(g)	1.7

2022年 6月28日(火)

献立名／食品名	g
【牛乳】	
牛乳	1本
【和風カレー丼】	
水稻穀粒(精白米)	80
豚モモ(脂肪なし)	40
清酒(純米酒)	1.2
油揚げ	8
玉葱	60
にんじん	20
葉ねぎ	5
ぶなしめじ	10
しょうが	0.5
綿実油	0.5
食塩	0.3
カレー粉	0.3
カレールウ	13
こいくちしょうゆ	1.5
昆布だし	0.4
削り節	2
水	70
【だいこんの甘酢あえ】	
だいこん	40
きゅうり	20
上白糖	2.7
食塩	0.6
うすくちしょうゆ	1.5
米酢	3.6
【ヨーグルト】	
ヨーグルト(コアコアプラス)	1個

エネルギー(kcal)	684
たんぱく質(g)	28.5
脂質(g)	20.1
塩分(g)	2.9

2022年 6月29日(水)

献立名／食品名	g
【牛乳】	
牛乳	1本
【練乳ツイストパン】	
練乳パン	60
【鶏肉のパプリカ焼き】	
鶏若鶏肉モモ(皮付き)	70
にんにく	0.3
食塩	0.2
白こしょう	0.08
白ワイン	1.8
うすくちしょうゆ	2.6
パプリカ(粉)	0.18
【キャベツとツナのサラダ】	
キャベツ	30
きゅうり	20
まぐろ缶詰(水煮ﾌﾙｰｸﾞﾗｲﾄ)	10
上白糖	1.8
食塩	0.6
綿実油	0.9
りんご酢	2.7
【トマトのスープ】	
ショルダーベーコン	10
じゃがいも	20
玉葱	30
トマト	30
ぶなしめじ	10
パセリ	0.5
食塩	0.2
こしょう混合	0.02
うすくちしょうゆ	1
コンソメ(粉末)	1.5
水	150

エネルギー(kcal)	673
たんぱく質(g)	33.2
脂質(g)	28.1
塩分(g)	3.4

2022年 6月30日(木)

献立名／食品名	g
【牛乳】	
牛乳	1本
【ご飯】	
水稻穀粒(精白米)	80
【たらのポパイ揚げ】	
たら	70
食塩	0.1
清酒(純米酒)	1
薄力粉	12
ほうれんそう(冷凍)	6
うすくちしょうゆ	1
なたね油	6
【オクラの梅風味あえ】	
オクラ	30
きゅうり	20
鶏若鶏肉ささ身(ゆで)	10
上白糖	0.9
うすくちしょうゆ	2.1
米酢	0.3
梅肉	0.9
【沢煮椀】	
豚ばら(脂身付)	10
にんじん	15
はくさい	20
ごぼう	20
白ねぎ	10
うすくちしょうゆ	4.5
本みりん	3
しょうが	0.5
かたくり粉	2
昆布だし	0.6
削り節	2.3
水	150

エネルギー(kcal)	662
たんぱく質(g)	33.4
脂質(g)	18.6
塩分(g)	1.9