



今月の給食の紹介です。  
 ・6月3日（土）はスポーツフェスティバルです。  
 ・6月5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。



**※お知らせ※**  
 食品成分表の改訂により、本校は八訂の食品成分表を用いて献立作成しております。八訂では食品のエネルギー量（カロリー）が見直され、同様の食材や分量であっても七訂に比べエネルギー量が50～70kcal程度減少しております。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。

2023年 6月 1日(木)

献立名/食品名	g
<b>【牛乳】</b>	
★牛乳	1本
<b>【ご飯】</b>	
水稻穀粒(精白米)	80
<b>【とりすき煮】</b>	
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
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 ※段階食のみ	0.5
水 ※段階食のみ	150
<b>【オクラのおかかあえ】</b>	
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
<b>【ツナっ葉いため】</b>	
まぐろ缶詰(水煮ルーグイト)	24
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

2023年 6月 2日(金)

献立名/食品名	g
<b>【牛乳】</b>	
★牛乳	1本
<b>【1/2黒糖パン】</b>	
★黒糖パン	1個
<b>【イタリアンスパゲッティ】</b>	
スパゲッティ	30
スパゲッティ	60
オリーブ油	1.5
豚モモ(脂肪なし)	20
玉葱	30
なす	15
にんじん	10
青ピーマン	5
マッシュルーム(水煮缶詰)	10
綿実油	0.8
食塩	0.36
こしょう混合	0.06
トマトケチャップ	12
トマトピューレ	12
ウスターソース	3.3
コンソメ(粉末)	1.5
水	150
<b>【三度豆とコーンのサラダ】</b>	
キャベツ	30
さんどまめ(冷凍)	18
とうもろこし(か-補冷凍)	10
上白糖	1.5
食塩	0.3
白ワインピネガー	0.9
綿実油	0.6
うすくちしょうゆ	1.2
<b>【★乳 ソフト元気ヨーグルト】</b>	
★ソフト元気ヨーグルト	1個

2023年 6月 3日(土)

献立名/食品名	g
<b>【牛乳】</b>	
★牛乳	1本
<b>【牛肉と大豆のカレーライス】</b>	
水稻穀粒(精白米)	80
和牛モモ(脂身付き)	30
じゃがいも	40
大豆(国産、ゆで)	12
玉葱	60
にんじん	15
にんにく	0.5
綿実油	0.5
食塩	0.5
ローレル(粉)	0.01
カレールウ	12
がらスープ(ポーク&チキン)	6
水	100
<b>【キャベツのバジル風味サラダ】</b>	
キャベツ	40
きゅうり	20
上白糖	1.8
食塩	0.6
白ワインピネガー	1.5
綿実油	0.9
うすくちしょうゆ	0.6
バジル(粉)	0.03
<b>【黄桃(缶)】</b>	
もも(缶詰果肉)	40

月間栄養量	
エネルギー(kcal)	658
たんぱく質(g)	29.3
脂質(g)	20.5
塩分(g)	2.7

エネルギー(kcal)	595
たんぱく質(g)	29.9
脂質(g)	14.5
塩分(g)	2.2

エネルギー(kcal)	674
たんぱく質(g)	27.6
脂質(g)	16.1
塩分(g)	3.0

エネルギー(kcal)	667
たんぱく質(g)	23.4
脂質(g)	21.0
塩分(g)	2.7

6 月

# 学校給食献立表

2023年 6月 5日(月)

2023年 6月 6日(火)

2023年 6月 7日(水)

2023年 6月 8日(木)

2023年 6月 9日(金)

献立名/食品名	g
代 休	

献立名/食品名	g
【牛乳】	
★牛乳	1本
【ご飯】	
水稲穀粒(精白米)	80
【豚肉と厚揚げの煮物】	
豚モモ(脂肪なし)	30
豚ばら(脂身付)	10
綿実油	1
厚揚げ	40
だいこん	30
じゃがいも	20
にんじん	10
ごぼう	10
さんどまめ(冷凍)	10
上白糖	3
本みりん	2
清酒(純米酒)	2
こいくちしょうゆ	6
削り節	1.6
水	60
【焼きなすのみそだれかけ】	
なす	40
綿実油	0.8
赤みそ	1.5
上白糖	1
こいくちしょうゆ	0.4
水	2.6
【のりの佃煮】	
かつお加工品(かつお節)	0.75
干し椎茸	0.5
きざみのり	3
上白糖	0.75
清酒(純米酒)	1.5
本みりん	4.5
こいくちしょうゆ	3
だし(削り節だし)	22.5

献立名/食品名	g
【牛乳】	
★牛乳	1本
【ご飯】	
水稲穀粒(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)	60
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(がらスープ 豚・鶏)	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
チンゲンツアイ	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(豚・鶏)	6
水	150

献立名/食品名	g
【牛乳】	
★牛乳	1本
【ご飯】	
水稲穀粒(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	4.5
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

献立名/食品名	g
【牛乳】	
★牛乳	1本
【おさつパン】	
★おさつパン	1個
【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)	0.04
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
チンゲンツアイ	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)	40

エネルギー(kcal)	653
たんぱく質(g)	29.5
脂質(g)	20.4
塩分(g)	1.8

エネルギー(kcal)	692
たんぱく質(g)	27.4
脂質(g)	24.4
塩分(g)	2.4

エネルギー(kcal)	647
たんぱく質(g)	31.7
脂質(g)	22.2
塩分(g)	3.4

エネルギー(kcal)	667
たんぱく質(g)	31.3
脂質(g)	24.4
塩分(g)	2.9

# 6 月

# 学校給食献立表

2023年 6月12日(月)

献立名/食品名	g
<b>【牛乳】</b>	
★牛乳	1本
<b>【ご飯】</b>	
水稲穀粒(精白米)	80
<b>【鶏肉と野菜の煮物】</b>	
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
<b>【焼きかぼちゃの甘みつけ】</b>	
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
<b>【手作り昆布ふりかけ】</b>	
ちりめんじゃこ	2.4
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)	666
たんぱく質 (g)	30.5
脂質 (g)	16.2
塩分 (g)	1.7

2023年 6月13日(火)

献立名/食品名	g
<b>【牛乳】</b>	
★牛乳	1本
<b>【マーボー丼】</b>	
水稲穀粒(精白米)	80
豆腐(冷)	80
豚ひき肉	20
牛ひき肉	20
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	0.25
こいくちしょうゆ	4
赤みそ	8
かたくり粉	2.3
水	60
コンソメ(粉末)	1.9
水	150
<b>【チンゲンサイの中華和え】</b>	
だいこん	40
チンゲンツアイ	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
<b>【黄桃(缶)】</b>	
もも(缶詰果肉)	40

エネルギー (kcal)	677
たんぱく質 (g)	27.5
脂質 (g)	22.2
塩分 (g)	3.2

2023年 6月14日(水)

献立名/食品名	g
<b>【牛乳】</b>	
★牛乳	1本
<b>【ご飯】</b>	
水稲穀粒(精白米)	80
<b>【焼きとり】</b>	
鶏若鶏肉モモ(皮付き)	60
白ねぎ	30
しょうが	3
上白糖	1.7
本みりん	6
こいくちしょうゆ	6
かたくり粉	0.4
<b>【じゃこピーマン】</b>	
ちりめんじゃこ	10
青ピーマン	30
ごま油	0.3
上白糖	0.3
清酒(純米酒)	0.3
こいくちしょうゆ	0.8
ごま(いり)	0.2
<b>【じゃがいものみそ汁】</b>	
じゃがいも	30
油揚げ	5
玉葱	30
にんじん	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)	672
たんぱく質 (g)	32.6
脂質 (g)	20.4
塩分 (g)	3.5

2023年 6月15日(木)

献立名/食品名	g
<b>【牛乳】</b>	
★牛乳	1本
<b>【コッパン(はちみつ)】</b>	
★コッパン	1個
はちみつ	1個
<b>【鮭のクリームシチュー】</b>	
しろさけ	40
白ワイン	1.2
玉葱	40
にんじん	20
じゃがいも	40
さんどまめ(冷凍)	10
マッシュルーム(水煮缶詰)	10
綿実油	0.5
食塩	0.3
こしょう混合	0.03
薄力粉	5
★有塩バター	1.4
綿実油	1.7
★牛乳	22
★クリーム(乳脂肪)	7
コンソメ(粉末)	1.5
水	70
<b>【キャベツのサラダ】</b>	
キャベツ	40
きゅうり	15
とうもろこし(か-補冷凍)	5
上白糖	1.5
食塩	0.3
白ワインピネガー	0.9
綿実油	0.6
うすくちしょうゆ	1.2
<b>【りんご(缶詰)】</b>	
りんご(缶詰)	40

エネルギー (kcal)	676
たんぱく質 (g)	27.9
脂質 (g)	22.3
塩分 (g)	2.8

2023年 6月16日(金)

献立名/食品名	g
<b>【牛乳】</b>	
★牛乳	1本
<b>【ご飯】</b>	
水稲穀粒(精白米)	80
<b>【酢豚】</b>	
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	2.4
米酢	1.8
食塩	0.45
こいくちしょうゆ	4.2
トマトケチャップ	6
水	60
<b>【チンゲンサイのスープ】</b>	
キャベツ	30
チンゲンツアイ	20
じゃがいも	30
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
からスープ(ポーク&チキン)	6
水	150

エネルギー (kcal)	623
たんぱく質 (g)	25.7
脂質 (g)	16.3
塩分 (g)	2.6

# 6 月

# 学校給食献立表

2023年 6月19日(月)

献立名/食品名	g
<b>【牛乳】</b>	
★牛乳	1本
<b>【和風カレー丼】</b>	
水稲穀粒(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
<b>【だいごんの甘酢あえ】</b>	
だいごん	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
<b>【和なし(缶)】</b>	
和なし(缶詰)	40

エネルギー (kcal)	646
たんぱく質 (g)	26.3
脂質 (g)	18.9
塩分 (g)	2.9

2023年 6月20日(火)

献立名/食品名	g
<b>【牛乳】</b>	
★牛乳	1本
<b>【ご飯】</b>	
水稲穀粒(精白米)	80
<b>【★卵 お好み焼き】</b>	
薄力粉	14
食塩	0.2
かつおぶし(粉末)	0.45
あおさ(素干し)	0.35
★たまご(冷凍)	12
やまいもとろろ(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
<b>【大豆の煮豆】</b>	
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
<b>【かぼちゃとおくらのみそ汁】</b>	
西洋かぼちゃ	30
玉葱	30
ぶなしめじ	10
カットわかめ(乾燥)	0.50
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)	792
たんぱく質 (g)	29.7
脂質 (g)	27.5
塩分 (g)	3.3

2023年 6月21日(水)

献立名/食品名	g
<b>【牛乳】</b>	
★牛乳	1本
<b>【ご飯】</b>	
水稲穀粒(精白米)	80
<b>【たらのポパイ揚げ】</b>	
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
水	0
なたね油	6
<b>【オクラの梅風味あえ】</b>	
オクラ	20
はくさい	40
上白糖	0.9
うすくちしょうゆ	2.1
米酢	0.3
梅肉	0.9
<b>【けんちん汁】</b>	
木綿豆腐	30
油揚げ	5
こまつな	30
にんじん	10
れんこん	15
つきこんじゃく	10
白ねぎ	10
綿実油	0.5
食塩	0.4
うすくちしょうゆ	4
本みりん	1
昆布だし	0.6
削り節	2.3
水	150

エネルギー (kcal)	643
たんぱく質 (g)	32.3
脂質 (g)	18.7
塩分 (g)	2.2

2023年 6月22日(木)

献立名/食品名	g
<b>【牛乳】</b>	
★牛乳	1本
<b>【はちみつパン】</b>	
★ハニーバuns	1個
<b>【鶏肉のパプリカ焼き】</b>	
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
<b>【トマトのスープ】</b>	
シオルダーベーコン	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
<b>【★乳 ヨーグルト】</b>	
★ヨーグルト(コアコアプラス)	1個

エネルギー (kcal)	674
たんぱく質 (g)	32.1
脂質 (g)	25.1
塩分 (g)	3.2

2023年 6月23日(金)

献立名/食品名	g
<b>【牛乳】</b>	
★牛乳	1本
<b>【もずく入りじゅーしー】</b>	
水稲穀粒(精白米)	80
むきえだまめ(冷凍)	5
沖縄もずく(塩蔵、塩抜き)	6
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)	120
<b>【ゴーヤチャンプルー】</b>	
豚モモ(脂肪なし)	40
まぐろ缶詰(水煮ルーグイト)	18
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
<b>【あおさのすまし汁】</b>	
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	5.2
本みりん	0.8
昆布だし	0.9
削り節	3.5
水	150

エネルギー (kcal)	589
たんぱく質 (g)	33.2
脂質 (g)	13.7
塩分 (g)	2.7

# 6 月

# 学校給食献立表

2023年 6月26日(月)

献立名/食品名	g
【牛乳】	
★牛乳	1本
【ご飯】	
水稲穀粒(精白米)	80
【鯖の南蛮焼き】	
さわら	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(アヲル釜、乾)	3
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
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

エネルギー (kcal)	674
たんぱく質 (g)	34.4
脂質 (g)	22.3
塩分 (g)	2.8

2023年 6月27日(火)

献立名/食品名	g
【牛乳】	
★牛乳	1本
【ご飯】	
水稲穀粒(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)	18
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	40
【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
【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(アヲル釜、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)	647
たんぱく質 (g)	29.4
脂質 (g)	21.7
塩分 (g)	2.8

2023年 6月28日(水)

献立名/食品名	g
【牛乳】	
★牛乳	1本
【ご飯】	
水稲穀粒(精白米)	80
【鶏肉のおろししょうゆかけ】	
鶏若鶏肉モモ(皮付き)	60
清酒(純米酒)	1
食塩	0.1
だいこんおろし(冷)	30
葉ねぎ	5
本みりん	3
うすくちしょうゆ	6
ゆず(果汁、生)	0.7
【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
【とうがンのみそ汁】	
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)	621
たんぱく質 (g)	29.2
脂質 (g)	20.0
塩分 (g)	3.3

2023年 6月29日(木)

献立名/食品名	g
【牛乳】	
★牛乳	1本
【ガパオライス【タイ料理】】	
水稲穀粒(精白米)	80
豚ひき肉	25
鶏若鶏肉ひき肉	25
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	4.4
本みりん	2.8
上白糖	0.5
黒こしょう	0.03
ナンプラー	2.1
バジル(粉)	0.1
かたくり粉	2.5
【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-礼冷凍)	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(ポーク&チキン)	6
水	150
【みかん(缶)】	
みかん(缶詰)	40

エネルギー (kcal)	633
たんぱく質 (g)	24.9
脂質 (g)	19.1
塩分 (g)	2.6

2023年 6月30日(金)

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	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)	12
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-礼冷凍)	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

エネルギー (kcal)	643
たんぱく質 (g)	28.2
脂質 (g)	23.2
塩分 (g)	2.4