



学校給食献立表



2021年 6月 1日(火)

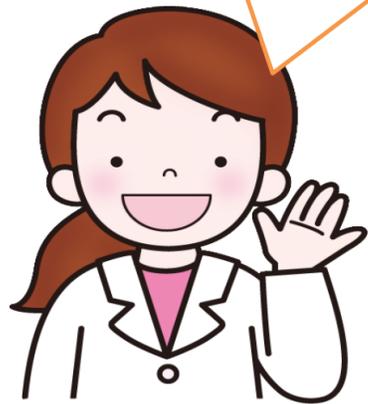
2021年 6月 2日(水)

2021年 6月 3日(木)

2021年 6月 4日(金)

※6月10日はタイ料理のガパオライスです。
暑い時期に食欲が進む給食です。

※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。



※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)	722
たんぱく質 (g)	31.1
脂質 (g)	21.5
塩分 (g)	2.8

献立名/食品名	g
【牛乳】	
牛乳	1本
【ご飯】	
水稻穀粒(精白米)	80
【豚肉の生姜焼き】	
豚モモ(脂肪なし)	70
青ピーマン	10
玉葱	30
しょうが	1.3
綿実油	0.5
上白糖	0.9
清酒(純米酒)	1.6
本みりん	0.9
こいくちしょうゆ	3.7
【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
【もずくとおからのとろり汁】	
ソフト豆腐	30
はくさい	30
オクラ	10
えのきたけ	10
沖縄もずく(塩蔵、塩抜き)	12
食塩	0.4
うすくちしょうゆ	4.0
昆布だし	0.6
削り節	2.3
水	150

エネルギー (kcal)	679
たんぱく質 (g)	33.9
脂質 (g)	19.1
塩分 (g)	2.3

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	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(水煮ルー・クワイ)	20
だいこん葉(乾燥)	1
綿実油	0.30
清酒(純米酒)	0.80
うすくちしょうゆ	0.40
こいくちしょうゆ	0.40
水	1

エネルギー (kcal)	779
たんぱく質 (g)	31.0
脂質 (g)	17.6
塩分 (g)	2.4

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
【キャベツの甘酢あえ】	
キャベツ	40
さんどまめ(冷凍)	20
上白糖	2.7
食塩	0.6
米酢	3.6
うすくちしょうゆ	1.5
【あつあげと大根の煮物】	
厚揚げ	25
豚ばら(脂身付)	20
だいこん	40
にんじん	15
ぶなしめじ	10
上白糖	1.8
うすくちしょうゆ	2
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)	673
たんぱく質 (g)	33.2
脂質 (g)	19.0
塩分 (g)	2.4

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)	0.05
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
玉葱	30
じゃがいも	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
【黄桃(缶)】	
もも(缶詰果肉)	44

エネルギー (kcal)	706
たんぱく質 (g)	31.2
脂質 (g)	24.3
塩分 (g)	2.9

6 月



学校給食献立表



2021年 6月 7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
【さわらの塩麴焼き】	
さわら	70
塩麴	8
清酒(純米酒)	1
食塩	0.2
【切り干し大根の炒め煮】	
油揚げ	3
大豆(国産、ゆで)	7
切干しだいこん	7
にんじん	10
上白糖	2
本みりん	0.5
うすくちしょうゆ	2
こいくちしょうゆ	1.5
だし(削り節・昆布だし)	60
【じゃがいものみそ汁】	
じゃがいも	30
玉葱	30
おおさかしろな	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)	708
たんぱく質 (g)	33.9
脂質 (g)	18.1
塩分 (g)	2.5

2021年 6月 8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
綿実油	1
上白糖	1.4
米酢	0.8
食塩	0.4
こいくちしょうゆ	2
トマトケチャップ	7
水	10
【しゅうまい】	
しゅうまい(冷凍)	3個
【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(ポーク&チキン)	6
水	150

エネルギー (kcal)	783
たんぱく質 (g)	29.8
脂質 (g)	24.7
塩分 (g)	2.8

2021年 6月 9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
【海苔の佃煮】	
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

エネルギー (kcal)	706
たんぱく質 (g)	30.0
脂質 (g)	15.4
塩分 (g)	1.8

2021年 6月 10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	3.6
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
水	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(ポーク&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)	728
たんぱく質 (g)	28.7
脂質 (g)	21.8
塩分 (g)	2.6

2021年 6月 11日(金)

献立名/食品名	g
【牛乳】	
牛乳	1本
【コッペパン(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
【とうがんのスープ】	
キャベツ	30
とうがん	30
にんじん	10
ぶなしめじ	10
パセリ	0.5
食塩	0.4
こしょう混合	0.02
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)	775
たんぱく質 (g)	33.6
脂質 (g)	28.4
塩分 (g)	3.3

6 月



学校給食献立表



2021年 6月14日(月)

2021年 6月15日(火)

2021年 6月16日(水)

2021年 6月17日(木)

2021年 6月18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
【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	4.5
有塩バター	1.2
【ひじきの炒め煮】	
干ひじき(アリス釜、乾)	4
大豆(国産、ゆで)	20
れんこん	5
こまつな	20
綿実油	0.5
こいくちしょうゆ	3.45
上白糖	3
だし(削り節・昆布だし)	20
【かぼちゃのみそ汁】	
豚ばら(脂身付)	15
玉葱	30
西洋かぼちゃ	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

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	5
赤みそ	8
かたくり粉	2
水	26
【はくさいの中華和え】	
はくさい	20
きゅうり	40
上白糖	2.4
米酢	3.6
ごま油	0.9
こいくちしょうゆ	5.4
ごま(いり)	1.5
【洋なし(缶)】	
西洋なし(缶詰)	44

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
【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	0.3
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
【三度豆とコーンのサラダ】	
さんどまめ(冷凍)	50
とうもろこし(か-氷冷凍)	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
【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

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(ボーク&チキン)	6
水	100
【キャベツときゅうりのサラダ】	
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	2.4
綿実油	0.9
【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

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	14
ほうれんそう(冷凍)	3
うすくちしょうゆ	1
水	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
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)	783
たんぱく質(g)	34.6
脂質(g)	28.3
塩分(g)	3.2

エネルギー(kcal)	748
たんぱく質(g)	29.4
脂質(g)	24.3
塩分(g)	3.2

エネルギー(kcal)	702
たんぱく質(g)	32.2
脂質(g)	27.9
塩分(g)	3.3

エネルギー(kcal)	750
たんぱく質(g)	26.9
脂質(g)	23.0
塩分(g)	2.7

エネルギー(kcal)	710
たんぱく質(g)	33.5
脂質(g)	18.9
塩分(g)	1.8

6 月



学校給食献立表



2021年 6月21日(月)

2021年 6月22日(火)

2021年 6月23日(水)

2021年 6月24日(木)

2021年 6月25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
【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
【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
【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

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
【はくさいときゅうりのゆず風味】	
はくさい	40
きゅうり	20
上白糖	3
食塩	0.3
うすくちしょうゆ	1.2
米酢	1.8
ゆず(果汁、生)	1.8
【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(アヲカ、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

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、フレーク)	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
【黄桃(缶)】	
もも(缶詰果肉)	44

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	14
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、ホーク&チキ)	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
【チンゲンサイの中華スープ】	
ソフト豆腐	30
玉葱	30
えのきたけ	10
チンゲンサイ	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
からスープ(ホーク&チキン)	6
水	150

献立名/食品名	g
【牛乳】	
牛乳	1本
【1/2黒糖パン】	
黒糖パン	1個
【焼きそば】	
中華めん(ゆで) ※普通食	100
中華めん(ゆで) ※段階食	60
綿実油	3
豚モモ(脂身付き)	30
キャベツ	40
玉葱	30
にんじん	10
綿実油	0.8
食塩	0.4
こしょう混合	0.06
ウスターソース	6.8
濃厚ソース	9.8
きざみのり ※普通食	1袋
きざみのり ※段階食	0.8
【じゃがいものスープ】	
じゃがいも	30
はくさい	30
ぶなしめじ	10
さんどまめ(冷凍)	20
とうもろこし(か-祉冷凍)	10
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
【和なし(缶)】	
和なし(缶詰)	44

エネルギー (kcal)	715
たんぱく質 (g)	36.4
脂質 (g)	20.5
塩分 (g)	2.7

エネルギー (kcal)	657
たんぱく質 (g)	27.9
脂質 (g)	18.6
塩分 (g)	2.6

エネルギー (kcal)	665
たんぱく質 (g)	33.1
脂質 (g)	13.5
塩分 (g)	2.8

エネルギー (kcal)	759
たんぱく質 (g)	29.2
脂質 (g)	25.8
塩分 (g)	2.4

エネルギー (kcal)	724
たんぱく質 (g)	25.9
脂質 (g)	21.2
塩分 (g)	3.5

