中学校給食予定献立表

令和6年（2024年）6月（B献立）

義務教育学校（後期課程）含む
豊中市教育委員会

お問い合わせ

（6843）-9101　学校給食課

＜食品名の左に表示している記号「○・●・▲」について＞

○小麦粉・卵・牛乳に表記

▲当月分の「中学校給食用半製品・加工品の配合表」に記載している食品

●当年度分の「中学校給食用パン及び年間使用食品の配合表」に記載している食品

6つの食品群

◆1群・・・たんぱく質が多く、おもに筋肉や血液になる食品
◆2群・・・カルシウムが多く、骨や歯をつくる食品
◆3群・・・色のこい野菜でビタミン、ミネラルが多い食品
◆4群・・・色のうすい野菜や果物でビタミン、ミネラルが多い食品
◆5群・・・穀類やいもで炭水化物が多い食品
◆6群・・・油脂製品で脂質が多い食品

材料および献立名は都合により変わることがあります。

実施日	献立名		食品名	重量(g)	食品群
6月3日（月）	ごはん		米	100	5
	牛乳	○	牛乳	1本	2
	トマト肉じゃが		牛肉	35	1
			じゃがいも	50	5
			人参	25	3
			玉ねぎ	45	4
		●	トマト（缶）	25	3
			さやいんげん	7	3
		●	赤ワイン	1	
			砂糖	3	5
		●	濃口しょうゆ	7	
			塩	0.15	
			こしょう	0.03	
			なたね油	0.2	6
	（揚）ポークぎょうざ	▲	ポークぎょうざ	3個	1
			なたね油	5.1	6
	チンゲン菜の和え物		チンゲン菜	45	3
			人参	5	3
			しめじ	10	4
		●	みりん	2	
		●	薄口しょうゆ	3	
	ひじきふりかけ	●	ひじきふりかけ（小袋）	1袋	2
	キャベツのピリ辛じゃこ炒め	▲	ちりめんじゃこ	5	1
			キャベツ	25	4
			とうがらし	0.01	
			砂糖	0.7	5
		●	濃口しょうゆ	1.3	
		●	ごま油	0.2	6

栄養価	エネルギー kcal	たんぱく質 g	脂質 g	食塩相当量 g	カルシウム mg	マグネシウム mg	鉄 mg	ビタミン A μgRAE	ビタミン B1 mg	ビタミン B2 mg	ビタミン C mg	食物繊維 g
	871	26.3	32.5	3.0	424	96	9.6	393	0.39	0.53	49	8.9

実施日	献立名		食品名	重量(g)	食品群
6月4日（火）歯と口の健康週間メニュー	ごはん		米	100	5
	牛乳	○	牛乳	1本	2
	かみかみどん		豚肉	55	1
		●	つきこんにゃく	20	5
			人参	30	3
			ピーマン	30	3
			ごぼう	30	4
			きくらげ	1	4
			白いりごま	0.9	6
		●	赤みそ	2.3	1
		●	トウバンジャン	0.3	
		●	酒	2	
			砂糖	4.5	5
		●	濃口しょうゆ	7.5	
			なたね油	1.2	6
	（揚）れんこんのはさみ揚げ	▲	れんこんのはさみ揚げ	1個	4
			なたね油	9	6
	もやしのドレッシング和え		もやし	35	4
			きゅうり	12	4
			人参	3	3
		●	かんきつドレッシング	7.5	6
	小松菜とハムの炒め物	●	ハム	10	1
			小松菜	30	3
		●	濃口しょうゆ	0.5	
			塩	0.1	
			こしょう	0.01	
			なたね油	0.2	6

栄養価	エネルギー kcal	たんぱく質 g	脂質 g	食塩相当量 g	カルシウム mg	マグネシウム mg	鉄 mg	ビタミン A μgRAE	ビタミン B1 mg	ビタミン B2 mg	ビタミン C mg	食物繊維 g
	868	34.8	29.2	3.3	343	110	3.3	409	0.90	0.59	54	7.0

実施日	献立名		食品名	重量(g)	食品群
6月5日（水）	コッペパン	●	コッペパン	1個	5
	牛乳	○	牛乳	1本	2
	パンプキンスープ		豚肉	10	1
			じゃがいも	15	5
			人参	5	3
			玉ねぎ	32	4
			かぼちゃペースト	24	3
			パセリ	0.01	3
		●	チキンスープ	2.4	
		○	牛乳	20	2
		●	生クリーム	2.8	2
		▲	粉チーズ	1.9	2
		●	薄口しょうゆ	0.5	
			塩	0.8	
			こしょう	0.02	
			なたね油	0.2	6
	（焼）ハンバーグのケチャップかけ	▲	ハンバーグ	1個	1
			なたね油	0.2	6
		●	トマトケチャップ	6	
	キャベツのカレーソテー	●	ささみ（レトルト）	10	1
			キャベツ	30	4
			玉ねぎ	15	4
			しめじ	5	4
		●	カレー粉	0.15	
			塩	0.4	
			こしょう	0.01	
			なたね油	0.2	6
	ウインナーソーセージ	●	ウインナーソーセージ（1本）	2本	1

栄養価	エネルギー kcal	たんぱく質 g	脂質 g	食塩相当量 g	カルシウム mg	マグネシウム mg	鉄 mg	ビタミン A μgRAE	ビタミン B1 mg	ビタミン B2 mg	ビタミン C mg	食物繊維 g
	783	38.1	27.0	4.0	552	99	9.7	215	0.69	0.64	30	8.5

実施日	献立名		食品名	重量(g)	食品群
6月6日（木）	わかめごはん		米	100	5
		▲	わかめごはんの素	3.1	2
	牛乳	○	牛乳	1本	2
	玉ねぎのみそ汁	●	うす揚げ	7	1
			玉ねぎ	35	4
			人参	10	3
			青ねぎ	5	3
		●	削り節	2	
			出し昆布	0.5	
		●	赤みそ	3.8	1
		●	白みそ	3.8	1
	（揚）ビーフコロッケ	▲	ビーフコロッケ	1個	5
			なたね油	9	6
	焼きビーフン		豚肉	8	1
		●	ビーフン	10	5
			玉ねぎ	15	4
			人参	10	3
			にら	5	3
			干ししいたけ	0.5	4
		●	オイスターソース	1.5	
		●	薄口しょうゆ	1.5	
			こしょう	0.02	
			なたね油	0.5	6
	ツナと野菜のサラダ	●	まぐろ（レトルト）	15	1
			人参	5	3
			キャベツ	15	4
			きゅうり	5	4
			砂糖	2	5
		●	酢	2	
		●	薄口しょうゆ	2	
			こしょう	0.01	
	すりおろしりんごゼリー	●	すりおろしりんごゼリー	1個	5

栄養価	エネルギー kcal	たんぱく質 g	脂質 g	食塩相当量 g	カルシウム mg	マグネシウム mg	鉄 mg	ビタミン A μgRAE	ビタミン B1 mg	ビタミン B2 mg	ビタミン C mg	食物繊維 g
	854	27.2	25.5	3.9	323	104	5.0	284	0.36	0.45	34	4.8

実施日	献立名		食品名	重量(g)	食品群
6月7日（金）	ごはん		米	100	5
	牛乳	○	牛乳	1本	2
	ミネストローネ	●	ベーコン	10	1
		●	ツイストマカロニ	5	5
			じゃがいも	25	5
			人参	10	3
			玉ねぎ	20	4
			セロリー	5	4
		●	ポークスープ	5	
			トマトジュース	30	3
		●	トマトソース	10	
			砂糖	0.2	5
		●	濃口しょうゆ	1.6	
			塩	0.45	
			こしょう	0.025	
			なたね油	0.2	6
	（焼）豚肉のバーベキューソースかけ		豚肉	3切	1
			塩	0.2	
			黒こしょう	0.02	
			なたね油	0.2	6
			おろしりんご	6	4
			おろしにんにく	0.1	4
		▲	レモン果汁	0.35	4
			砂糖	1.8	5
		●	濃口しょうゆ	1.8	
		●	でん粉	0.4	5
	ひじきの煮物		大豆（レトルト）	15	1
			人参	8	3
			さやいんげん	5	3
			ひじき	3.5	2
		●	みりん	0.35	
			砂糖	2.5	5
		●	濃口しょうゆ	2.5	
			なたね油	0.2	6
	ブロッコリーのサラダ		ブロッコリー	25	3
			人参	10	3
			玉ねぎ	10	4
		●	イタリアンドレッシング	8	6

栄養価	エネルギー kcal	たんぱく質 g	脂質 g	食塩相当量 g	カルシウム mg	マグネシウム mg	鉄 mg	ビタミン A μgRAE	ビタミン B1 mg	ビタミン B2 mg	ビタミン C mg	食物繊維 g
	825	33.8	27.7	2.7	311	110	2.5	316	0.84	0.61	30	8.3

実施日	献立名		食品名	重量(g)	食品群
6月10日（月）	ごはん		米	100	5
	牛乳	○	牛乳	1本	2
	豆腐のみそ汁	●	豆腐	30	1
			玉ねぎ	15	4
			青ねぎ	5	3
		●	わかめ	0.4	2
		●	削り節	2	
			出し昆布	0.5	
		●	赤みそ	3.8	1
		●	白みそ	3.8	1
	（揚）さけフライ	▲	さけフライ	1個	1
			なたね油	9	6
	鶏肉とコーンのバター炒め		鶏肉	15	1
			人参	5	3
			玉ねぎ	25	4
			とうもろこし	15	4
			おろしにんにく	0.1	4
		●	バター（調理用）	1	6
		●	濃口しょうゆ	1.2	
			塩	0.2	
			こしょう	0.01	
			なたね油	0.2	6
	春雨の和え物	●	春雨	4	5
			人参	10	3
			きゅうり	15	4
		●	みりん	2	
			砂糖	1	5
		●	濃口しょうゆ	3	
			なたね油	1	6
	手作り昆布ふりかけ	▲	大豆フレーク	3.5	1
			昆布	0.6	2
			砂糖	1.2	5
		●	濃口しょうゆ	1	

栄養価	エネルギー kcal	たんぱく質 g	脂質 g	食塩相当量 g	カルシウム mg	マグネシウム mg	鉄 mg	ビタミン A μgRAE	ビタミン B1 mg	ビタミン B2 mg	ビタミン C mg	食物繊維 g
	820	31.3	25.9	2.6	300	116	2.3	207	0.37	0.49	11	4.1

実施日	献立名		食品名	重量(g)	食品群
6月11日（火）	ごはん		米	100	5
	牛乳	○	牛乳	1本	2
	スタミナ炒め		豚肉	50	1
			キャベツ	50	4
			人参	15	3
			玉ねぎ	40	4
			エリンギ	10	4
			にら	10	3
		●	おろししょうが	0.1	4
			おろしにんにく	0.2	4
			白いりごま	1	6
		●	トウバンジャン	0.2	
		●	コチジャン	0.5	
		●	酒	1	
			砂糖	3	5
		●	濃口しょうゆ	6.5	
			塩	0.3	
			こしょう	0.01	
		●	ごま油	0.5	6
			なたね油	0.2	6
	（焼）チヂミ	▲	チヂミ	1個	5
			なたね油	0.2	6
	和風スパゲティ	▲	ちりめんじゃこ	5	1
		●	スパゲティ	10	5
			玉ねぎ	20	4
			小松菜	12	3
			かつお節	0.2	1
		●	濃口しょうゆ	1	
			塩	0.1	
			なたね油	0.3	6
	ごぼうサラダ		ごぼう	30	4
			人参	8	3
		●	ごまドレッシング	8	6

栄養価	エネルギー kcal	たんぱく質 g	脂質 g	食塩相当量 g	カルシウム mg	マグネシウム mg	鉄 mg	ビタミン A μgRAE	ビタミン B1 mg	ビタミン B2 mg	ビタミン C mg	食物繊維 g
	861	32.6	25.7	2.8	372	115	2.6	334	0.77	0.58	48	6.1

実施日	献立名		食品名	重量(g)	食品群
6月12日（水）	ごはん		米	100	5
	牛乳	○	牛乳	1本	2
	とうがんのすまし汁		豚肉	10	1
			とうがん	30	4
			人参	10	3
			玉ねぎ	15	4
			青ねぎ	3	3
		●	削り節	2	
			出し昆布	0.5	
		●	濃口しょうゆ	1.8	
			塩	0.7	
			なたね油	0.2	6
		●	でん粉	1	5
	（焼）さばの塩焼き		さば	1切	1
			塩	0.3	
			なたね油	0.2	6
	こんにゃくと鶏肉の炒め物		鶏肉	20	1
		●	つきこんにゃく	30	5
			さやいんげん	8	3
		●	みりん	1	
			砂糖	1	5
		●	濃口しょうゆ	2	
			塩	0.1	
			なたね油	0.1	6
	チンゲン菜とウインナーのソテー	●	ウインナーソーセージ（輪切り）	5	1
			チンゲン菜	30	3
			玉ねぎ	10	4
		●	濃口しょうゆ	0.8	
			塩	0.2	
			こしょう	0.01	
			なたね油	0.1	6
	きな粉わらびもち	▲	きな粉わらびもち	30	5

栄養価	エネルギー kcal	たんぱく質 g	脂質 g	食塩相当量 g	カルシウム mg	マグネシウム mg	鉄 mg	ビタミン A μgRAE	ビタミン B1 mg	ビタミン B2 mg	ビタミン C mg	食物繊維 g
	827	32.4	30.0	2.5	290	86	2.1	238	0.42	0.64	27	2.9

実施日	献立名		食品名	重量(g)	食品群
6月13日（木）	ごはん		米	100	5
	牛乳	○	牛乳	1本	2
	ハヤシライス		牛肉	25	1
			人参	20	3
			玉ねぎ	50	4
			マッシュルーム	10	4
			おろしにんにく	0.1	4
		▲	ハヤシルウ	16	5
		●	トマトケチャップ	2	
		●	ウスターソース	0.5	
			塩	0.1	
			こしょう	0.01	
			なたね油	0.2	6
	（揚）豆腐ナゲット	▲	豆腐ナゲット	3個	1
			なたね油	6	6
	キャベツとささみのサラダ	●	ささみ（レトルト）	10	1
			キャベツ	40	4
			人参	5	3
		▲	和風ドレッシング	6	6
	フルーツ杏仁豆腐	▲	杏仁豆腐	20	5
		●	りんご（缶）	20	4

栄養価	エネルギー kcal	たんぱく質 g	脂質 g	食塩相当量 g	カルシウム mg	マグネシウム mg	鉄 mg	ビタミン A μgRAE	ビタミン B1 mg	ビタミン B2 mg	ビタミン C mg	食物繊維 g
	870	27.0	30.5	2.7	292	94	2.4	285	0.31	0.47	34	3.8

実施日	献立名		食品名	重量(g)	食品群
6月14日（金）	ミルクパン	●	ミルクパン	1個	5
	牛乳	○	牛乳	1本	2
	チンゲン菜のスープ		豚肉	10	1
			チンゲン菜	20	3
			人参	10	3
			玉ねぎ	25	4
		●	チキンスープ	8	
		●	濃口しょうゆ	1.8	
			塩	0.7	
			こしょう	0.03	
			なたね油	0.2	6
	（揚）鶏肉のたつた揚げ（重量）		鶏肉	70	1
		●	おろししょうが	0.75	4
		●	酒	2.5	
		●	濃口しょうゆ	4	
		●	でん粉	10	5
			なたね油	7	6
	ウインナーとじゃがいものトマト煮	●	ウインナーソーセージ（輪切り）	10	1
			じゃがいも	25	5
			玉ねぎ	20	4
			しめじ	5	4
			おろしにんにく	0.1	4
			パセリ	0.01	3
		●	トマトケチャップ	7	
		●	トマトソース	7	
		●	ウスターソース	0.4	
			塩	0.2	
			黒こしょう	0.01	
			なたね油	0.3	6
	もやしのソテー		もやし	35	4
			にら	5	3
		●	薄口しょうゆ	0.3	
			塩	0.25	
			なたね油	0.2	6

栄養価	エネルギー kcal	たんぱく質 g	脂質 g	食塩相当量 g	カルシウム mg	マグネシウム mg	鉄 mg	ビタミン A μgRAE	ビタミン B1 mg	ビタミン B2 mg	ビタミン C mg	食物繊維 g
	836	36.0	35.5	4.0	369	86	2.2	238	0.51	0.68	24	6.8

中学校給食予定献立表

令和6年（2024年）6月（B献立）

義務教育学校（後期課程）含む
豊中市教育委員会

お問い合わせ

（6843）-9101　学校給食課

＜食品名の左に表示している記号「○・●・▲」について＞

○小麦粉・卵・牛乳に表記

▲当月分の「中学校給食用半製品・加工品の配合表」に記載している食品

●当年度分の「中学校給食用パン及び年間使用食品の配合表」に記載している食品

6つの食品群

◆1群・・・たんぱく質が多く、おもに筋肉や血液になる食品
◆2群・・・カルシウムが多く、骨や歯をつくる食品
◆3群・・・色のこい野菜でビタミン、ミネラルが多い食品
◆4群・・・色のうすい野菜や果物でビタミン、ミネラルが多い食品
◆5群・・・穀類やいもで炭水化物が多い食品
◆6群・・・油脂製品で脂質が多い食品

材料および献立名は都合により変わることがあります。

実施日	献立名	食品名	重量(g)	食品群
6月17日（月）	ごはん	米	100	5
	牛乳	○ 牛乳	1本	2
	かぼちゃのみそ汁	鶏肉	10	1
		● うす揚げ	5	1
		かぼちゃ	35	3
		人参	10	3
		青ねぎ	3	3
		● 削り節	2	
		出し昆布	0.5	
		● 赤みそ	3.8	1
		● 白みそ	3.8	1
	（焼）さわらのみりんづけ	▲ さわらみりんしょうゆづけ	1切	1
		なたね油	0.2	6
	ごぼうと牛肉のきんぴら	牛肉	15	1
		● つきこんにゃく	10	5
		ごぼう	25	4
		人参	5	3
		白いりごま	0.5	6
		● みりん	0.6	
		砂糖	1.4	5
		● 濃口しょうゆ	2.7	
		なたね油	0.2	6
	ピーマンとちくわの炒め物	▲ 竹輪	10	1
		ピーマン	20	3
		塩	0.15	
		あらびき黒こしょう	0.01	
		なたね油	0.2	6

栄養価	エネルギー kcal	たんぱく質 g	脂質 g	食塩相当量 g	カルシウム mg	マグネシウム mg	鉄 mg	ビタミン A μgRAE	ビタミン B1 mg	ビタミン B2 mg	ビタミン C mg	食物繊維 g
	754	35.3	21.8	2.2	304	117	3.1	324	0.30	0.65	35	4.6

実施日	献立名	食品名	重量(g)	食品群
6月18日（火）	ごはん	米	100	5
	牛乳	○ 牛乳	1本	2
	じゃがいもと玉ねぎのスープ	● ベーコン	10	1
		じゃがいも	20	5
		玉ねぎ	20	4
		しめじ	10	4
		パセリ	0.01	3
		● コンソメ	1.7	
		● 薄口しょうゆ	1.5	
		塩	0.2	
		こしょう	0.01	
		なたね油	0.2	6
	（揚）鶏肉の南蛮だれかけ	鶏肉	70	1
		こしょう	0.03	
		● おろししょうが	0.3	4
		● 酒	2	
		● でん粉	10	5
		なたね油	7	6
		人参	3	3
		玉ねぎ	5	4
		ピーマン	5	3
		● みりん	0.8	
		砂糖	4.5	5
		● 酢	4.5	
		● 濃口しょうゆ	4.5	
		● でん粉	0.3	5
	ひじきとコーンの和え物	ほうれん草	45	3
		とうもろこし	8	4
		ひじき	0.5	2
		砂糖	1	5
		● 濃口しょうゆ	3	
	ツナとキムチの炒め物	● まぐろ（レトルト）	10	1
		▲ 白菜キムチ	20	4
		▲ むき枝豆（大豆）	5	4
		砂糖	0.2	5
		● 濃口しょうゆ	0.3	
		なたね油	0.2	6

栄養価	エネルギー kcal	たんぱく質 g	脂質 g	食塩相当量 g	カルシウム mg	マグネシウム mg	鉄 mg	ビタミン A μgRAE	ビタミン B1 mg	ビタミン B2 mg	ビタミン C mg	食物繊維 g
	831	32.2	28.0	2.8	283	115	3.1	293	0.45	0.63	36	5.5

実施日	献立名	食品名	重量(g)	食品群
6月19日（水）	パインパン	● パインパン	1個	5
	牛乳	○ 牛乳	1本	2
	チリビーンズ	豚ひき肉	20	1
		大豆（レトルト）	20	1
		じゃがいも	50	5
		人参	15	3
		玉ねぎ	50	4
		エリンギ	15	4
		● ポークスープ	5	
		● トウバンジャン	0.1	
		● トマトケチャップ	12	
		● トマトソース	11	
		● ウスターソース	2	
		塩	0.4	
		こしょう	0.025	
		なたね油	0.2	6
	（揚）白身魚フライ	▲ 白身魚フライ	1個	1
		なたね油	9	6
	キャベツとウインナーのソテー	● ウインナーソーセージ（輪切り）	15	1
		キャベツ	25	4
		人参	8	3
		玉ねぎ	15	4
		● 濃口しょうゆ	1.2	
		塩	0.2	
		こしょう	0.01	
		なたね油	0.2	6
	液体ココア	▲ 液体ココア	1本	5
	ブロッコリーとハムのサラダ	● ハム	5	1
		ブロッコリー	20	3
		人参	5	3
		塩	0.1	
		こしょう	0.01	
		● イタリアンドレッシング	5.5	6

栄養価	エネルギー kcal	たんぱく質 g	脂質 g	食塩相当量 g	カルシウム mg	マグネシウム mg	鉄 mg	ビタミン A μgRAE	ビタミン B1 mg	ビタミン B2 mg	ビタミン C mg	食物繊維 g
	907	37.7	31.4	3.9	364	130	3.5	317	0.76	0.68	44	13.1

実施日	献立名	食品名	重量(g)	食品群
6月20日（木）	ごはん	米	100	5
	牛乳	○ 牛乳	1本	2
	プルコギ	牛肉	50	1
		人参	20	3
		玉ねぎ	55	4
		もやし	30	4
		にら	15	3
		● コチジャン	1.5	
		● 酒	2.5	
		砂糖	2	5
		● 濃口しょうゆ	6	
		塩	0.1	
		こしょう	0.025	
		なたね油	0.5	6
	オムレツのケチャップかけ	▲ オムレツ	1個	1
		● トマトケチャップ	6	
	ささみサラダ	● ささみ（レトルト）	25	1
		人参	10	3
		玉ねぎ	10	4
		きゅうり	10	4
		砂糖	2.25	5
		● 酢	2.25	
		● 薄口しょうゆ	1.8	
		塩	0.23	
		こしょう	0.03	
	フルーツナタデココ	● 黄桃（缶）	20	4
		▲ ナタデココ	20	5

栄養価	エネルギー kcal	たんぱく質 g	脂質 g	食塩相当量 g	カルシウム mg	マグネシウム mg	鉄 mg	ビタミン A μgRAE	ビタミン B1 mg	ビタミン B2 mg	ビタミン C mg	食物繊維 g
	838	34.2	27.5	2.9	406	82	3.2	401	0.31	0.68	17	3.1

実施日	献立名	食品名	重量(g)	食品群
6月21日（金）沖縄慰霊の日メニュー	ごはん	米	100	5
	牛乳	○ 牛乳	1本	2
	もずく汁	鶏肉	10	1
		▲ かまぼこ	10	1
		人参	10	3
		玉ねぎ	20	4
		▲ もずく	5	2
		● 削り節	2	
		出し昆布	0.5	
		● みりん	0.5	
		● 薄口しょうゆ	4	
		塩	0.2	
		なたね油	0.2	6
	（揚）豚肉の黒みつかけ	豚肉	60	1
		● おろししょうが	1	4
		● 酒	1	
		● 濃口しょうゆ	1.5	
		● でん粉	11	5
		なたね油	6	6
		▲ 黒糖	3	5
		● 濃口しょうゆ	1.5	
	ゴーヤチャンプルー	● ハム	15	1
		● 豆腐	30	1
		ゴーヤ	5	4
		人参	3	3
		玉ねぎ	15	4
		干ししいたけ	0.3	4
		かつお節	0.7	1
		● みりん	3	
		● 濃口しょうゆ	3	
		なたね油	0.5	6
	人参しりしり	● まぐろ（レトルト）	10	1
		人参	30	3
		砂糖	0.2	5
		● 薄口しょうゆ	1.5	
		なたね油	0.2	6
	パインアップル缶	● パインアップル（缶）	30	4

栄養価	エネルギー kcal	たんぱく質 g	脂質 g	食塩相当量 g	カルシウム mg	マグネシウム mg	鉄 mg	ビタミン A μgRAE	ビタミン B1 mg	ビタミン B2 mg	ビタミン C mg	食物繊維 g
	896	36.7	30.9	2.6	278	103	2.3	399	0.82	0.59	18	2.5

実施日	献立名	食品名	重量(g)	食品群
6月24日（月）	ごはん	米	100	5
	牛乳	○ 牛乳	1本	2
	コンソメスープ	豚肉	15	1
		人参	8	3
		玉ねぎ	20	4
		小松菜	20	3
		● コンソメ	1.7	
		● 薄口しょうゆ	1.5	
		塩	0.2	
		こしょう	0.01	
		なたね油	0.2	6
	（揚）ミンチカツ	▲ ミンチカツ	1個	1
		なたね油	9	6
	バジルスパゲティ	● ベーコン	8	1
		● スパゲティ	15	5
		玉ねぎ	10	4
		おろしにんにく	0.07	4
		▲ バジルペースト	2.8	
		塩	0.2	
		こしょう	0.02	
		オリーブ油	0.3	6
	ポテトサラダ	じゃがいも	20	5
		人参	6	3
		玉ねぎ	8	4
		▲ むき枝豆（大豆）	6	4
		塩	0.2	
		こしょう	0.01	
		● マヨネーズ風ドレッシング	5	6

栄養価	エネルギー kcal	たんぱく質 g	脂質 g	食塩相当量 g	カルシウム mg	マグネシウム mg	鉄 mg	ビタミン A μgRAE	ビタミン B1 mg	ビタミン B2 mg	ビタミン C mg	食物繊維 g
	848	28.0	28.7	2.3	293	80	5.4	233	0.55	0.47	21	4.5

実施日	献立名	食品名	重量(g)	食品群
6月25日（火）	ごはん	米	100	5
	牛乳	○ 牛乳	1本	2
	鶏すき煮	鶏肉	45	1
		人参	15	3
		玉ねぎ	40	4
		白菜	40	4
		ごぼう	20	4
		白ねぎ	10	4
		● 酒	1	
		砂糖	5.4	5
		● 濃口しょうゆ	8	
		なたね油	0.2	6
	五目厚焼き卵	▲ 五目厚焼き卵	1個	1
	くきわかめの炒め物	豚肉	10	1
		もやし	25	4
		人参	10	3
		くきわかめ	12	2
		砂糖	1.3	5
		● 濃口しょうゆ	3.6	
		塩	0.06	
		● ごま油	1	6
	ハムサラダ	● ハム	10	1
		キャベツ	25	4
		人参	5	3
		▲ フレンチドレッシング	5	6

栄養価	エネルギー kcal	たんぱく質 g	脂質 g	食塩相当量 g	カルシウム mg	マグネシウム mg	鉄 mg	ビタミン A μgRAE	ビタミン B1 mg	ビタミン B2 mg	ビタミン C mg	食物繊維 g
	773	31.9	23.0	2.8	323	103	2.4	377	0.52	0.64	30	4.9

実施日	献立名	食品名	重量(g)	食品群
6月26日（水）	コッペパン	● コッペパン	1個	5
	牛乳	○ 牛乳	1本	2
	とうもろこしのスープ	豚肉	15	1
		人参	8	3
		玉ねぎ	20	4
		とうもろこし	8	4
		とうもろこしペースト	10	4
		● ポークスープ	4	
		● でん粉	0.7	5
		● 濃口しょうゆ	1.6	
		塩	0.7	
		こしょう	0.02	
		なたね油	0.2	6
	（揚）チキンカツ	▲ チキンカツ	1個	1
		なたね油	9	6
	かぼちゃのサラダ	かぼちゃ	35	3
		玉ねぎ	10	4
		きゅうり	5	4
		● りんご酢	0.8	
		塩	0.2	
		こしょう	0.02	
		● マヨネーズ風ドレッシング	6	6
	ツナと大豆のケチャップ炒め	● まぐろ（レトルト）	5	1
		● ひきわり大豆	10	1
		人参	10	3
		玉ねぎ	10	4
		● トマトケチャップ	4	
		● トマトソース	4	
		● ウスターソース	1	
		塩	0.08	
		こしょう	0.01	
		なたね油	0.2	6
	りんごジャム	● りんごジャム	1袋	5

栄養価	エネルギー kcal	たんぱく質 g	脂質 g	食塩相当量 g	カルシウム mg	マグネシウム mg	鉄 mg	ビタミン A μgRAE	ビタミン B1 mg	ビタミン B2 mg	ビタミン C mg	食物繊維 g
	897	38.1	34.7	3.5	346	113	2.3	354	0.50	0.56	30	7.7

実施日	献立名	食品名	重量(g)	食品群
6月27日（木）	ごはん	米	100	5
	牛乳	○ 牛乳	1本	2
	けんちん汁	● 豆腐	25	1
		● つきこんにゃく	10	5
		玉ねぎ	20	4
		えのきたけ	10	4
		青ねぎ	3	3
		● 削り節	2	
		出し昆布	0.5	
		● みりん	0.5	
		● 薄口しょうゆ	4	
		塩	0.2	
		なたね油	0.2	6
		● でん粉	1	5
	豚肉のオニオンソース炒め	豚肉	50	1
		玉ねぎ	40	4
		しょうが	0.3	4
		● コンソメ	0.3	
		● オイスターソース	2.5	
		● 酒	1	
		砂糖	1	5
		● 濃口しょうゆ	2	
		塩	0.1	
		黒こしょう	0.02	
		なたね油	0.2	6
		● でん粉	0.5	5
	切干大根の煮物	● うす揚げ	6	1
		人参	7	3
		切干大根	8	4
		● 削り節	0.2	
		● みりん	1	
		砂糖	1.3	5
		● 濃口しょうゆ	2.6	
		なたね油	0.2	6
	ささみとわかめのサラダ	● ささみ（レトルト）	15	1
		人参	6	3
		● わかめ	0.5	2
		ゆず果汁	2.3	4
		砂糖	1.2	5
		● 酢	0.6	
		● 薄口しょうゆ	0.4	
		塩	0.1	
	ぶどうゼリー	● ぶどうゼリー	1個	5

栄養価	エネルギー kcal	たんぱく質 g	脂質 g	食塩相当量 g	カルシウム mg	マグネシウム mg	鉄 mg	ビタミン A μgRAE	ビタミン B1 mg	ビタミン B2 mg	ビタミン C mg	食物繊維 g
	768	31.2	21.8	2.7	325	116	2.1	179	0.62	0.53	10	4.3

実施日	献立名	食品名	重量(g)	食品群
6月28日（金）	ごはん	米	100	5
	牛乳	○ 牛乳	1本	2
	セルフチキンライス	鶏肉	50	1
		人参	20	3
		玉ねぎ	60	4
		エリンギ	15	4
		ピーマン	15	3
		● バター（調理用）	1.5	6
		● トマトケチャップ	28	
		● 酒	0.8	
		塩	0.3	
		こしょう	0.03	
		なたね油	0.5	6
	（揚）魚介ナゲット	▲ 魚介ナゲット	3個	1
		なたね油	6	6
	もやしのごま和え	● ハム	10	1
		もやし	25	4
		小松菜	10	3
		人参	10	3
		白すりごま	1.8	6
		砂糖	1.2	5
		● 濃口しょうゆ	2.4	
	ブロッコリーのソテー	ブロッコリー	30	3
		とうもろこし	5	4
		● 濃口しょうゆ	0.9	
		塩	0.1	
		こしょう	0.01	
		なたね油	0.2	6

栄養価	エネルギー kcal	たんぱく質 g	脂質 g	食塩相当量 g	カルシウム mg	マグネシウム mg	鉄 mg	ビタミン A μgRAE	ビタミン B1 mg	ビタミン B2 mg	ビタミン C mg	食物繊維 g
	894	34.0	31.3	2.9	428	103	4.6	380	0.48	0.57	46	6.0