

6月 よてい献立表

みんなに給食のこともっと知ってもらうために、
ふりがなをつけた献立表を作ったよ。



日	曜日	牛乳	献立名	献立名			小学校		中学校	
				赤群 (血や肉をつくるもの)	黄群 (力や体温となるもの)	みどり群 (体の調子をよくなるもの)	エネルギー [kcal]	たんぱく質 [g]	エネルギー [kcal]	たんぱく質 [g]
1	木	○	じゃがいものキーマカレー (麦ご飯) コールスローサラダ	牛乳 豚肉	麦ご飯 米ぬか油 じゃがいも 砂糖	にんにく 生姜 玉ねぎ 人参 トマト キャベツ とうもろこし パプリカ きゅうり	651	22.4	788	26.6
2	金	○	ご飯 さばの香味だれ 鶏汁 大根の甘酢和え	牛乳 さば 鶏肉 豆腐	米 米ぬか油 砂糖 でん粉	生姜 にんにく 長ねぎ 人参 ごぼう こんにやく 大根 きゅうり	611	28.0	755	34.9
5	げつ	○	ご飯 豚肉のかりんと揚げ なめこのみそ汁 ごぼうの甘辛炒め	牛乳 豚肉 みそ 大豆	米 でん粉 米ぬか油 砂糖 ごま油 ごま	生姜 人参 玉ねぎ 大根 なめこ 長ねぎ ごぼう	705	28.1	863	33.7
6	火	○	菜飯 あじの和風だれ さつま汁 小松菜のおかか和え	牛乳 あじ 鶏肉 みそ かつお節	菜飯 米ぬか油 砂糖 でん粉 さつまいも	たまご ごぼう 人参 大根 長ねぎ 小松菜 キャベツ	594	27.5	724	34.5
7	すい	○	コーン食パン ハンバーグデミグラスソース ジュリエンスープ マスタードポテト	牛乳 ハンバーグ ベーコン ウインナー	コーンパン 米ぬか油 砂糖 でん粉 じゃがいも	たまご 人参 玉ねぎ キャベツ	671	25.0	833	30.4
8	木	○	ご飯 豚キムチ炒め じゃがいものきんぴら	牛乳 豚肉	米 米ぬか油 砂糖 でん粉 ごま油 じゃがいも ごま	にんにく 生姜 玉ねぎ キャベツ 人参 長ねぎ キムチ いら いんげん	629	24.5	765	29.6
9	金	○	ご飯 さわらの梅おろしだれ 油揚げのみそ汁 ほうれん草とえのきのおひたし	牛乳 さわら 豆腐 油揚げ みそ	米 米ぬか油 でん粉 砂糖	だいこん うめ なが 大根 梅 長ねぎ ほうれん草 緑豆もやし 人参 えのきたけ	586	28.8	719	36.0
12	げつ	○	煮込みうどん 黒米おにぎり ささかまの米粉磯辺揚げ キャベツの塩昆布和え	牛乳 ささかまぼこ 青のり 鶏肉 油揚げ 昆布	黒米おにぎり 米粉 米ぬか油 うどん ごま ごま油	しょうが ほ 生姜 干しいたけ 人参 長ねぎ 小松菜 キャベツ 緑豆もやし	619	28.4	701	32.3
13	火	○	ご飯 生揚げのうま煮 にらともやし炒め	牛乳 豚肉 みそ 生揚げ	米 米ぬか油 砂糖 でん粉	しょうが 人参 生姜 人参 玉ねぎ 大根 いんげん ぶなしめじ 緑豆もやし いら	638	27.9	774	33.6
14	すい	○	わかめご飯 焼きししゃも(2本) にらたま汁 豚肉のみそ炒め	牛乳 ししゃも 豆腐 鶏卵 豚肉 みそ	わかめご飯 米ぬか油 でん粉 砂糖	しょうが たま 生姜 玉ねぎ 人参 いら にんにく 緑豆もやし いんげん	601	26.7	702	30.3

6月 よてい献立表

みんなに給食のこともっと知ってもらうために、
ふりがなをつけた献立表を作ったよ。



日	曜日	牛乳	献立名	あか	黄	みどり	小学校		中学校	
				群	群	群	エネルギー [kcal]	たんぱく質 [g]	エネルギー [kcal]	たんぱく質 [g]
15	木	○	キャロット食パン トマトシチュー ほうれん草ソテー	牛乳 ベーコン 鶏肉	キャロットパン 米ぬか油 じゃがいも 砂糖 小麦粉	にんにく セロリ 玉ねぎ 人参 マッシュルーム トマト パプリカ とうもろこし ほうれん草	663	23.9	814	28.6
16	金	○	ご飯 鶏肉の照り焼きだれ いわしつみれのすまし汁 切干大根とベーコン炒め	牛乳 鶏肉 つみれ ベーコン	米 米ぬか油 砂糖 でん粉	人参 大根 こんにゃく 長ねぎ にんにく 切干大根 玉ねぎ	608	25.9	753	32.1
19	月	○	ご飯 カレー肉じゃが 小松菜のじゃこおろし和え	牛乳 豚肉 さつま揚げ ちりめんじゃこ	米 米ぬか油 じゃがいも 砂糖 ごま油	人参 玉ねぎ こんにゃく いんげん 小松菜 緑豆もやし 大根	600	24.9	729	29.9
20	火	○	ココアパン(食パン) ホキのサルサソース コーンクリームスープ キャベツとパプリカのソテー	牛乳 ホキ ベーコン 生クリーム	ココアパン でん粉 米ぬか油 砂糖 じゃがいも	にんにく 玉ねぎ トマト とうもろこし キャベツ パプリカ	649	24.8	803	31.3
21	水	○	タッカルビ丼(ご飯) かにかまと大根のサラダ メロン	牛乳 鶏肉 生揚げ かにかまぼこ	米 米ぬか油 砂糖 でん粉 ごま油	にんにく 生姜 玉ねぎ 人参 干しいたけ キャベツ なら 大根 とうもろこし きゅうり メロン	641	23.7	772	27.9
22	木	○	ご飯 凍り豆腐の卵とじ 春雨の塩こうじ炒め	牛乳 鶏肉 凍り豆腐 鶏卵 ハム	米 米ぬか油 砂糖 緑豆春雨 ごま ごま油	人参 玉ねぎ こんにゃく 干しいたけ グリーンピース 緑豆もやし	637	27.4	774	33.1
23	金	○	ご飯 焼きメンチカツ 鶏肉とかぶのすまし汁 ひじきの五目煮	牛乳 焼きメンチカツ 鶏肉 ひじき 大豆 油揚げ	米 米ぬか油 砂糖	人参 かぶ 長ねぎ こんにゃく いんげん	667	22.9	829	28.1
26	月	○	ご飯 麻婆豆腐 チンゲン菜のオイスター炒め	牛乳 豚肉 みそ 豆腐 ベーコン	米 米ぬか油 砂糖 でん粉	にんにく 生姜 玉ねぎ 人参 干しいたけ たけのこ 長ねぎ 緑豆もやし チンゲン菜	607	25.9	743	31.2
27	火	○	ミルクパン(食パン) サーモンフライ 麦と野菜のスープ 大豆とウインナーのトマト煮	牛乳 さけ 豆乳 ベーコン 豚肉 ウインナー 大豆	ミルクパン でん粉 米パン粉 米ぬか油 大麦 米粉	人参 玉ねぎ キャベツ にんにく セロリ トマト グリーンピース	660	29.3	820	37.9

令和5年度【ふりがな】

6月 よてい献立表

みんなに給食のことをもっと知ってもらうために、
ふりがなをつけた献立表を作ったよ。



日	曜	牛乳	献立名	赤	黄	緑	小学校		中学校	
				群	群	群	エネルギー [kcal]	たんぱく質 [g]	エネルギー [kcal]	たんぱく質 [g]
28	水	○	とうもろこしご飯 鶏肉の香草焼き 夏野菜スープ いんげんソテー	牛乳 鶏肉 ベーコン	とうもろこしご飯 オリーブ油 米ぬか油	レモン にんにく 人参 玉ねぎ キャベツ ズッキーニ いんげん とうもろこし	625	22.2	774	27.2
29	木	○	ご飯 あじのポン酢だれ とうがん汁 もやしのごま風味	牛乳 あじ 鶏肉	米 米ぬか油 でん粉 ごま 砂糖	レモン 大根 人参 干しいたけ とうがん 長ねぎ 緑豆もやし 小松菜	537	27.1	653	33.9
30	金	○	ご飯 生揚げのピリ辛だれ 春雨と肉団子のスープ 海藻サラダ	牛乳 生揚げ 肉団子 海藻	米 米ぬか油 砂糖 でん粉 緑豆春雨	にんにく 生姜 たまご 人参 キャベツ 緑豆もやし とうもろこし	610	21.3	711	23.5

稲城市教育部学校給食課
第一給食係 042-377-8904
第二給食係 042-331-7103