



学校給食献立予定表



令和6年6月

嘉麻市立上山田小学校

日付 曜日	献立名	ぎょう うに ごう	使われている食品と体内での主な働き						エネルギー (kcal) たんぱく質 (g)	きょうじ 行事
			主に体をつくるものとなる		主に体の調子を整えるものとなる		主にエネルギーのもととなる			
			1群	2群	3群	4群	5群	6群		
3 (月)	ご飯 豚汁 ししゃもフライ 野菜炒め	○	ぶたにく あつあげ みそ てんぷら	ぎゅうにゅう ししゃも	にんじん ねぎ ピーマン	こんにやく ごぼう もやし	こめ じゃがいも	あぶら	550 19.8	【かみかみ週間】
4 (火)	ビーンズカレーライス〔麦ご飯〕 海そうサラダ	○	ぎゅうにく レンズまめ ひよこまめ ハム	ぎゅうにゅう かいそう	にんじん	たまねぎ にんにく しょうが キャベツ きゅうり コーン	こめ むぎ じゃがいも さとう	あぶら ごまあぶら	585 19.5	よくかむことが できる りょうりや しょくざいを とりいれています。 しっかりかんで たべましょう！
5 (水)	ひみこご飯 魚そうめん汁 メンチカツ ブロッコリーのソテー	○	だいず うおそうめん メンチカツ	ぎゅうにゅう	ほうれんそう ブロッコリー	しめじ コーン えのき	こめ	あぶら	562 20.4	
6 (木)	キャロットパン 山菜うどん ごぼうのごまマヨ和え	○	とりにく あぶらあげ	ぎゅうにゅう	にんじん ねぎ いんげん	さんさい しいたけ ごぼう	キャロット パン かんめん さとう	マヨネーズ ごま	583 20.8	
7 (金)	ご飯 麻婆豆腐 かんぴょうの酢の物 パリッシュ	○	とうふ ひきにく あかみそ ちくわ	ぎゅうにゅう いりこ	にんじん にら	たまねぎ しいたけ しょうが にんにく かんぴょう もやし きゅうり	こめ さとう かたくりこ	あぶら ごまあぶら	607 25.5	【マナーめざしの 日：正しい姿勢】
10 (月)	ご飯 押し麦のスープ タンドリーチキン キャベツのレモン酢和え	○	ベーコン とりにく ちくわ	ぎゅうにゅう	にんじん ねぎ	たまねぎ きくらげ にんにく レモン キャベツ きゅうり	こめ むぎ じゃがいも さとう	あぶら ごまあぶら	547 21.2	
11 (火)	ご飯 五目大豆 れんこん入り平つくね いんげん炒め	○	だいず とりにく てんぷら つくね	ぎゅうにゅう こんぶ	にんじん いんげん	こんにやく ごぼう しいたけ	こめ じゃがいも さとう	あぶら	600 24.5	
12 (水)	ご飯 沢煮椀 コロッケ もやしソテー	○	ぶたにく てんぷら	ぎゅうにゅう	にんじん ねぎ にら	たけのこ ごぼう えのき しいたけ もやし	こめ コロッケ	ごまあぶら あぶら	544 17.5	
13 (木)	胚芽食パン マーガリン あさりのチャウダー ツナサラダ	○	とりにく あさり ツナ	ぎゅうにゅう なまクリーム	にんじん ブロッコリー	たまねぎ キャベツ コーン	はいがパン じゃがいも こむぎこ さとう	マーガリン あぶら バター	588 25.0	
14 (金)	ご飯 ごま入り肉じゃが きゅうりとわかめの酢の物	○	ぶたにく ちくわ	ぎゅうにゅう わかめ	にんじん いんげん	たまねぎ きゅうり いとこんにやく	こめ じゃがいも さとう	あぶら ごま	564 18.8	【和食の日：ご ま】
17 (月)	ご飯 ビーフンスープ 肉団子とレバーのアーモンドがらめ	○	ぶたにく ミートボール とりレバー	ぎゅうにゅう	にんじん	キャベツ たまねぎ もやし きくらげ グリーンピース コーン	こめ ビーフン さとう	あぶら ごまあぶら アーモンド	640 23.5	
18 (火)	ご飯 八宝菜 蒸しシュウマイ オレンジ	○	ぶたにく てんぷら かまぼこ シュウマイ	ぎゅうにゅう	にんじん	キャベツ たまねぎ たけのこ きくらげ ふかねぎ しょうが オレンジ	こめ さとう かたくりこ	あぶら	543 22.0	6がつは しょくいくげっかん です！
19 (水)	麦ご飯 なすのみそ汁 いわし甘露煮 ほうれん草の磯香和え	○	とうふ みそ いわし	ぎゅうにゅう わかめ もみり	こまつな ほうれんそう にんじん	なす たまねぎ もやし しめじ	こめ むぎ さとう	ごまあぶら	526 21.4	【食育の日】
20 (木)	県産麦食パン りんごジャム ポークビーンズ アスパラサラダ	○	だいず ぶたにく ハム	ぎゅうにゅう	にんじん アスパラガス	たまねぎ セロリ にんにく キャベツ	パン ジャム じゃがいも こくとう さとう	あぶら	581 26.1	【かまっ子の日： アスパラ】
21 (金)	クファージュシー もずく汁 チャンプルー パインクレープ	○	ぶたにく つみれ とうふ ツナ あつあげ みそ	ぎゅうにゅう こんぶ もずく	にんじん	ごぼう しいたけ えのき しめじ もやし ゴーヤ	こめ さとう クレープ	あぶら	609 24.0	【おきなわのいれい ひ 沖繩慰霊の日 きょうどりょうり (郷土料理)】
24 (月)	ご飯 けんちん汁 さばホイル焼き キャベツの甘酢和え	○	とうふ あぶらあげ さば	ぎゅうにゅう しらすぼし	にんじん ねぎ	たけのこ ごぼう こんにやく しめじ キャベツ きゅうり	こめ さとう	ごまあぶら	571 26.4	
25 (火)	ナン トマトとレタスのスープ キーマカレー ヨーグルト	○	とりにく ひきにく レンズまめ	ぎゅうにゅう ヨーグルト	トマト にんじん ピーマン	レタス たまねぎ きくらげ セロリ レーズン にんにく	ナン マカロニ	あぶら	593 28.1	【世界の料理：イ ンド】
26 (水)	ご飯 高野豆腐の煮物 厚焼きたまご 三色和え	○	とりにく こうや豆腐 たまご	ぎゅうにゅう	にんじん いんげん ほうれんそう	こんにやく しいたけ もやし	こめ じゃがいも さとう	あぶら	622 26.4	
27 (木)	背割コッペパン 焼きそば フルーツカクテル	○	ぶたにく かまぼこ	ぎゅうにゅう あおのり	にんじん ピーマン	キャベツ たまねぎ もやし みかん パイン もも	パン ちゅうかめ ん カクテルゼ リー	あぶら	611 21.3	【希望献立：牛乳 小】
28 (金)	麦ご飯 かぼちゃのみそ汁 豚肉の甘辛煮	○	とうふ あぶらあげ みそ ぶたにく	ぎゅうにゅう	かぼちゃ にんじん ねぎ	きりほしだいこん しめじ たまねぎ いとこんにやく	こめ むぎ さとう	あぶら	570 23.2	

※**太字**の食材は、地場産の予定です。

20回

※材料の都合により、献立が変更になることがあります。



※栄養価は、「日本食品標準成分表2020年版（八訂）」で計算しています。

平均エネルギー 580

平均たんぱく質量 22.8