



給食献立表



No. 1
2022年6月

上田市立武石小学校

6月は雨が多く、気温と湿度が上がり食欲がダウンしやすくなります。こまめな水分補給とバランスの良い食事で体力を維持しましょう。また、食育月間です。食べ物のこと、体と食事のこと、マナーのことなど子どもといっしょにできることから取り組めると良いですね。学校では6月13日～17日は「元気もりもりチャレンジ週間」で、歯の健康についての取り組みをします。給食では、カルシウムを多く含む食品やそやかに配慮したメニューを取り入れました。お家でも一生使う歯を大切に食生活を心がけていきましょう。

日・曜	(赤)牛乳	こんだて	おもな ざいりょう			I類キー たんぱく質 脂質 食塩相当量
			あかのなかま からだをつくる	みどりのなかま からだのちょうしをよくする	きいろのなかま ちからやねつになる	
1 水	○	ごはん			こめ	587 kcal
		ごもくまめ	だいず、とりにく	ごぼう、にんじん	こんにやく、じゃがいも、あぶら、さとう	26.0 g
		パンバンジーサラダ	ささみ	キャベツ、きゅうり、にんじん、みずな	さとう、あぶら、ごま	16.9 g
		からみとうふじる	とうふ、みそ	にんじん、たまねぎ、えのきたけ、にら	あぶら	2.0 g
2 木	○	ごはん		6月から、たけしのきゅうり、玉ねぎ がいただけるようになりました。	こめ	647 kcal
		じゃがいもなたこやきふう	かつおぶし、あおのり		じゃがいも、かたくりこ、あぶら、マヨネーズ	21.0 g
		ツナとコーンのサラダ	ツナフレーク	キャベツ、きゅうり、コーン、レモンじり	あぶら	23.7 g
		むらくもじる	とうふ、たまご、わかめ	たまねぎ、にんじん、ほししいたけ、ほうれんそう	かたくりこ	2.0 g
3 金	○	ごはん			こめ	616 kcal
		こおりどうふのたまごとし	とりにく、こおりどうふ、たまご	たまねぎ、はくさい、にんじん、ほししいたけ、にら	あぶら、さとう	27.0 g
		ひじきとチーズのてっこつサラダ	ハム、チーズ	キャベツ、きゅうり	さとう、あぶら	20.3 g
		キャベツのみそじる	あぶらあげ、わかめ、みそ	たまねぎ、にんじん、キャベツ、えのきたけ、ねぎ	じゃがいも	2.8 g
6 月	○	ごはん			こめ	647 kcal
		さばのみそに	さば、みそ		さとう	25.6 g
		そくせきづけ		キャベツ、きゅうり、にんじん	ごま	24.7 g
		はくさいのそぼろじる	とりにく	にんじん、はくさい、しめじ、えのきたけ、こまつな	あぶら、こんにやく、かたくりこ	2.0 g
7 火	○	しょくパン			しょくパン	655 kcal
		スペインオムレツ	たまご、ベーコン、ぎゅうにゅう	たまねぎ、にんじん	あぶら、無塩バター、じゃがいも、さとう	30.1 g
		ブロッコリーのサラダ	ツナフレーク	キャベツ、ブロッコリー、コーン、レモンじり	あぶら	25.3 g
		ミネストローネ	ぶたにく、だいず	にんじん、セロリー、トマト、ピーマン、たまねぎ	あぶら、マカロニ	3.1 g
8 水	○	むぎごはん			こめ、むぎ	610 kcal
		カレーマーボーどんのぐ	ぶたにく、とうふ	たまねぎ、にんじん、えだまめ、ねぎ	あぶら、かたくりこ	28.5 g
		キャベツのレモンず	わかめ	キャベツ、きゅうり、にんじん、レモンじり	さとう	20.2 g
		にらたまじる	たまご	たまねぎ、にんじん、えのきたけ、にら	かたくりこ	2.3 g
9 木	○	ごはん			こめ	668 kcal
		ユーリンチー	とりにく	こねぎ	かたくりこ、あぶら、あぶら、さとう	28.1 g
		ちくわいり ごまあえ	ちくわ	もやし、こまつな、にんじん	ごま、さとう	23.5 g
		わかめととうふのスープ	とうふ、わかめ	たまねぎ、にんじん、えのきたけ、ねぎ、ほうれんそう		1.9 g
10 金	○	ごはん			こめ	632 kcal
		さわらのねぎみそやき	さわら、みそ	ねぎ		31.0 g
		キャベツのうめあじサラダ		キャベツ、きゅうり、うめづけ、たまねぎ	あぶら	17.4 g
		にくじゃが	ぶたにく、こおりどうふ	にんじん、たまねぎ、ほししいたけ、アスパラガス	あぶら、じゃがいも、しらたき、さとう	1.9 g
13 月	○	ごはん		元気もりもりチャレンジ 週間 13～17日まで	こめ	630 kcal
		あつあげのにくみそあんかけ	あつあげ、ぶたにく、みそ	ねぎ	あぶら、ごま、さとう、かたくりこ	27.1 g
		じゃこびたし	ちりめんじゃこ	ほうれんそう、はくさい、もやし		22.3 g
		こまつなのみそじる	あぶらあげ、みそ	にんじん、たまねぎ、こまつな	じゃがいも	2.3 g
14 火	○	コッペパン			コッペパン	652 kcal
		アスパラこめグラタン	とりにく、ぎゅうにゅう、チーズ	たまねぎ、エリンギ、アスパラガス	あぶら	29.7 g
		キャベツのスープに	とりにく	たまねぎ、にんじん、キャベツ、レモンじり	じゃがいも、さとう	19.3 g
		みしょうかん				2.6 g
15 水	○	ごはん			こめ	629 kcal
		チリコンカン	だいず、ぶたにく	たまねぎ、にんじん、エリンギ、ピーマン、トマト	あぶら、じゃがいも、きめこ	28.2 g
		チキンサラダ	ささみ	キャベツ、コーン、きゅうり、にんじん	さとう、マヨネーズ	21.1 g
		レタスとたまごのスープ	たまご	えのきたけ、たまねぎ、にんじん、レタス	かたくりこ	1.8 g



給食献立表

No. 2

日・曜	(牛乳)	こんだて	おもな ざいりょう			エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	
			あかの なかま からたをつくる	みどりの なかま からだのちょうしをよくする	きいろの なかま ちからやねつになる		
16 木	○	はつがげんまいごはん			こめ	592 kcal	
		ひじきのちぐさやき	ひじき, たまご	にんじん, さやいんげん	さとう	28.0 g	
		シーフードサラダ	かんでん, いか, ほたてがし	キャベツ, きゅうり	あぶら, さとう	19.0 g	
		ねっこやさいのごまじる	とりにく, とうふ, みそ	ささがきごぼう, だいこん, にんじん, こまつな	じゃがいも, ごま	2.1 g	
17 金	○	ごはん		たけしのブロッコリーを使います。	こめ	628 kcal	
		にじますの からあげ	にじます		かたくりこ, あぶら, さとう, ごま	24.8 g	
		ブロッコリーとポテトのサラダ		ブロッコリー, にんじん, キャベツ, レモンじる	じゃがいも, マヨネーズ	20.7 g	
		かきたまじる	たまご	たまねぎ, にんじん, ほししいたけ, えのきたけ, ほうれんそう	かたくりこ	1.7 g	
20 月	○	ごはん			こめ	612 kcal	
		こおりどうふとちくわのごまがらめ	ちくわ, こおりどうふ, みそ		じゃがいも, かたくりこ, あぶら, さとう, ごま	25.2 g	
		おかかあえ	かつおぶし	キャベツ, にんじん, こまつな		18.4 g	
		とんじる	ぶたにく, とうふ, みそ	ごぼう, にんじん, だいこん, ねぎ	あぶら, こんにやく	2.2 g	
21 火	○	くるパン			パン, さとう	610 kcal	
		とりにくのマーマレードやき	とりにく	マーマレード		28.8 g	
		ブロッコリーとツナのサラダ	ツナフレーク	キャベツ, きゅうり, ブロッコリー, にんじん, レモンじる	あぶら	22.2 g	
		わかめスープ	わかめ	たまねぎ, にんじん, コーン, えのきたけ, ほうれんそう		2.7 g	
22 水	○	おやこどん	とりにく, こおりどうふ, たまご	たまねぎ, にんじん, やいんげん	こめ, さとう, かたくりこ	628 kcal	
		じゃがいもごまサラダ		きゅうり, にんじん	じゃがいも, りごま, マヨネーズ	28.4 g	
		なめこじる	とうふ, みそ	たまねぎ, にんじん, なめこ, ねぎ		21.6 g	
						2.0 g	
23 木	○	きなこトースト	きなこ		パン, マーガリン, さとう	672 kcal	
		あおだいずのサラダ	あおだいず	キャベツ, きゅうり, にんじん	あぶら, さとう	25.9 g	
		コーンスープ	とりにく, ぎゅうにゅう	たまねぎ, にんじん, コーン, クリームコーン	あぶら	25.3 g	
		メロン		アンデスメロン		2.4 g	
24 金	○	ドライカレー	ぶたにく	たまねぎ, にんじん, ほんしめじ, ピーマン	こめ, あぶら	648 kcal	
		かいそうサラダ	かいそう, ツナフレーク	キャベツ, きゅうり, にんじん	あぶら, さとう	26.5 g	
		フルーツのヨーグルトあえ	ヨーグルト	みかんかん, バインかん, ももかん	さとう	20.1 g	
						1.9 g	
27 月	○	ごはん			こめ	659 kcal	
		さばのカレーふうみやき	さば			26.5 g	
		もやしのナムル		もやし, にんじん, きゅうり	はるさめ, あぶら, さとう, ごま	24.0 g	
		ワントンスープ	ぶたにく	たまねぎ, にんじん, ほししいたけ, はくさい, ねぎ, テンゲンサイ	あぶら, ワンタン	1.4 g	
28 火	○	コッペパン			コッペパン	660 kcal	
		チキンフライ トマトソースかけ	とりにく	たまねぎ, トマト	こむぎこ, パンこ, あぶら	29.1 g	
		キャベツのレモン ドレッシングあえ		キャベツ, きゅうり, にんじん, レモンじる	さとう, あぶら	27.1 g	
		はくさいとベーコンのスープ	ベーコン	にんじん, たまねぎ, はくさい, こまつな	じゃがいも	3.0 g	
29 水	○	ごはん			こめ	589 kcal	
		すぐもりたまご	たまご	キャベツ		27.5 g	
		やさしいため	ぶたにく	にんじん, たまねぎ, もやし, キャベツ, ピーマン	あぶら, かたくりこ	19.5 g	
		だいこんとあつあげのみそしる	わかめ, あつあげ, みそ	だいこん, たまねぎ, にんじん, ほうれんそう		2.1 g	
30 木	○	ごはん			こめ	598 kcal	
		とりにくのバーベキュー ソースかけ	とりにく	ねぎ, りんごピューレー, レモンじる	さとう	24.2 g	
		のりいっぱいサラダ	のり	キャベツ, にんじん, きゅうり, ブロッコリー	はるさめ, さとう, あぶら, ごま	18.2 g	
		こおりどうふのみそしる	こおりどうふ, みそ, わかめ	たまねぎ, にんじん, えのきたけ, ねぎ	じゃがいも	2.4 g	
摂取栄養量平均 (3, 4年生)			エネルギー630kcal	たんぱく質 27.1 g	脂肪 21.4 g	食塩 2.2 g	今月の地元の食材 こめ, たまねぎ, アスパラガス, きゅうり, なら, ブロッコリー, えのきたけ, だいず
基準値 (3, 4年生)			660kcal	21.1~32.5 g	14.4~21.6 g	2g未満	

★ 6月のもくひょう…せいけつなしよくじをしよう。よくかんでたべよう。

※都合により献立を変更することがあります。