



[ 令和4年度6月分小学校給食予定献立表 ]

福川市教育委員会 (福川市立福川西小学校)

日	献立名	牛乳	材 料 名			1献立 (kcal) たんぱく質 (g)
			おもにエネルギーのもとになる食品 (きいろ)	おもに体をつくるもとになる食品 (あか)	おもに体の調子をととのえるもとになる食品 (みどり)	
1 水	ごはん		精米 おおむぎ			674 kcal
	やき魚			さばレモン風味漬け		26.7 g
	切り干し大根の煮付け	○	なたね油 さとう	油揚げ	にんじん 切り干しだいこん	
	みそ汁		じゃがいも	わかめ とうふ 白みそ 赤みそ	にんじん ねぎ	
2 木	なめこおろしうどん		さとう	とり肉 油揚げ	だいこん なめこ にんじん ねぎ	650 kcal
	(じごなうどん)		じごなうどん			23.5 g
	ゼリーフライ	○	ポテトベース なたね油 小麦粉 パン粉	おから	ねぎ 玉ねぎ にんじん	
	海藻サラダ		いりごま なたね油 さとう	海藻ミックス	りょくとうもやし きゅうり	
3 金	ごはん		精米 おおむぎ			596 kcal
	パワフル鉄ちゃん	○	なたね油 さとう	豚レバー下味薬粉付		22.9 g
	こまつなのひじきいため		なたね油	ベーコン 干ひじき	こまつな にんじん りょくとうもやし	
	わかめスープ		ごま油	糸かまぼこ わかめ	玉ねぎ たら トマト	
6 月	黒パン		黒パン			712 kcal
	ぶた肉と大豆のトマトに	○	なたね油 さとう	大豆 ぶた肉	玉ねぎ ピーマン にんにく カットトマト	27.6 g
	切り干し大根サラダ		すりごま なたね油 さとう		切り干しだいこん こまつな りょくとうもやし	
	あじさいゼリー		さとう ぶどうゼリー ナタデココ サイダー	粉寒天		
7 火	かみかみわかめごはん		精米 おおむぎ いりごま	かみわかめごはんの素 ちりめんじゃこ		692 kcal
	マンダイのカラフル揚げ	○	じゃがいも なたね油 さとう	マンダイ薬粉付き	にんじん えだ豆	28.9 g
	みそ汁			油揚げ 手作りみそ (福川市産)	玉ねぎ こまつな りょくとうもやし	
	ガバオライス		なたね油 さとう	とり肉 いりたまご	パジルペースト 玉ねぎ ピーマン 赤ピーマン	636 kcal
8 水	(ごはん)		精米 おおむぎ			27.4 g
	ビーフンスープ		ビーフン なたね油 ごま油 いりごま	ぶた肉 いか茸そうめん	玉ねぎ にんじん たけのこ キャベツ たもぎたけ	
	みそラーメン		ごま油 なたね油	ぶた肉 赤みそ	コーン にんじん たら ねぎ りょくとうもやし にんにく しょうが	607 kcal
	(ちゅうかめん)		ちゅうかめん			21.2 g
9 木	ごぼうの青のり揚げ	○	でんぶん なたね油	青のり	ごぼう	
	果物				アンデスメロン	
	かてめし		精米 おおむぎ こんにやく なたね油 さとう	油揚げ ちくわ	ごぼう にんじん	566 kcal
	きびなごのかりかりフライ	○	なたね油	きびなごかりかりフライ		17.9 g
10 金	ビーフンソテー		なたね油 ビーフン	ベーコン	キャベツ りょくとうもやし にんじん	
	6月郷土料理～埼玉県～：しゃくし菜 (秩父市) …葉っぱの形が「杓子」に似ていることから、「しゃくし菜」と呼ばれている。秩父市の伝統野菜の一つ。					
	しゃくし菜チャーハン		精米 おおむぎ なたね油	焼きぶた ちりめんじゃこ	しゃくし菜 にんじん ねぎ	600 kcal
	ねぎ味噌パオズ	○		ねぎ味噌パオズ		20.9 g
13 月	ごぼうサラダ		いりごま マヨネーズ (卵不使用) ごまペースト さとう		ごぼう だいこん キャベツ コーン きゅうり にんじん	
	ツイストパン		ツイストパン			678 kcal
	じゃが芋とハムのチーズやき	○	じゃがいも なたね油	ハム チーズ 牛乳 ベンジャメルソース	玉ねぎ ピーマン マッシュルーム	25.1 g
	カラフルサラダ		なたね油 さとう		きゅうり コーン キャベツ にんじん	
14 火	果物				冷凍みかん	
	コーンピラフ		精米 おおむぎ バター なたね油		にんじん 玉ねぎ コーン	613 kcal
	チキンポテトフライ	○	なたね油	ポテトとお米のささみカツ		19.0 g
	ペーコン入りやさいいため		はるさめ なたね油	ベーコン	キャベツ にんじん ピーマン	
15 水	肉汁うどん		さとう	ぶた肉 油揚げ すき昆布	にんじん ねぎ 玉ねぎ 干しいたけ こまつな しょうが	695 kcal
	(じごなうどん)		じごなうどん			25.8 g
	みそポテト	○	じゃがいも 小麦粉 なたね油 さとう	手作りみそ (福川市産)		
	のらぼうあえ		すりごま さとう		キャベツ のらぼう菜	
16 木	ごはん		精米 おおむぎ			585 kcal
	やき魚	○		あじだまり漬け		26.6 g
	ぐるに		じゃがいも こんにやく なたね油 さとう	ちくわ	にんじん だいこん	
	みそ汁		ふ	わかめ 白みそ 赤みそ	こまつな 玉ねぎ	
20 月	パ'プ'卵(イクリ)ミースがけ		バター なたね油 小麦粉	とり肉 牛乳 チーズ スキムミルク	玉ねぎ にんじん ぶなしめじ パセリ エリンギ	700 kcal
	(ごはん)		精米 おおむぎ バター			25.3 g
	千切りおじゃがのサラダ		じゃがいも なたね油 すりごま さとう		キャベツ きゅうり 赤ピーマン	
	キムチチャーハン		精米 おおむぎ ごま油 なたね油	ぶた肉 いりたまご	にんじん たら ねぎ ほくさい(キムチ漬)	621 kcal
21 火	揚げぎょうざ	○	なたね油	深谷ねぎキョウザ		19.6 g
	春雨サラダ		はるさめ ごま油 さとう		きゅうり にんじん キャベツ	
	きなこオートrost		食パン グラニュー糖 ソフトタイプマーガリン	きな粉(大豆)		650 kcal
	やさいのスープに		プチいもち	とり肉 うずら卵	にんじん 玉ねぎ キャベツ さやいんげん	22.1 g
22 水	とうふラーメン		なたね油 ごま油	ぶた肉 とうふ わかめ	にんじん りょくとうもやし ねぎ にんにく しょうが	660 kcal
	(ちゅうかめん)		ちゅうかめん			27.1 g
	やきつくね			白ごまつくね		
	キャベツのサラダ		なたね油 さとう		キャベツ コーン にんじん	
24 金	ごはん		精米 おおむぎ			693 kcal
	ずぶた	○	なたね油 じゃがいも さとう でんぶん	にくだんご	にんじん 玉ねぎ たけのこ ピーマン 干しいたけ	23.5 g
	コンスープ		でんぶん	とり肉 とうふ	クリームコーン コーン こまつな 玉ねぎ	
	北本トマトカレー		じゃがいも なたね油 小麦粉	ぶた肉 チーズ	にんじん 玉ねぎ セロリ にんにく しょうが トマト カットトマト	769 kcal
27 月	(ごはん)		精米 おおむぎ		トマトジュース	22.7 g
	フルーツココポンチ		ぶどうゼリー ナタデココ		バナナアップル(缶) りんご(缶) みかん(缶)	
	とりごぼうごはん		精米 おおむぎ さとう なたね油	とり肉 油揚げ 干ひじき	ごぼう しめじ にんじん	694 kcal
	メンチカツ	○	なたね油	ポークメンチカツ		26.9 g
28 火	切干大根のスタミナいため		なたね油 さとう	ぶた肉	切り干しだいこん りょくとうもやし にんじん ねぎ たら	
	コッペパンライス		コッペパン			627 kcal
	フランクフルト			フランクウィナー		26.5 g
	ラタトイユ		じゃがいも オリーブ油 パン粉	ベーコン チーズ	かぼちゃ 玉ねぎ なす スズキーニ トマト ピーマン にんにく	
29 水	ジュリエンスープ		なたね油	とり肉	だいこん にんじん 玉ねぎ キャベツ	
	ごはん		精米 おおむぎ			625 kcal
	かつおのこつこつふりかけ	○	さとう いりごま	干ひじき おかか (ほね入り)		23.3 g
	じゃがいものそぼろに		じゃがいも なたね油 さとう でんぶん	ぶた肉	にんじん しょうが さやいんげん	
30 木	みそ汁			きわかめ 油揚げ 手作りみそ (福川市産)	玉ねぎ こまつな りょくとうもやし	
	*食中毒防止のため生野菜は控えてあります。 *都合により献立および食材を変更することがあります。					
給食回数 2 2 回					6月分平均摂取栄養量	652kcal 24.1g
					学校給食食事摂取基準	650kcal 24.0g

