



令和4年度 6月学校給食献立表



○天候や臨時休校等により、食材や献立の変更がある場合があります。

※牛乳200mlが毎日1本つきます。

東峰村立東峰小学校

日	曜日	こ ん だ て			ざ い り よ う			栄養価		
		しゅしょく	しゅさい・ふくさい	おもにエネルギーのもとになる	おもにからだをつくるもとになる	おもにからだのちょうしをととのえるもとになる	エネルギー Kcal	たんぱく質 g	食塩 g	
1	水	むぎごはん	やきにくふういため わかたまスープ	こめ むぎ でんぷん さとう あぶら	ぶたにく たまご こめみそ ウィンナー わかめ ぎゅうにゅう	にんじん トマト ピーマン アスパラガス にんにく しょうが もやし キャベツ キャベツ たまねぎ りんごピューレ	604	24.2	1.5	
2	木	むぎごはん	ハヤシライス フルーツカクテル	こめ むぎ ゼリー あぶら	ぎゅうにく ぎゅうにゅう	にんじん にんにく たまねぎ しめじ エリンギ えだまめ ぶどう みかん パイン おうとう	632	20.5	2	
3	金	むぎごはん クロダマルいりにくみそ	いわしのカリカリフライ こまつなのごまあえ すましじる	こめ むぎ でんぷん さとう おわらふ ごま ねりごま あぶら	いわし ぶたにく とうふ クロダマル あかだしみそ こめみそ わかめ ぎゅうにゅう	にんじん こまつな ねぎ もやし たまねぎ にんにく ほししいたけ しょうが	683	25.1	1.7	
6	月	ごはん	こうやどうふのごもくに ごまじゃこあえ オレンジ	こめ さとう じゃがいも ごま あぶら	とりにく こうやどうふ しらすぼし ひじき ぎゅうにゅう	にんじん いんげん こまつな こんにゃく キャベツ オレンジ	606	22.8	1.7	
7	火	チーズパン	スパゲティナポリタン パインサラダ	パン スパゲティ あぶら	ウィンナー チーズ ぎゅうにゅう	にんじん ピーマン トマト キャベツ エリンギ たまねぎ きゅうり パイン	632	24.3	3.2	
8	水	ごはん	しろみざかなのカレーソースがけ マカロニサラダ やさいスープ	こめ マカロニ こむぎこ コーンスターチ じゃがいも ノンエッグマヨネーズ あぶら	ホキ ベーコン ぶたにく チーズ ぎゅうにゅう	にんじん アスパラガス たまねぎ きゅうり キャベツ セロリ	678	26.3	1.6	
9	木	むぎごはん	とりにくとじゃがいものさっぱり ちくさやき アーモンドあえ	こめ むぎ じゃがいも さとう アーモンド あぶら	とりにく たまご ハム ぎゅうにゅう	にんじん いんげん こまつな キャベツ ほししいたけ もやし たまねぎ	653	23.2	1.7	
10	金	むぎごはん	たにんどん レモンあえ れんこんつくね	こめ むぎ でんぷん さとう あぶら	ぶたにく たまご とりにく こんぶ ぎゅうにゅう	にんじん ねぎ ごぼう ほししいたけ こんにゃく たまねぎ れんこん きゅうり キャベツ レモン	652	25	2.1	
13	月	ツナピラフ	じゃがいものミートソースに コンソメスープ	こめ じゃがいも バター あぶら	ツナ ウィンナー ぶたにく ぎゅうにく あおえんどうまめ ひよこまめ あかえんどうまめ チーズ ぎゅうにゅう	にんじん トマト ピーマン パセリ しめじ セロリ コーン キャベツ たまねぎ	603	24.4	2.4	
14	火	しょくパン	とりにくのてりやき コールスローサラダ カレースープ	パン さとう じゃがいも ノンエッグマヨネーズ あぶら	とりにく ぶたにく とうにゅう いんげんまめ だいず ぎゅうにゅう	にんじん いんげん キャベツ きゅうり コーン しょうが たまねぎ	698	31.1	3.2	
15	水	むぎごはん	いわしのかんきつに そくせきづけ けんちんじる	こめ むぎ さとう でんぷん じゃがいも あぶら	いわし とりにく とうふ こんぶ ぎゅうにゅう	にんじん ねぎ ゆず こんにゃく キャベツ ごぼう ほししいたけ きゅうり	609	23.5	1.8	
16	木	むぎごはん	ヤンニョムチキン ちゅうかスープ	こめ むぎ こむぎこ でんぷん さとう あぶら	とりにく ベーコン とうふ ぎゅうにゅう	にんじん ピーマン チンゲンサイ たまねぎ とうがん なす	672	25.4	1.4	
17	金	ごまごはん	うめあえ スタミナぶたじる ぎすけに	こめ さとう ごま あぶら	とりにく ちくわ だいず とうふ あぶらあげ ぶたにく かつおぶし あわせみそ いりこ わかめ ぎゅうにゅう	にんじん ねぎ きぬさや かぼちゃ ばいにく きりぼしだいこん キャベツ もやし しょうが にんにく きゅうり	638	27	3	
20	月	むぎごはん	ピピンバ トックスープ ももゼリー	こめ むぎ さとう トック ゼリー あぶら ごま ごまあぶら	ぎゅうにく とうふ とりにく ぎゅうにゅう	にんじん こまつな チンゲンサイ あかピーマン もやし キムチ エノキ にんにく たまねぎ だいこん ほししいたけ しょうが	640	24.7	2.3	
21	火	ワンローフパン	アスパラのクリームに ツナサラダ メロン	パン さとう じゃがいも こむぎこ バター あぶら	とりにく ツナ しろいんげんまめ チーズ わかめ ぎゅうにゅう	にんじん アスパラガス たまねぎ キャベツ きゅうり コーン レモン メロン	635	27.2	2.3	
22	水	むぎごはん	あじのなんばんづけ きゅうりもみ かぼちゃのみそしる	こめ むぎ さとう こむぎこ でんぷん ごま ごまあぶら あぶら	あじ とうふ あぶらあげ あわせみそ わかめ こんぶ ぎゅうにゅう	にんじん ねぎ かぼちゃ ピーマン きゅうり たまねぎ ほししいたけ	614	23.7	2.3	
23	木	ごはん	ぶたにくとあつあげのいためもの もずくじる シークワサーゼリー	こめ でんぷん ゼリー さとう あぶら	ぶたにく うおそうめん あつあげ もずく こんぶ ぎゅうにゅう	にんじん チンゲンサイ ねぎ たけのこ しょうが たまねぎ エノキ にんにく	607	22.3	1.9	
24	金	むぎごはん	ぎゅうにくとじゃがいものきんぴらに わかめスープ	こめ むぎ じゃがいも さとう はるさめ あぶら	ぎゅうにく とうふ わかめ ぎゅうにゅう	にんじん いんげん たまねぎ ねぶかねぎ ごぼう エノキ こんにゃく	586	21.7	1.7	
27	月	むぎごはん	とりにくとなつやさいのもの ごまたんたんふうスープ	こめ むぎ さとう ビーフン ねりごま ごま あぶら	とりにく こめみそ ぶたにく とうにゅう ぎゅうにく ぎゅうにゅう	にんじん ピーマン チンゲンサイ なす たまねぎ しめじ にんにく	676	26	2.4	
28	火	ミルクコッペパン	ポークビーンズ かみかみアーモンドサラダ すいか	パン さとう じゃがいも アーモンド ノンエッグマヨネーズ あぶら	ぶたにく こめみそ だいず ひよこまめ しらすぼし チーズ ひじき ぎゅうにゅう	にんじん パセリ かぼちゃ にんにく コーン たまねぎ きゅうり すいか	686	28.9	2.6	
29	水	ごはん	さばのしおやき すのもの なすのみそしる	こめ さとう あぶら	さば あぶらあげ あわせみそ とうふ わかめ こんぶ つのまた キリンサイ ぎゅうにゅう	にんじん ねぎ コーン なす きゅうり たまねぎ ゆず キャベツ	641	29	2.6	
30	木	ゆかりむぎごはん	さらうどん ちゅうかあえ	こめ むぎ さとう あげめん でんぷん ごま ごまあぶら あぶら	ぶたにく とりにく てんぷら くきわかめ ぎゅうにゅう	にんじん ねぎ きゅうり たけのこ コーン しょうが もやし キャベツ しそ たまねぎ	635	22.3	2.3	

6月のこんだて

8日 わしよくのひ 17日 どうほうこんだて
23日 おきなわのりょうり

今月のうまか〜! どうほうしょくざい

こめ チンゲンサイ こまつな ほししいたけ こめみそ あわせみそ こいくちしょうゆ

