



6月の給食申し込みは

マークシート
5月15日(月)

インターネット
5月20日(土)

しめ切りです。

6月16~30日分は、インターネットのみ 6月5日(月)まで 追加予約ができます。
ごはんと牛乳(200ml)がつきます。給食のときはおはしを忘れずに!!

5日(月) ミンチカツ



きんぴらごぼう 豚肉と野菜のソテー
きゅうりとわかめの酢の物 ナタデココ

6日(火) さまのかば焼き風



根菜つくねとはくさいの煮物
小松菜のごま和え 甘夏みかん(缶詰)

7日(水) タンドリーチキン



ツナサラダ コーンポテト
金時豆の甘煮 イタリアンドレッシング

8日(木) プルコギ



豆苗チヂミ 厚揚げと大根の煮物
照り焼きこんにゃく

9日(金) デニッシュパン



チキンクリームシチュー トマトスパゲティ
キャベツのガーリックソテー シャインマスカットゼリー

12日(月) 揚げ餃子



チンゲン菜のソテー マーボーなす
大学芋 ピリカラきゅうり

13日(火) 豚肉のバーベキューソース



茎わかめのサラダ 里芋のそぼろあん
とうもろこしソテー 和風ドレッシング

14日(水) あじのガーリックパン粉焼き



ポトフ 豚肉とひじきの煮物
ミニシュークリーム

15日(木) 米粉ささみカツ



ほうれん草のソテー ベーコンと大豆のトマト煮
フライドポテト オクラのごま和え

16日(金) 豚肉のしょうが焼き



和菓子の日
白花豆コロッケ しろなのお浸し
くず餅

19日(月) みそカツ



じゃがいものガーリックソテー
切干大根のサラダ みかん(缶詰)

20日(火) 魚の天ぷらアメリヤキソース



餅いなりの炊き合わせ はくさいのゆず和え
さつまりんご

21日(水) チキン竜田タルタルソースがけ



野菜炒め じゃことわかめのさっと煮
ピリカラこんにゃく ノンエッグタルタルソース

22日(木) ナン



お肉とお魚のキーマカレー
マカロニのパペロンチーノ 粉ふきいも 人参ラペ

23日(金) クワアージュシー



沖縄慰霊の日
夏野菜のかき揚げ 米粉のシークワーサータルト
厚揚げチャンプルー クラブイリチー

26日(月) 和風おろしハンバーグ



ホキのサクサク揚げ コールスローサラダ
プチゼリー(ピーチ)

27日(火) 皿うどん



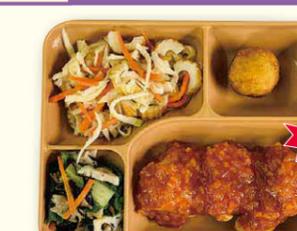
えびのチリソース煮 高野豆腐のから揚げ甘酢あん
昆布の佃煮 揚げ麺

28日(水) 牛丼



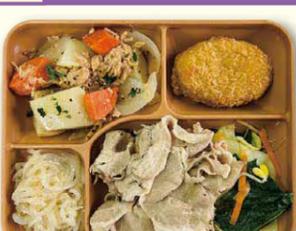
かぼちゃの天ぷら のり塩ポテト
はくさいのおかか

29日(木) イタリアンチキン



さっぱりサラダ カレーボール
ひじきソテー

30日(金) 冷しゃぶ



ツナとじゃがいもの煮物 コーンコロッケ
たらこんにゃく ごまドレッシング

吹田市中学校給食 献立表



令和5年 6月

吹田市教育委員会
吹田市学校給食会

※ご注意ください!!

献立表は全校共通で配布しています。申込みができない日は、短縮授業などで給食の実施がない日です。

給食のときは
おはしを忘れずに!
「スプーンの日」は
おはしとスプーンがあると
食べやすい日です。



16~30日の給食は
インターネットのみ
6月5日(月)まで
追加予約ができます!

<p>1 (木) 豚とトマトのビタミン丼</p> <p>さつまいもの天ぷら 野菜のお浸し れんこんのかりん揚げ</p> <p>スプーンの日 </p>		<p>2 (金) とうもろこしご飯</p> <p>にしんのから揚げ じゃがいものしょうゆ煮 肉団子の甘酢煮 ちくわとほうれん草のソテー 黄桃 (缶詰)</p>		
<p>5 (月) ミンチカツ</p> <p>きんぴらごぼう 豚肉と野菜のソテー きゅうりとわかめの酢の物 ナタデココ</p>	<p>6 (火) さんまのかば焼き風</p> <p>根菜つくねとはくさいの煮物 小松菜のごま和え 甘夏みかん (缶詰)</p>	<p>7 (水) タンドリーチキン</p> <p>ツナサラダ コーンポテト 金時豆の甘煮 イタリアンドレッシング</p>	<p>8 (木) プルコギ</p> <p>豆苗チヂミ 厚揚げと大根の煮物 照り焼きこんにゃく</p>	<p>9 (金) デニッシュパン</p> <p>チキンクリームシチュー ^{New!!} トマトスパゲティ キャベツのガーリックソテー シャインマスカットゼリー </p> <p>パンの日・スプーンの日</p>
<p>12 (月) 揚げ餃子</p> <p>チンゲン菜のソテー マーボーなす 大学芋 ピリカラきゅうり</p>	<p>13 (火) 豚肉のバーベキューソース</p> <p>茎わかめのサラダ 里芋のそぼろあん とうもろこしソテー 和風ドレッシング</p>	<p>14 (水) あじのガーリックパン粉焼き</p> <p>ポトフ 豚肉とひじきの煮物 ミニシュークリーム</p>	<p>15 (木) 米粉ささみカツ</p> <p>ほうれん草のソテー ベーコンと大豆のトマト煮 フライドポテト オクラのごま和え</p>	<p>16 (金) 豚肉のしょうが焼き</p> <p>白花豆コロッケ しろなのお浸し くず餅</p> <p>和菓子の日</p>
<p>19 (月) みそカツ</p> <p>じゃがいものガーリックソテー 切干大根のサラダ みかん (缶詰)</p>	<p>20 (火) 魚の天ぷらてりやきソース</p> <p>餅いなりの炊き合わせ はくさいのゆず和え さつまりんご</p>	<p>21 (水) チキン竜田タルタルソースがけ</p> <p>野菜炒め じゃことわかめのさっと煮 ピリカラこんにゃく ノンエッグタルタルソース</p>	<p>22 (木) ナン</p> <p>お肉とお魚のキーマカレー ^{New!!} マカロニのペパロンチーノ 粉ふきいも 人參ラペ</p> <p>スプーンの日 </p>	<p>23 (金) クファージュシー</p> <p>夏野菜のかき揚げ 米粉のシークワサータルト ^{New!!} 厚揚げチャンブルー クーフィリチー</p> <p>沖縄慰霊の日</p>
<p>26 (月) 和風おろしハンバーグ</p> <p>ホキのサクサク揚げ コールスローサラダ プチゼリー (ピーチ)</p>	<p>27 (火) 皿うどん</p> <p>えびのチリソース煮 高野豆腐のから揚げ甘酢あん ^{New!!} 昆布の佃煮 揚げ麺</p>	<p>28 (水) 牛丼</p> <p>かぼちゃの天ぷら のり塩ポテト はくさいのおかか</p> <p>スプーンの日 </p>	<p>29 (木) イタリアンチキン</p> <p>さっぱりサラダ ^{New!!} カレーボール ひじきソテー</p>	<p>30 (金) 冷しゃぶ</p> <p>ツナとじゃがいもの煮物 コーンコロッケ たらこんにゃく ごまドレッシング</p>

6月分の給食費は5月15日(月)までに納付してください。マークシートの申込みは、5月15日(月)締切りです。インターネットの申込みは、1回目(1~30日分)は5月20日(土)締切り、2回目(16~30日分)は6月5日(月)まで追加予約できます。※1回目に予約完了した16日以降の給食は、2回目の予約期間中でもキャンセルはできませんので、ご注意ください。

吹田市中学校給食予約システム

PC・スマホ <http://www.chugakukyu-suita.jp>

携帯 <http://www.chugakukyu-suita.jp/m>



保護者のみなさま

中学校給食は毎月の申込みが必要です！

※申込みの手順について説明していますので、必ずご確認ください。

《給食ご利用の流れ》

- 1 **登録申請書を提出** 登録申請書に必要事項を記入して学校に提出します。
- 2 **ID・パスワードと払込票の発行** 教育委員会で給食予約システムに登録し、予約申込み時に必要なID・パスワードを記載した「インターネット認証情報通知書」と、給食費を入金するための「払込票」を送付します。
- 3 **給食費の入金 (毎月15日まで)** お近くのコンビニエンスストアで、給食費をお支払いください。(払込票1枚につき122円の振込手数料が必要です。)

原則、納付した2日後から申込みができます。
 ※金・土・日曜日に納付した場合は、月曜日の夜以降に申込みができます。
 (月曜日が祝日の場合は、祝日明け後の平日の夜以降になります。)
 入金が予約システムに反映されるまで給食の申込みはできません。
 ※給食費6800円を入金し、申込み食数が40食に満たない場合は、給食費残金に繰越されますので、次回以降の申込みにご利用いただけます。
- 4 **給食の申込み** マークシート・インターネットから、利用したい日の給食を選びお申込みください。
 ※マークシートは配膳室のポストへ毎月15日までに投函してください。
 インターネットは毎月20日(追加予約分は当月5日)が予約締切日です。
 (インターネット予約は、16日以降の給食を追加予約できます。)

インターネットの申込後は、必ずマイページの「申込確認とキャンセル」より「予約完了」になっているか、保護者の方が確認してください。
- 5 **食券の配付** 食券は配膳室にて配付します。
 (配付開始の目安は毎月25日頃～、追加予約分は10日頃～)
 マークシートで申込みされた方には、申込結果が記載された「マークシート予約状況確認書」と「翌月分のマークシート」も合わせて配付します。
- 6 **給食の受取り** 配膳室で「食券」と引き換えに「給食」を受取ります。
 おはし・スプーンは各自でご持参ください。
 食べ残えた容器は、配膳室に返却してください。

アレルギー物質を含む食品の一覧 ※飲用牛乳は除く

使用日	特定原材料					特定原材料に準ずるもの					
	卵	乳	小麦	えび	豚肉	鶏肉	大豆	さば	りんご	ごま	その他
6月1日			○		○		○	○			
6月2日			○		○	○	○	○			もも
6月5日			○		○		○	○			
6月6日			○		○	○	○	○		○	
6月7日		○	○			○	○				
6月8日			○				○	○		○	牛肉
6月9日		○	○		○	○	○		○		
6月12日			○		○		○			○	
6月13日			○		○	○	○	○			
6月14日	○	○	○		○	○	○	○			
6月15日			○		○	○	○		○	○	
6月16日		○	○		○		○	○			
6月19日			○		○		○			○	
6月20日			○			○	○	○	○		
6月21日			○		○	○	○	○	○	○	
6月22日			○		○	○	○		○		
6月23日			○		○	○	○	○		○	
6月26日			○		○	○	○	○			もも
6月27日			○	○	○	○	○	○		○	
6月28日			○				○	○			牛肉
6月29日			○		○	○			○		
6月30日			○		○	○	○			○	

※給食には「落花生」「そば」「かに」は使用していません。

アレルギー物質を含む食品の一覧は、調味料・だし等に少量含まれている場合も表示しています。(油:大豆、醤油:大豆・小麦、ウスターソース:りんご、削り節:さば等)
 揚げ油は同じ油で別の食材も調理しているため、アレルギー物質の溶出や混入の可能性がります。

加工食品などの原材料の詳細を希望される方はお問い合わせください。

吹田市中学校給食使用食材一覧表



令和5年 6月

【 毎日のエネルギーには、飲用牛乳の137kcalも含んでいます 】

1(木)	たんぱく質	脂質	エネルギー	2(金)	たんぱく質	脂質	エネルギー	5(月)	たんぱく質	脂質	エネルギー	6(火)	たんぱく質	脂質	エネルギー																																																																																																																																																																																																									
	27.8g	22.7g	852kcal		31.6g	26.2g	818kcal		25.6g	23.5g	780kcal		25.7g	27.4g	790kcal																																																																																																																																																																																																									
ごはん 豚とトマトのビタミン丼 豚肉、玉ねぎ、トマト、人参、トマト、コンコ、油 (濃)しょうゆ、砂糖、赤味噌、塩、しょうゆ、澱粉 さつまいもの天ぷら さつまいも、小麦粉、澱粉、塩、揚げ油 水菜のお浸し きざみ揚げ、きょうな、人参、(薄)しょうゆ、砂糖 みりん、削り節 れんごんのかりん揚げ しょうゆ、揚げ油、黒砂糖、(濃)しょうゆ、料理酒	342kcal 123kcal 136kcal 45kcal 69kcal	とうもろこしご飯 (大盛不可) 米、しょうゆ、料理酒、塩、(薄)しょうゆ、コンコ にしんのから揚げ (冷)にしん、小麦粉、澱粉、塩、揚げ油 じゃがいものしょうゆ煮 じゃがいも、みりん、(濃)しょうゆ、砂糖、削り節 肉団子の甘酢煮 (冷)肉団子、玉ねぎ、人参、油、ケチャップ、(濃)しょうゆ 砂糖、米酢、澱粉 ちくわとほうれん草のソテー 焼き竹輪、ほうれん草、油、(濃)しょうゆ 黄桃 (缶詰)	328kcal 149kcal 40kcal 122kcal 25kcal 17kcal	ごはん ミンチカツ (冷)ミンチカツ、揚げ油 きんぴらごぼう ごぼう、人参、こんにゃく、油、(濃)しょうゆ、砂糖 みりん、料理酒 豚肉と野菜のソテー 豚肉、キャベツ、しろな、小大豆もやし、油、(薄)しょうゆ 塩、しょうゆ きゅうりとわかめの酢の物 (冷)ちりめんじゃこ、わかめ、きゅうり、米酢 砂糖、(薄)しょうゆ、削り節 ナタデココ	342kcal 192kcal 13kcal 58kcal 20kcal 18kcal	ごはん さんまのかば焼き風 (冷)さんま開き澱粉付、揚げ油、砂糖、(濃)しょうゆ みりん、澱粉 根菜つくねとはくさいの煮物 (冷)根菜、つくね、ゆかり、人参、しょうゆ、青ねぎ 料理酒、(薄)しょうゆ、砂糖、塩、削り節、澱粉 小松菜のごま和え 小松菜、(濃)しょうゆ、ごま、砂糖、削り節 甘夏みかん (缶詰)	342kcal 197kcal 63kcal 34kcal 17kcal	7(水)	たんぱく質	脂質	エネルギー	8(木)	たんぱく質	脂質	エネルギー	9(金)	たんぱく質	脂質	エネルギー	12(月)	たんぱく質	脂質	エネルギー	38.9g	18.9g	802kcal	30.7g	22.2g	822kcal	30.2g	43.4g	901kcal	24.8g	29.9g	878kcal	ごはん タンダーリーチキン 鶏肉、カレー粉、塩、パセリ、しょうゆ、ヨーグルト、ケチャップ ツナサラダ ツナ、キャベツ、人参、油 コーンポテト じゃがいも、玉ねぎ、しょうゆ、塩、しょうゆ 金時豆の甘煮 金時豆、砂糖、塩 イタリアンドレッシング	342kcal 149kcal 42kcal 40kcal 71kcal 21kcal	ごはん ブルコギ 牛肉、塩、しょうゆ、コンコ、しょうゆ、ごま油、玉ねぎ 小大豆もやし、人参、ピーマン、油、(濃)しょうゆ コンコ、砂糖、料理酒、パセリ、豆板醤、ごま、澱粉 豆苗チヂミ 玉ねぎ、ゆかり、人参、小麦粉、澱粉、塩、揚げ油 レモン果汁、(濃)しょうゆ、料理酒、砂糖、削り節 厚揚げと大根の煮物 (冷)ニ厚揚げ、大根、人参、(濃)しょうゆ、砂糖 みりん、削り節 照り焼きこんにゃく こんにゃく、(濃)しょうゆ、米酢、砂糖、ごま油	342kcal 163kcal 123kcal 40kcal 17kcal	デニッシュパン (大盛不可) チキンクリームシチュー 鶏肉、じゃがいも、玉ねぎ、人参、しめじ、パセリ 油、しょうゆ、小麦粉、バター、牛乳、チーズ トマトスパゲッティ 豚肉、パセリ、玉ねぎ、人参、油、トマトソース、ケチャップ ウスターソース、(濃)しょうゆ、コンコ、しょうゆ キャベツのガーリックソテー キャベツ、小松菜、コンコ、油、(薄)しょうゆ、塩、しょうゆ シャインマスカットゼリー	492kcal 145kcal 82kcal 15kcal 30kcal	ごはん 揚げ餃子 (冷)餃子、揚げ油 チンゲン菜のソテー チンゲン菜、油、(薄)しょうゆ、塩、しょうゆ マーボーなす 豚肉、なす、玉ねぎ、人参、コンコ、しょうゆ、油、赤味噌 (濃)しょうゆ、砂糖、豆板醤、澱粉、ごま油 大芋芋 さつまいも、揚げ油、黒砂糖、砂糖、(濃)しょうゆ ごま ピリカラきゅうり きゅうり、油、(濃)しょうゆ、豆板醤、砂糖、ごま油	342kcal 146kcal 8kcal 106kcal 125kcal 14kcal	13(火)	たんぱく質	脂質	エネルギー	14(水)	たんぱく質	脂質	エネルギー	15(木)	たんぱく質	脂質	エネルギー	16(金)	たんぱく質	脂質	エネルギー	38.8g	23.7g	883kcal	34.1g	21.2g	761kcal	30.5g	22.6g	810kcal	38.0g	23.1g	875kcal	ごはん 豚肉のバーベキューソース 豚肉、澱粉、揚げ油、玉ねぎ、コンコ、油、リンゴペースト ケチャップ、赤ワイン、(濃)しょうゆ、ウスターソース、砂糖、塩 華わかめのサラダ 華わかめ、キャベツ、小松菜、人参 里芋の子ぼろあん 鶏肉、里芋、しょうゆ、(濃)しょうゆ、砂糖、料理酒 みりん、削り節、澱粉 とうもろこしソテー コンコ、(濃)しょうゆ、パセリ、砂糖 和風ドレッシング	342kcal 301kcal 16kcal 36kcal 24kcal 27kcal	ごはん あじのガーリックパン粉焼き (冷)アジ、塩、しょうゆ、パン粉、オリーブオイル、ガーリックパウダー、パセリ ポトフ アヲカ、じゃがいも、キャベツ、人参、玉ねぎ、パセリ (冷)鶏がらスープ、(薄)しょうゆ、料理酒、塩、しょうゆ 豚肉とひじきの煮物 豚肉、干ひじき、人参、油、(濃)しょうゆ、砂糖 料理酒、削り節 ミニシュークリーム (カスタード)	342kcal 136kcal 87kcal 33kcal 26kcal	ごはん 米粉さきみカツ (冷)米粉とお米のサキミカツ、揚げ油 ほうれん草のソテー ほうれん草、油、塩、しょうゆ ベーコンと大豆のトマト煮 ベーコン、大豆、パセリ、玉ねぎ、人参、油、ケチャップ ウスターソース、塩、しょうゆ、コンコ、からし フライドポテト じゃがいも、揚げ油、塩 オクラのごま和え オクラ、(濃)しょうゆ、ごま、砂糖	342kcal 128kcal 10kcal 115kcal 63kcal 15kcal	ごはん 豚肉のしょうが焼き 豚肉、玉ねぎ、しょうゆ、油、料理酒、(濃)しょうゆ 砂糖、みりん、澱粉、キャベツ 白花豆コロッケ (冷)白花豆、揚げ油 しろなのお浸し きざみ揚げ、しろな、人参、(薄)しょうゆ、砂糖 みりん、削り節 くず餅	342kcal 215kcal 110kcal 29kcal 42kcal	19(月)	たんぱく質	脂質	エネルギー	20(火)	たんぱく質	脂質	エネルギー	21(水)	たんぱく質	脂質	エネルギー	22(木)	たんぱく質	脂質	エネルギー	27.6g	19.6g	780kcal	27.8g	24.8g	840kcal	37.4g	24.5g	854kcal	39.8g	23.0g	770kcal	ごはん みそカツ (冷)おろし、揚げ油、赤だし味噌、砂糖、料理酒 みりん、ごま じゃがいものガーリックソテー ベーコン、じゃがいも、玉ねぎ、コンコ、パセリ、オリーブオイル (濃)しょうゆ、塩、しょうゆ 切干大根のサラダ ほうれん草、人参、切干大根、(薄)しょうゆ みかん (缶詰)	342kcal 179kcal 74kcal 26kcal 22kcal	ごはん 魚の天ぷらてりやきソース (冷)さくら天ぷら、揚げ油、(濃)しょうゆ、砂糖 みりん、料理酒、澱粉 餅いなりの炊き合わせ 鶏肉、餅いなり、大根、人参、(薄)しょうゆ、砂糖 みりん、削り節 はくさいのゆず和え ゆかり、小松菜、しめじ、人参、油、(薄)しょうゆ 砂糖、みりん、だし昆布、ゆず果汁 さつまいもご さつまいも、りんご(缶)、砂糖	342kcal 185kcal 119kcal 18kcal 39kcal	ごはん チキン竜田タルタルソースがけ 鶏肉、料理酒、砂糖、澱粉、揚げ油、(濃)しょうゆ みりん、米酢 野菜炒め 豚肉、(濃)しょうゆ、料理酒、キャベツ、人参 小大豆もやし、ピーマン、干し椎茸、油、コンコ、塩、しょうゆ じゃこわかめのさっと煮 (冷)ちりめんじゃこ、わかめ、(濃)しょうゆ みりん、料理酒、削り節、ごま ピリカラこんにゃく こんにゃく、ごま油、(濃)しょうゆ、米酢、砂糖 唐辛子、ごま ノンエッグタルタルソース	342kcal 257kcal 58kcal 20kcal 17kcal 23kcal	ナン (大盛不可) お肉とお魚のキーマカレー 豚肉、カレー粉、鶏ガラ、大豆、玉ねぎ、人参 しょうゆ、コンコ、しょうゆ、油、ケチャップ、カレー粉、ウスターソース 塩、澱粉 マカロニのパペロンチーノ 豚肉、パセリ、小松菜、玉ねぎ、コンコ、オリーブオイル (薄)しょうゆ、塩、唐辛子、しょうゆ 粉ふきいも じゃがいも、パセリ、塩、しょうゆ 人参ラバ 人参、砂糖、米酢、オリーブオイル、塩	298kcal 186kcal 92kcal 35kcal 22kcal	23(金)	たんぱく質	脂質	エネルギー	26(月)	たんぱく質	脂質	エネルギー	27(火)	たんぱく質	脂質	エネルギー	28(水)	たんぱく質	脂質	エネルギー	26.9g	27.3g	828kcal	31.3g	26.4g	866kcal	35.6g	24.5g	877kcal	31.7g	24.0g	823kcal	クファージュシー (大盛不可) 米、豚肉、干ひじき、干し椎茸、油、人参 (冷)鶏がらスープ、(濃)しょうゆ、料理酒、塩、削り節 夏野菜のかき揚げ (冷)ちりめんじゃこ、じゃがいも、玉ねぎ にがうり、人参、小麦粉、澱粉、おほか、揚げ油 米粉のシークワサータルト (冷)米粉のシークワサータルト (砂糖、米粉、豆乳 ソーダ、果汁、油) 厚揚げチャンプルー 豚肉、(濃)しょうゆ、料理酒、(冷)ニ厚揚げ、玉ねぎ 人参、チンゲン菜、油、しょうゆ、削り節、ごま油、澱粉 クーパイリチー 刻み昆布、切干大根、こんにゃく、油、(濃)しょうゆ みりん、砂糖、料理酒、ごま油、ごま	373kcal 141kcal 102kcal 61kcal 14kcal	ごはん 和風おろしハンバーグ (冷)ハンバーグ、大根、玉ねぎ、青ねぎ、(濃)しょうゆ 砂糖、料理酒、みりん、削り節、澱粉 ホキのサクサク揚げ (冷)ホキ、塩、しょうゆ、澱粉、コンコ、油、パセリ、オリーブオイル 揚げ油 コールスローサラダ ル、キャベツ、ほうれん草、人参、オリーブオイル、米酢 パセリ、塩 プチゼリー (ピーチ)	342kcal 174kcal 158kcal 39kcal 16kcal	ごはん 皿うどん 豚肉、(濃)しょうゆ、料理酒、なると、キャベツ 玉ねぎ、人参、青ねぎ、ゆかり、干し椎茸、しょうゆ 油、(冷)鶏がらスープ、(薄)しょうゆ、塩、しょうゆ ごま油、澱粉 えびのチリソース煮 (冷)えび、料理酒、澱粉、玉ねぎ、白ねぎ、しょうゆ コンコ、油、ケチャップ、米酢、砂糖、(濃)しょうゆ、塩 豆板醤、しょうゆ 高野豆腐のから揚げ甘酢あん 高野豆腐、澱粉、揚げ油、砂糖、(濃)しょうゆ 料理酒、米酢 昆布の佃煮 昆布、(濃)しょうゆ、みりん、砂糖、削り節、ごま 揚げ麵	342kcal 89kcal 58kcal 20kcal 17kcal 23kcal 112kcal 15kcal 108kcal	ごはん 牛丼 牛肉、玉ねぎ、(濃)しょうゆ、砂糖、料理酒、みりん 削り節 かぼちゃの天ぷら かぼちゃ、小麦粉、澱粉、塩、揚げ油 のり塩ポテト じゃがいも、揚げ油、あおさ、塩 はくさいのおかか ゆかり、油、(濃)しょうゆ、(薄)しょうゆ、塩、おかか	342kcal 181kcal 74kcal 81kcal 8kcal	29(木)	たんぱく質	脂質	エネルギー	30(金)	たんぱく質	脂質	エネルギー	<div style="display: flex; align-items: center;"> <div style="writing-mode: vertical-rl; font-size: 2em; margin-right: 10px;">6月の栄養価</div> <table border="1" style="border-collapse: collapse; text-align: center;"> <thead> <tr> <th></th> <th>6月平均値</th> <th>文部科学省基準</th> </tr> </thead> <tbody> <tr><td>エネルギー</td><td>833kcal</td><td>830kcal</td></tr> <tr><td>タンパク質</td><td>15%</td><td>13~20%</td></tr> <tr><td>脂質</td><td>28%</td><td>20~30%</td></tr> <tr><td>カルシウム</td><td>359mg</td><td>450mg</td></tr> <tr><td>マグネシウム</td><td>102mg</td><td>120mg</td></tr> <tr><td>鉄</td><td>3.44mg</td><td>4.00mg</td></tr> <tr><td>ビタミンA</td><td>299μgRE</td><td>300μgRAE</td></tr> <tr><td>ビタミンB1</td><td>0.54mg</td><td>0.50mg</td></tr> <tr><td>ビタミンB2</td><td>0.58mg</td><td>0.60mg</td></tr> <tr><td>ビタミンC</td><td>43mg</td><td>30mg</td></tr> <tr><td>食物繊維</td><td>6.7g</td><td>6.5g</td></tr> <tr><td>食塩相当量</td><td>2.21g</td><td>2.5g未満</td></tr> </tbody> </table> <div style="margin-left: 10px;"> <p>給食費は15日までに納付してください。 残金は繰越され卒業時までご使用いただけます。</p> <p>残金不足の場合は給食の申込みができませんのでご注意ください。</p> </div> </div>									6月平均値	文部科学省基準	エネルギー	833kcal	830kcal	タンパク質	15%	13~20%	脂質	28%	20~30%	カルシウム	359mg	450mg	マグネシウム	102mg	120mg	鉄	3.44mg	4.00mg	ビタミンA	299μgRE	300μgRAE	ビタミンB1	0.54mg	0.50mg	ビタミンB2	0.58mg	0.60mg	ビタミンC	43mg	30mg	食物繊維	6.7g	6.5g	食塩相当量	2.21g	2.5g未満	37.2g	28.9g	860kcal	30.4g	29.9g	858kcal	ごはん イタリアンチキン 鶏肉、塩、しょうゆ、白ワイン、油、玉ねぎ、人参、パセリ、コンコ オリーブオイル、トマト、ケチャップ、砂糖、塩、ローレル、パセリ さっぱりサラダ 焼き竹輪、切干大根、人参、(薄)しょうゆ、米酢 砂糖、オリーブオイル、塩、しょうゆ カレーボール (冷)カレーボール、揚げ油 ひじきソテー ベーコン、干ひじき、しろな、人参、しょうゆ、コンコ オリーブオイル、(濃)しょうゆ、料理酒、塩、しょうゆ	342kcal 225kcal 50kcal 88kcal 18kcal 39kcal	ごはん 冷しゃぶ 豚肉、料理酒、キャベツ、小大豆もやし、小松菜 人参、(濃)しょうゆ、レモン果汁、砂糖 ツナとじゃがいもの煮物 ツナ、じゃがいも、玉ねぎ、人参、パセリ、(冷)鶏がらスープ (薄)しょうゆ、料理酒、塩、しょうゆ コーンコロッケ (冷)コーンコロッケ、揚げ油 たらこんにゃく (冷)たらこ、しらたき、油、料理酒、(薄)しょうゆ ごまドレッシング	342kcal 150kcal 78kcal 103kcal 9kcal 39kcal
7(水)	たんぱく質	脂質	エネルギー	8(木)	たんぱく質	脂質	エネルギー	9(金)	たんぱく質	脂質	エネルギー	12(月)	たんぱく質	脂質	エネルギー																																																																																																																																																																																																									
38.9g	18.9g	802kcal	30.7g	22.2g	822kcal	30.2g	43.4g	901kcal	24.8g	29.9g	878kcal																																																																																																																																																																																																													
ごはん タンダーリーチキン 鶏肉、カレー粉、塩、パセリ、しょうゆ、ヨーグルト、ケチャップ ツナサラダ ツナ、キャベツ、人参、油 コーンポテト じゃがいも、玉ねぎ、しょうゆ、塩、しょうゆ 金時豆の甘煮 金時豆、砂糖、塩 イタリアンドレッシング	342kcal 149kcal 42kcal 40kcal 71kcal 21kcal	ごはん ブルコギ 牛肉、塩、しょうゆ、コンコ、しょうゆ、ごま油、玉ねぎ 小大豆もやし、人参、ピーマン、油、(濃)しょうゆ コンコ、砂糖、料理酒、パセリ、豆板醤、ごま、澱粉 豆苗チヂミ 玉ねぎ、ゆかり、人参、小麦粉、澱粉、塩、揚げ油 レモン果汁、(濃)しょうゆ、料理酒、砂糖、削り節 厚揚げと大根の煮物 (冷)ニ厚揚げ、大根、人参、(濃)しょうゆ、砂糖 みりん、削り節 照り焼きこんにゃく こんにゃく、(濃)しょうゆ、米酢、砂糖、ごま油	342kcal 163kcal 123kcal 40kcal 17kcal	デニッシュパン (大盛不可) チキンクリームシチュー 鶏肉、じゃがいも、玉ねぎ、人参、しめじ、パセリ 油、しょうゆ、小麦粉、バター、牛乳、チーズ トマトスパゲッティ 豚肉、パセリ、玉ねぎ、人参、油、トマトソース、ケチャップ ウスターソース、(濃)しょうゆ、コンコ、しょうゆ キャベツのガーリックソテー キャベツ、小松菜、コンコ、油、(薄)しょうゆ、塩、しょうゆ シャインマスカットゼリー	492kcal 145kcal 82kcal 15kcal 30kcal	ごはん 揚げ餃子 (冷)餃子、揚げ油 チンゲン菜のソテー チンゲン菜、油、(薄)しょうゆ、塩、しょうゆ マーボーなす 豚肉、なす、玉ねぎ、人参、コンコ、しょうゆ、油、赤味噌 (濃)しょうゆ、砂糖、豆板醤、澱粉、ごま油 大芋芋 さつまいも、揚げ油、黒砂糖、砂糖、(濃)しょうゆ ごま ピリカラきゅうり きゅうり、油、(濃)しょうゆ、豆板醤、砂糖、ごま油	342kcal 146kcal 8kcal 106kcal 125kcal 14kcal	13(火)	たんぱく質	脂質	エネルギー	14(水)	たんぱく質	脂質	エネルギー	15(木)	たんぱく質	脂質	エネルギー	16(金)	たんぱく質	脂質	エネルギー	38.8g	23.7g	883kcal	34.1g	21.2g	761kcal	30.5g	22.6g	810kcal	38.0g	23.1g	875kcal	ごはん 豚肉のバーベキューソース 豚肉、澱粉、揚げ油、玉ねぎ、コンコ、油、リンゴペースト ケチャップ、赤ワイン、(濃)しょうゆ、ウスターソース、砂糖、塩 華わかめのサラダ 華わかめ、キャベツ、小松菜、人参 里芋の子ぼろあん 鶏肉、里芋、しょうゆ、(濃)しょうゆ、砂糖、料理酒 みりん、削り節、澱粉 とうもろこしソテー コンコ、(濃)しょうゆ、パセリ、砂糖 和風ドレッシング	342kcal 301kcal 16kcal 36kcal 24kcal 27kcal	ごはん あじのガーリックパン粉焼き (冷)アジ、塩、しょうゆ、パン粉、オリーブオイル、ガーリックパウダー、パセリ ポトフ アヲカ、じゃがいも、キャベツ、人参、玉ねぎ、パセリ (冷)鶏がらスープ、(薄)しょうゆ、料理酒、塩、しょうゆ 豚肉とひじきの煮物 豚肉、干ひじき、人参、油、(濃)しょうゆ、砂糖 料理酒、削り節 ミニシュークリーム (カスタード)	342kcal 136kcal 87kcal 33kcal 26kcal	ごはん 米粉さきみカツ (冷)米粉とお米のサキミカツ、揚げ油 ほうれん草のソテー ほうれん草、油、塩、しょうゆ ベーコンと大豆のトマト煮 ベーコン、大豆、パセリ、玉ねぎ、人参、油、ケチャップ ウスターソース、塩、しょうゆ、コンコ、からし フライドポテト じゃがいも、揚げ油、塩 オクラのごま和え オクラ、(濃)しょうゆ、ごま、砂糖	342kcal 128kcal 10kcal 115kcal 63kcal 15kcal	ごはん 豚肉のしょうが焼き 豚肉、玉ねぎ、しょうゆ、油、料理酒、(濃)しょうゆ 砂糖、みりん、澱粉、キャベツ 白花豆コロッケ (冷)白花豆、揚げ油 しろなのお浸し きざみ揚げ、しろな、人参、(薄)しょうゆ、砂糖 みりん、削り節 くず餅	342kcal 215kcal 110kcal 29kcal 42kcal	19(月)	たんぱく質	脂質	エネルギー	20(火)	たんぱく質	脂質	エネルギー	21(水)	たんぱく質	脂質	エネルギー	22(木)	たんぱく質	脂質	エネルギー	27.6g	19.6g	780kcal	27.8g	24.8g	840kcal	37.4g	24.5g	854kcal	39.8g	23.0g	770kcal	ごはん みそカツ (冷)おろし、揚げ油、赤だし味噌、砂糖、料理酒 みりん、ごま じゃがいものガーリックソテー ベーコン、じゃがいも、玉ねぎ、コンコ、パセリ、オリーブオイル (濃)しょうゆ、塩、しょうゆ 切干大根のサラダ ほうれん草、人参、切干大根、(薄)しょうゆ みかん (缶詰)	342kcal 179kcal 74kcal 26kcal 22kcal	ごはん 魚の天ぷらてりやきソース (冷)さくら天ぷら、揚げ油、(濃)しょうゆ、砂糖 みりん、料理酒、澱粉 餅いなりの炊き合わせ 鶏肉、餅いなり、大根、人参、(薄)しょうゆ、砂糖 みりん、削り節 はくさいのゆず和え ゆかり、小松菜、しめじ、人参、油、(薄)しょうゆ 砂糖、みりん、だし昆布、ゆず果汁 さつまいもご さつまいも、りんご(缶)、砂糖	342kcal 185kcal 119kcal 18kcal 39kcal	ごはん チキン竜田タルタルソースがけ 鶏肉、料理酒、砂糖、澱粉、揚げ油、(濃)しょうゆ みりん、米酢 野菜炒め 豚肉、(濃)しょうゆ、料理酒、キャベツ、人参 小大豆もやし、ピーマン、干し椎茸、油、コンコ、塩、しょうゆ じゃこわかめのさっと煮 (冷)ちりめんじゃこ、わかめ、(濃)しょうゆ みりん、料理酒、削り節、ごま ピリカラこんにゃく こんにゃく、ごま油、(濃)しょうゆ、米酢、砂糖 唐辛子、ごま ノンエッグタルタルソース	342kcal 257kcal 58kcal 20kcal 17kcal 23kcal	ナン (大盛不可) お肉とお魚のキーマカレー 豚肉、カレー粉、鶏ガラ、大豆、玉ねぎ、人参 しょうゆ、コンコ、しょうゆ、油、ケチャップ、カレー粉、ウスターソース 塩、澱粉 マカロニのパペロンチーノ 豚肉、パセリ、小松菜、玉ねぎ、コンコ、オリーブオイル (薄)しょうゆ、塩、唐辛子、しょうゆ 粉ふきいも じゃがいも、パセリ、塩、しょうゆ 人参ラバ 人参、砂糖、米酢、オリーブオイル、塩	298kcal 186kcal 92kcal 35kcal 22kcal	23(金)	たんぱく質	脂質	エネルギー	26(月)	たんぱく質	脂質	エネルギー	27(火)	たんぱく質	脂質	エネルギー	28(水)	たんぱく質	脂質	エネルギー	26.9g	27.3g	828kcal	31.3g	26.4g	866kcal	35.6g	24.5g	877kcal	31.7g	24.0g	823kcal	クファージュシー (大盛不可) 米、豚肉、干ひじき、干し椎茸、油、人参 (冷)鶏がらスープ、(濃)しょうゆ、料理酒、塩、削り節 夏野菜のかき揚げ (冷)ちりめんじゃこ、じゃがいも、玉ねぎ にがうり、人参、小麦粉、澱粉、おほか、揚げ油 米粉のシークワサータルト (冷)米粉のシークワサータルト (砂糖、米粉、豆乳 ソーダ、果汁、油) 厚揚げチャンプルー 豚肉、(濃)しょうゆ、料理酒、(冷)ニ厚揚げ、玉ねぎ 人参、チンゲン菜、油、しょうゆ、削り節、ごま油、澱粉 クーパイリチー 刻み昆布、切干大根、こんにゃく、油、(濃)しょうゆ みりん、砂糖、料理酒、ごま油、ごま	373kcal 141kcal 102kcal 61kcal 14kcal	ごはん 和風おろしハンバーグ (冷)ハンバーグ、大根、玉ねぎ、青ねぎ、(濃)しょうゆ 砂糖、料理酒、みりん、削り節、澱粉 ホキのサクサク揚げ (冷)ホキ、塩、しょうゆ、澱粉、コンコ、油、パセリ、オリーブオイル 揚げ油 コールスローサラダ ル、キャベツ、ほうれん草、人参、オリーブオイル、米酢 パセリ、塩 プチゼリー (ピーチ)	342kcal 174kcal 158kcal 39kcal 16kcal	ごはん 皿うどん 豚肉、(濃)しょうゆ、料理酒、なると、キャベツ 玉ねぎ、人参、青ねぎ、ゆかり、干し椎茸、しょうゆ 油、(冷)鶏がらスープ、(薄)しょうゆ、塩、しょうゆ ごま油、澱粉 えびのチリソース煮 (冷)えび、料理酒、澱粉、玉ねぎ、白ねぎ、しょうゆ コンコ、油、ケチャップ、米酢、砂糖、(濃)しょうゆ、塩 豆板醤、しょうゆ 高野豆腐のから揚げ甘酢あん 高野豆腐、澱粉、揚げ油、砂糖、(濃)しょうゆ 料理酒、米酢 昆布の佃煮 昆布、(濃)しょうゆ、みりん、砂糖、削り節、ごま 揚げ麵	342kcal 89kcal 58kcal 20kcal 17kcal 23kcal 112kcal 15kcal 108kcal	ごはん 牛丼 牛肉、玉ねぎ、(濃)しょうゆ、砂糖、料理酒、みりん 削り節 かぼちゃの天ぷら かぼちゃ、小麦粉、澱粉、塩、揚げ油 のり塩ポテト じゃがいも、揚げ油、あおさ、塩 はくさいのおかか ゆかり、油、(濃)しょうゆ、(薄)しょうゆ、塩、おかか	342kcal 181kcal 74kcal 81kcal 8kcal	29(木)	たんぱく質	脂質	エネルギー	30(金)	たんぱく質	脂質	エネルギー	<div style="display: flex; align-items: center;"> <div style="writing-mode: vertical-rl; font-size: 2em; margin-right: 10px;">6月の栄養価</div> <table border="1" style="border-collapse: collapse; text-align: center;"> <thead> <tr> <th></th> <th>6月平均値</th> <th>文部科学省基準</th> </tr> </thead> <tbody> <tr><td>エネルギー</td><td>833kcal</td><td>830kcal</td></tr> <tr><td>タンパク質</td><td>15%</td><td>13~20%</td></tr> <tr><td>脂質</td><td>28%</td><td>20~30%</td></tr> <tr><td>カルシウム</td><td>359mg</td><td>450mg</td></tr> <tr><td>マグネシウム</td><td>102mg</td><td>120mg</td></tr> <tr><td>鉄</td><td>3.44mg</td><td>4.00mg</td></tr> <tr><td>ビタミンA</td><td>299μgRE</td><td>300μgRAE</td></tr> <tr><td>ビタミンB1</td><td>0.54mg</td><td>0.50mg</td></tr> <tr><td>ビタミンB2</td><td>0.58mg</td><td>0.60mg</td></tr> <tr><td>ビタミンC</td><td>43mg</td><td>30mg</td></tr> <tr><td>食物繊維</td><td>6.7g</td><td>6.5g</td></tr> <tr><td>食塩相当量</td><td>2.21g</td><td>2.5g未満</td></tr> </tbody> </table> <div style="margin-left: 10px;"> <p>給食費は15日までに納付してください。 残金は繰越され卒業時までご使用いただけます。</p> <p>残金不足の場合は給食の申込みができませんのでご注意ください。</p> </div> </div>									6月平均値	文部科学省基準	エネルギー	833kcal	830kcal	タンパク質	15%	13~20%	脂質	28%	20~30%	カルシウム	359mg	450mg	マグネシウム	102mg	120mg	鉄	3.44mg	4.00mg	ビタミンA	299μgRE	300μgRAE	ビタミンB1	0.54mg	0.50mg	ビタミンB2	0.58mg	0.60mg	ビタミンC	43mg	30mg	食物繊維	6.7g	6.5g	食塩相当量	2.21g	2.5g未満	37.2g	28.9g	860kcal	30.4g	29.9g	858kcal	ごはん イタリアンチキン 鶏肉、塩、しょうゆ、白ワイン、油、玉ねぎ、人参、パセリ、コンコ オリーブオイル、トマト、ケチャップ、砂糖、塩、ローレル、パセリ さっぱりサラダ 焼き竹輪、切干大根、人参、(薄)しょうゆ、米酢 砂糖、オリーブオイル、塩、しょうゆ カレーボール (冷)カレーボール、揚げ油 ひじきソテー ベーコン、干ひじき、しろな、人参、しょうゆ、コンコ オリーブオイル、(濃)しょうゆ、料理酒、塩、しょうゆ	342kcal 225kcal 50kcal 88kcal 18kcal 39kcal	ごはん 冷しゃぶ 豚肉、料理酒、キャベツ、小大豆もやし、小松菜 人参、(濃)しょうゆ、レモン果汁、砂糖 ツナとじゃがいもの煮物 ツナ、じゃがいも、玉ねぎ、人参、パセリ、(冷)鶏がらスープ (薄)しょうゆ、料理酒、塩、しょうゆ コーンコロッケ (冷)コーンコロッケ、揚げ油 たらこんにゃく (冷)たらこ、しらたき、油、料理酒、(薄)しょうゆ ごまドレッシング	342kcal 150kcal 78kcal 103kcal 9kcal 39kcal																																				
13(火)	たんぱく質	脂質	エネルギー	14(水)	たんぱく質	脂質	エネルギー	15(木)	たんぱく質	脂質	エネルギー	16(金)	たんぱく質	脂質	エネルギー																																																																																																																																																																																																									
38.8g	23.7g	883kcal	34.1g	21.2g	761kcal	30.5g	22.6g	810kcal	38.0g	23.1g	875kcal																																																																																																																																																																																																													
ごはん 豚肉のバーベキューソース 豚肉、澱粉、揚げ油、玉ねぎ、コンコ、油、リンゴペースト ケチャップ、赤ワイン、(濃)しょうゆ、ウスターソース、砂糖、塩 華わかめのサラダ 華わかめ、キャベツ、小松菜、人参 里芋の子ぼろあん 鶏肉、里芋、しょうゆ、(濃)しょうゆ、砂糖、料理酒 みりん、削り節、澱粉 とうもろこしソテー コンコ、(濃)しょうゆ、パセリ、砂糖 和風ドレッシング	342kcal 301kcal 16kcal 36kcal 24kcal 27kcal	ごはん あじのガーリックパン粉焼き (冷)アジ、塩、しょうゆ、パン粉、オリーブオイル、ガーリックパウダー、パセリ ポトフ アヲカ、じゃがいも、キャベツ、人参、玉ねぎ、パセリ (冷)鶏がらスープ、(薄)しょうゆ、料理酒、塩、しょうゆ 豚肉とひじきの煮物 豚肉、干ひじき、人参、油、(濃)しょうゆ、砂糖 料理酒、削り節 ミニシュークリーム (カスタード)	342kcal 136kcal 87kcal 33kcal 26kcal	ごはん 米粉さきみカツ (冷)米粉とお米のサキミカツ、揚げ油 ほうれん草のソテー ほうれん草、油、塩、しょうゆ ベーコンと大豆のトマト煮 ベーコン、大豆、パセリ、玉ねぎ、人参、油、ケチャップ ウスターソース、塩、しょうゆ、コンコ、からし フライドポテト じゃがいも、揚げ油、塩 オクラのごま和え オクラ、(濃)しょうゆ、ごま、砂糖	342kcal 128kcal 10kcal 115kcal 63kcal 15kcal	ごはん 豚肉のしょうが焼き 豚肉、玉ねぎ、しょうゆ、油、料理酒、(濃)しょうゆ 砂糖、みりん、澱粉、キャベツ 白花豆コロッケ (冷)白花豆、揚げ油 しろなのお浸し きざみ揚げ、しろな、人参、(薄)しょうゆ、砂糖 みりん、削り節 くず餅	342kcal 215kcal 110kcal 29kcal 42kcal	19(月)	たんぱく質	脂質	エネルギー	20(火)	たんぱく質	脂質	エネルギー	21(水)	たんぱく質	脂質	エネルギー	22(木)	たんぱく質	脂質	エネルギー	27.6g	19.6g	780kcal	27.8g	24.8g	840kcal	37.4g	24.5g	854kcal	39.8g	23.0g	770kcal	ごはん みそカツ (冷)おろし、揚げ油、赤だし味噌、砂糖、料理酒 みりん、ごま じゃがいものガーリックソテー ベーコン、じゃがいも、玉ねぎ、コンコ、パセリ、オリーブオイル (濃)しょうゆ、塩、しょうゆ 切干大根のサラダ ほうれん草、人参、切干大根、(薄)しょうゆ みかん (缶詰)	342kcal 179kcal 74kcal 26kcal 22kcal	ごはん 魚の天ぷらてりやきソース (冷)さくら天ぷら、揚げ油、(濃)しょうゆ、砂糖 みりん、料理酒、澱粉 餅いなりの炊き合わせ 鶏肉、餅いなり、大根、人参、(薄)しょうゆ、砂糖 みりん、削り節 はくさいのゆず和え ゆかり、小松菜、しめじ、人参、油、(薄)しょうゆ 砂糖、みりん、だし昆布、ゆず果汁 さつまいもご さつまいも、りんご(缶)、砂糖	342kcal 185kcal 119kcal 18kcal 39kcal	ごはん チキン竜田タルタルソースがけ 鶏肉、料理酒、砂糖、澱粉、揚げ油、(濃)しょうゆ みりん、米酢 野菜炒め 豚肉、(濃)しょうゆ、料理酒、キャベツ、人参 小大豆もやし、ピーマン、干し椎茸、油、コンコ、塩、しょうゆ じゃこわかめのさっと煮 (冷)ちりめんじゃこ、わかめ、(濃)しょうゆ みりん、料理酒、削り節、ごま ピリカラこんにゃく こんにゃく、ごま油、(濃)しょうゆ、米酢、砂糖 唐辛子、ごま ノンエッグタルタルソース	342kcal 257kcal 58kcal 20kcal 17kcal 23kcal	ナン (大盛不可) お肉とお魚のキーマカレー 豚肉、カレー粉、鶏ガラ、大豆、玉ねぎ、人参 しょうゆ、コンコ、しょうゆ、油、ケチャップ、カレー粉、ウスターソース 塩、澱粉 マカロニのパペロンチーノ 豚肉、パセリ、小松菜、玉ねぎ、コンコ、オリーブオイル (薄)しょうゆ、塩、唐辛子、しょうゆ 粉ふきいも じゃがいも、パセリ、塩、しょうゆ 人参ラバ 人参、砂糖、米酢、オリーブオイル、塩	298kcal 186kcal 92kcal 35kcal 22kcal	23(金)	たんぱく質	脂質	エネルギー	26(月)	たんぱく質	脂質	エネルギー	27(火)	たんぱく質	脂質	エネルギー	28(水)	たんぱく質	脂質	エネルギー	26.9g	27.3g	828kcal	31.3g	26.4g	866kcal	35.6g	24.5g	877kcal	31.7g	24.0g	823kcal	クファージュシー (大盛不可) 米、豚肉、干ひじき、干し椎茸、油、人参 (冷)鶏がらスープ、(濃)しょうゆ、料理酒、塩、削り節 夏野菜のかき揚げ (冷)ちりめんじゃこ、じゃがいも、玉ねぎ にがうり、人参、小麦粉、澱粉、おほか、揚げ油 米粉のシークワサータルト (冷)米粉のシークワサータルト (砂糖、米粉、豆乳 ソーダ、果汁、油) 厚揚げチャンプルー 豚肉、(濃)しょうゆ、料理酒、(冷)ニ厚揚げ、玉ねぎ 人参、チンゲン菜、油、しょうゆ、削り節、ごま油、澱粉 クーパイリチー 刻み昆布、切干大根、こんにゃく、油、(濃)しょうゆ みりん、砂糖、料理酒、ごま油、ごま	373kcal 141kcal 102kcal 61kcal 14kcal	ごはん 和風おろしハンバーグ (冷)ハンバーグ、大根、玉ねぎ、青ねぎ、(濃)しょうゆ 砂糖、料理酒、みりん、削り節、澱粉 ホキのサクサク揚げ (冷)ホキ、塩、しょうゆ、澱粉、コンコ、油、パセリ、オリーブオイル 揚げ油 コールスローサラダ ル、キャベツ、ほうれん草、人参、オリーブオイル、米酢 パセリ、塩 プチゼリー (ピーチ)	342kcal 174kcal 158kcal 39kcal 16kcal	ごはん 皿うどん 豚肉、(濃)しょうゆ、料理酒、なると、キャベツ 玉ねぎ、人参、青ねぎ、ゆかり、干し椎茸、しょうゆ 油、(冷)鶏がらスープ、(薄)しょうゆ、塩、しょうゆ ごま油、澱粉 えびのチリソース煮 (冷)えび、料理酒、澱粉、玉ねぎ、白ねぎ、しょうゆ コンコ、油、ケチャップ、米酢、砂糖、(濃)しょうゆ、塩 豆板醤、しょうゆ 高野豆腐のから揚げ甘酢あん 高野豆腐、澱粉、揚げ油、砂糖、(濃)しょうゆ 料理酒、米酢 昆布の佃煮 昆布、(濃)しょうゆ、みりん、砂糖、削り節、ごま 揚げ麵	342kcal 89kcal 58kcal 20kcal 17kcal 23kcal 112kcal 15kcal 108kcal	ごはん 牛丼 牛肉、玉ねぎ、(濃)しょうゆ、砂糖、料理酒、みりん 削り節 かぼちゃの天ぷら かぼちゃ、小麦粉、澱粉、塩、揚げ油 のり塩ポテト じゃがいも、揚げ油、あおさ、塩 はくさいのおかか ゆかり、油、(濃)しょうゆ、(薄)しょうゆ、塩、おかか	342kcal 181kcal 74kcal 81kcal 8kcal	29(木)	たんぱく質	脂質	エネルギー	30(金)	たんぱく質	脂質	エネルギー	<div style="display: flex; align-items: center;"> <div style="writing-mode: vertical-rl; font-size: 2em; margin-right: 10px;">6月の栄養価</div> <table border="1" style="border-collapse: collapse; text-align: center;"> <thead> <tr> <th></th> <th>6月平均値</th> <th>文部科学省基準</th> </tr> </thead> <tbody> <tr><td>エネルギー</td><td>833kcal</td><td>830kcal</td></tr> <tr><td>タンパク質</td><td>15%</td><td>13~20%</td></tr> <tr><td>脂質</td><td>28%</td><td>20~30%</td></tr> <tr><td>カルシウム</td><td>359mg</td><td>450mg</td></tr> <tr><td>マグネシウム</td><td>102mg</td><td>120mg</td></tr> <tr><td>鉄</td><td>3.44mg</td><td>4.00mg</td></tr> <tr><td>ビタミンA</td><td>299μgRE</td><td>300μgRAE</td></tr> <tr><td>ビタミンB1</td><td>0.54mg</td><td>0.50mg</td></tr> <tr><td>ビタミンB2</td><td>0.58mg</td><td>0.60mg</td></tr> <tr><td>ビタミンC</td><td>43mg</td><td>30mg</td></tr> <tr><td>食物繊維</td><td>6.7g</td><td>6.5g</td></tr> <tr><td>食塩相当量</td><td>2.21g</td><td>2.5g未満</td></tr> </tbody> </table> <div style="margin-left: 10px;"> <p>給食費は15日までに納付してください。 残金は繰越され卒業時までご使用いただけます。</p> <p>残金不足の場合は給食の申込みができませんのでご注意ください。</p> </div> </div>									6月平均値	文部科学省基準	エネルギー	833kcal	830kcal	タンパク質	15%	13~20%	脂質	28%	20~30%	カルシウム	359mg	450mg	マグネシウム	102mg	120mg	鉄	3.44mg	4.00mg	ビタミンA	299μgRE	300μgRAE	ビタミンB1	0.54mg	0.50mg	ビタミンB2	0.58mg	0.60mg	ビタミンC	43mg	30mg	食物繊維	6.7g	6.5g	食塩相当量	2.21g	2.5g未満	37.2g	28.9g	860kcal	30.4g	29.9g	858kcal	ごはん イタリアンチキン 鶏肉、塩、しょうゆ、白ワイン、油、玉ねぎ、人参、パセリ、コンコ オリーブオイル、トマト、ケチャップ、砂糖、塩、ローレル、パセリ さっぱりサラダ 焼き竹輪、切干大根、人参、(薄)しょうゆ、米酢 砂糖、オリーブオイル、塩、しょうゆ カレーボール (冷)カレーボール、揚げ油 ひじきソテー ベーコン、干ひじき、しろな、人参、しょうゆ、コンコ オリーブオイル、(濃)しょうゆ、料理酒、塩、しょうゆ	342kcal 225kcal 50kcal 88kcal 18kcal 39kcal	ごはん 冷しゃぶ 豚肉、料理酒、キャベツ、小大豆もやし、小松菜 人参、(濃)しょうゆ、レモン果汁、砂糖 ツナとじゃがいもの煮物 ツナ、じゃがいも、玉ねぎ、人参、パセリ、(冷)鶏がらスープ (薄)しょうゆ、料理酒、塩、しょうゆ コーンコロッケ (冷)コーンコロッケ、揚げ油 たらこんにゃく (冷)たらこ、しらたき、油、料理酒、(薄)しょうゆ ごまドレッシング	342kcal 150kcal 78kcal 103kcal 9kcal 39kcal																																																																								
19(月)	たんぱく質	脂質	エネルギー	20(火)	たんぱく質	脂質	エネルギー	21(水)	たんぱく質	脂質	エネルギー	22(木)	たんぱく質	脂質	エネルギー																																																																																																																																																																																																									
27.6g	19.6g	780kcal	27.8g	24.8g	840kcal	37.4g	24.5g	854kcal	39.8g	23.0g	770kcal																																																																																																																																																																																																													
ごはん みそカツ (冷)おろし、揚げ油、赤だし味噌、砂糖、料理酒 みりん、ごま じゃがいものガーリックソテー ベーコン、じゃがいも、玉ねぎ、コンコ、パセリ、オリーブオイル (濃)しょうゆ、塩、しょうゆ 切干大根のサラダ ほうれん草、人参、切干大根、(薄)しょうゆ みかん (缶詰)	342kcal 179kcal 74kcal 26kcal 22kcal	ごはん 魚の天ぷらてりやきソース (冷)さくら天ぷら、揚げ油、(濃)しょうゆ、砂糖 みりん、料理酒、澱粉 餅いなりの炊き合わせ 鶏肉、餅いなり、大根、人参、(薄)しょうゆ、砂糖 みりん、削り節 はくさいのゆず和え ゆかり、小松菜、しめじ、人参、油、(薄)しょうゆ 砂糖、みりん、だし昆布、ゆず果汁 さつまいもご さつまいも、りんご(缶)、砂糖	342kcal 185kcal 119kcal 18kcal 39kcal	ごはん チキン竜田タルタルソースがけ 鶏肉、料理酒、砂糖、澱粉、揚げ油、(濃)しょうゆ みりん、米酢 野菜炒め 豚肉、(濃)しょうゆ、料理酒、キャベツ、人参 小大豆もやし、ピーマン、干し椎茸、油、コンコ、塩、しょうゆ じゃこわかめのさっと煮 (冷)ちりめんじゃこ、わかめ、(濃)しょうゆ みりん、料理酒、削り節、ごま ピリカラこんにゃく こんにゃく、ごま油、(濃)しょうゆ、米酢、砂糖 唐辛子、ごま ノンエッグタルタルソース	342kcal 257kcal 58kcal 20kcal 17kcal 23kcal	ナン (大盛不可) お肉とお魚のキーマカレー 豚肉、カレー粉、鶏ガラ、大豆、玉ねぎ、人参 しょうゆ、コンコ、しょうゆ、油、ケチャップ、カレー粉、ウスターソース 塩、澱粉 マカロニのパペロンチーノ 豚肉、パセリ、小松菜、玉ねぎ、コンコ、オリーブオイル (薄)しょうゆ、塩、唐辛子、しょうゆ 粉ふきいも じゃがいも、パセリ、塩、しょうゆ 人参ラバ 人参、砂糖、米酢、オリーブオイル、塩	298kcal 186kcal 92kcal 35kcal 22kcal	23(金)	たんぱく質	脂質	エネルギー	26(月)	たんぱく質	脂質	エネルギー	27(火)	たんぱく質	脂質	エネルギー	28(水)	たんぱく質	脂質	エネルギー	26.9g	27.3g	828kcal	31.3g	26.4g	866kcal	35.6g	24.5g	877kcal	31.7g	24.0g	823kcal	クファージュシー (大盛不可) 米、豚肉、干ひじき、干し椎茸、油、人参 (冷)鶏がらスープ、(濃)しょうゆ、料理酒、塩、削り節 夏野菜のかき揚げ (冷)ちりめんじゃこ、じゃがいも、玉ねぎ にがうり、人参、小麦粉、澱粉、おほか、揚げ油 米粉のシークワサータルト (冷)米粉のシークワサータルト (砂糖、米粉、豆乳 ソーダ、果汁、油) 厚揚げチャンプルー 豚肉、(濃)しょうゆ、料理酒、(冷)ニ厚揚げ、玉ねぎ 人参、チンゲン菜、油、しょうゆ、削り節、ごま油、澱粉 クーパイリチー 刻み昆布、切干大根、こんにゃく、油、(濃)しょうゆ みりん、砂糖、料理酒、ごま油、ごま	373kcal 141kcal 102kcal 61kcal 14kcal	ごはん 和風おろしハンバーグ (冷)ハンバーグ、大根、玉ねぎ、青ねぎ、(濃)しょうゆ 砂糖、料理酒、みりん、削り節、澱粉 ホキのサクサク揚げ (冷)ホキ、塩、しょうゆ、澱粉、コンコ、油、パセリ、オリーブオイル 揚げ油 コールスローサラダ ル、キャベツ、ほうれん草、人参、オリーブオイル、米酢 パセリ、塩 プチゼリー (ピーチ)	342kcal 174kcal 158kcal 39kcal 16kcal	ごはん 皿うどん 豚肉、(濃)しょうゆ、料理酒、なると、キャベツ 玉ねぎ、人参、青ねぎ、ゆかり、干し椎茸、しょうゆ 油、(冷)鶏がらスープ、(薄)しょうゆ、塩、しょうゆ ごま油、澱粉 えびのチリソース煮 (冷)えび、料理酒、澱粉、玉ねぎ、白ねぎ、しょうゆ コンコ、油、ケチャップ、米酢、砂糖、(濃)しょうゆ、塩 豆板醤、しょうゆ 高野豆腐のから揚げ甘酢あん 高野豆腐、澱粉、揚げ油、砂糖、(濃)しょうゆ 料理酒、米酢 昆布の佃煮 昆布、(濃)しょうゆ、みりん、砂糖、削り節、ごま 揚げ麵	342kcal 89kcal 58kcal 20kcal 17kcal 23kcal 112kcal 15kcal 108kcal	ごはん 牛丼 牛肉、玉ねぎ、(濃)しょうゆ、砂糖、料理酒、みりん 削り節 かぼちゃの天ぷら かぼちゃ、小麦粉、澱粉、塩、揚げ油 のり塩ポテト じゃがいも、揚げ油、あおさ、塩 はくさいのおかか ゆかり、油、(濃)しょうゆ、(薄)しょうゆ、塩、おかか	342kcal 181kcal 74kcal 81kcal 8kcal	29(木)	たんぱく質	脂質	エネルギー	30(金)	たんぱく質	脂質	エネルギー	<div style="display: flex; align-items: center;"> <div style="writing-mode: vertical-rl; font-size: 2em; margin-right: 10px;">6月の栄養価</div> <table border="1" style="border-collapse: collapse; text-align: center;"> <thead> <tr> <th></th> <th>6月平均値</th> <th>文部科学省基準</th> </tr> </thead> <tbody> <tr><td>エネルギー</td><td>833kcal</td><td>830kcal</td></tr> <tr><td>タンパク質</td><td>15%</td><td>13~20%</td></tr> <tr><td>脂質</td><td>28%</td><td>20~30%</td></tr> <tr><td>カルシウム</td><td>359mg</td><td>450mg</td></tr> <tr><td>マグネシウム</td><td>102mg</td><td>120mg</td></tr> <tr><td>鉄</td><td>3.44mg</td><td>4.00mg</td></tr> <tr><td>ビタミンA</td><td>299μgRE</td><td>300μgRAE</td></tr> <tr><td>ビタミンB1</td><td>0.54mg</td><td>0.50mg</td></tr> <tr><td>ビタミンB2</td><td>0.58mg</td><td>0.60mg</td></tr> <tr><td>ビタミンC</td><td>43mg</td><td>30mg</td></tr> <tr><td>食物繊維</td><td>6.7g</td><td>6.5g</td></tr> <tr><td>食塩相当量</td><td>2.21g</td><td>2.5g未満</td></tr> </tbody> </table> <div style="margin-left: 10px;"> <p>給食費は15日までに納付してください。 残金は繰越され卒業時までご使用いただけます。</p> <p>残金不足の場合は給食の申込みができませんのでご注意ください。</p> </div> </div>									6月平均値	文部科学省基準	エネルギー	833kcal	830kcal	タンパク質	15%	13~20%	脂質	28%	20~30%	カルシウム	359mg	450mg	マグネシウム	102mg	120mg	鉄	3.44mg	4.00mg	ビタミンA	299μgRE	300μgRAE	ビタミンB1	0.54mg	0.50mg	ビタミンB2	0.58mg	0.60mg	ビタミンC	43mg	30mg	食物繊維	6.7g	6.5g	食塩相当量	2.21g	2.5g未満	37.2g	28.9g	860kcal	30.4g	29.9g	858kcal	ごはん イタリアンチキン 鶏肉、塩、しょうゆ、白ワイン、油、玉ねぎ、人参、パセリ、コンコ オリーブオイル、トマト、ケチャップ、砂糖、塩、ローレル、パセリ さっぱりサラダ 焼き竹輪、切干大根、人参、(薄)しょうゆ、米酢 砂糖、オリーブオイル、塩、しょうゆ カレーボール (冷)カレーボール、揚げ油 ひじきソテー ベーコン、干ひじき、しろな、人参、しょうゆ、コンコ オリーブオイル、(濃)しょうゆ、料理酒、塩、しょうゆ	342kcal 225kcal 50kcal 88kcal 18kcal 39kcal	ごはん 冷しゃぶ 豚肉、料理酒、キャベツ、小大豆もやし、小松菜 人参、(濃)しょうゆ、レモン果汁、砂糖 ツナとじゃがいもの煮物 ツナ、じゃがいも、玉ねぎ、人参、パセリ、(冷)鶏がらスープ (薄)しょうゆ、料理酒、塩、しょうゆ コーンコロッケ (冷)コーンコロッケ、揚げ油 たらこんにゃく (冷)たらこ、しらたき、油、料理酒、(薄)しょうゆ ごまドレッシング	342kcal 150kcal 78kcal 103kcal 9kcal 39kcal																																																																																																												
23(金)	たんぱく質	脂質	エネルギー	26(月)	たんぱく質	脂質	エネルギー	27(火)	たんぱく質	脂質	エネルギー	28(水)	たんぱく質	脂質	エネルギー																																																																																																																																																																																																									
26.9g	27.3g	828kcal	31.3g	26.4g	866kcal	35.6g	24.5g	877kcal	31.7g	24.0g	823kcal																																																																																																																																																																																																													
クファージュシー (大盛不可) 米、豚肉、干ひじき、干し椎茸、油、人参 (冷)鶏がらスープ、(濃)しょうゆ、料理酒、塩、削り節 夏野菜のかき揚げ (冷)ちりめんじゃこ、じゃがいも、玉ねぎ にがうり、人参、小麦粉、澱粉、おほか、揚げ油 米粉のシークワサータルト (冷)米粉のシークワサータルト (砂糖、米粉、豆乳 ソーダ、果汁、油) 厚揚げチャンプルー 豚肉、(濃)しょうゆ、料理酒、(冷)ニ厚揚げ、玉ねぎ 人参、チンゲン菜、油、しょうゆ、削り節、ごま油、澱粉 クーパイリチー 刻み昆布、切干大根、こんにゃく、油、(濃)しょうゆ みりん、砂糖、料理酒、ごま油、ごま	373kcal 141kcal 102kcal 61kcal 14kcal	ごはん 和風おろしハンバーグ (冷)ハンバーグ、大根、玉ねぎ、青ねぎ、(濃)しょうゆ 砂糖、料理酒、みりん、削り節、澱粉 ホキのサクサク揚げ (冷)ホキ、塩、しょうゆ、澱粉、コンコ、油、パセリ、オリーブオイル 揚げ油 コールスローサラダ ル、キャベツ、ほうれん草、人参、オリーブオイル、米酢 パセリ、塩 プチゼリー (ピーチ)	342kcal 174kcal 158kcal 39kcal 16kcal	ごはん 皿うどん 豚肉、(濃)しょうゆ、料理酒、なると、キャベツ 玉ねぎ、人参、青ねぎ、ゆかり、干し椎茸、しょうゆ 油、(冷)鶏がらスープ、(薄)しょうゆ、塩、しょうゆ ごま油、澱粉 えびのチリソース煮 (冷)えび、料理酒、澱粉、玉ねぎ、白ねぎ、しょうゆ コンコ、油、ケチャップ、米酢、砂糖、(濃)しょうゆ、塩 豆板醤、しょうゆ 高野豆腐のから揚げ甘酢あん 高野豆腐、澱粉、揚げ油、砂糖、(濃)しょうゆ 料理酒、米酢 昆布の佃煮 昆布、(濃)しょうゆ、みりん、砂糖、削り節、ごま 揚げ麵	342kcal 89kcal 58kcal 20kcal 17kcal 23kcal 112kcal 15kcal 108kcal	ごはん 牛丼 牛肉、玉ねぎ、(濃)しょうゆ、砂糖、料理酒、みりん 削り節 かぼちゃの天ぷら かぼちゃ、小麦粉、澱粉、塩、揚げ油 のり塩ポテト じゃがいも、揚げ油、あおさ、塩 はくさいのおかか ゆかり、油、(濃)しょうゆ、(薄)しょうゆ、塩、おかか	342kcal 181kcal 74kcal 81kcal 8kcal	29(木)	たんぱく質	脂質	エネルギー	30(金)	たんぱく質	脂質	エネルギー	<div style="display: flex; align-items: center;"> <div style="writing-mode: vertical-rl; font-size: 2em; margin-right: 10px;">6月の栄養価</div> <table border="1" style="border-collapse: collapse; text-align: center;"> <thead> <tr> <th></th> <th>6月平均値</th> <th>文部科学省基準</th> </tr> </thead> <tbody> <tr><td>エネルギー</td><td>833kcal</td><td>830kcal</td></tr> <tr><td>タンパク質</td><td>15%</td><td>13~20%</td></tr> <tr><td>脂質</td><td>28%</td><td>20~30%</td></tr> <tr><td>カルシウム</td><td>359mg</td><td>450mg</td></tr> <tr><td>マグネシウム</td><td>102mg</td><td>120mg</td></tr> <tr><td>鉄</td><td>3.44mg</td><td>4.00mg</td></tr> <tr><td>ビタミンA</td><td>299μgRE</td><td>300μgRAE</td></tr> <tr><td>ビタミンB1</td><td>0.54mg</td><td>0.50mg</td></tr> <tr><td>ビタミンB2</td><td>0.58mg</td><td>0.60mg</td></tr> <tr><td>ビタミンC</td><td>43mg</td><td>30mg</td></tr> <tr><td>食物繊維</td><td>6.7g</td><td>6.5g</td></tr> <tr><td>食塩相当量</td><td>2.21g</td><td>2.5g未満</td></tr> </tbody> </table> <div style="margin-left: 10px;"> <p>給食費は15日までに納付してください。 残金は繰越され卒業時までご使用いただけます。</p> <p>残金不足の場合は給食の申込みができませんのでご注意ください。</p> </div> </div>									6月平均値	文部科学省基準	エネルギー	833kcal	830kcal	タンパク質	15%	13~20%	脂質	28%	20~30%	カルシウム	359mg	450mg	マグネシウム	102mg	120mg	鉄	3.44mg	4.00mg	ビタミンA	299μgRE	300μgRAE	ビタミンB1	0.54mg	0.50mg	ビタミンB2	0.58mg	0.60mg	ビタミンC	43mg	30mg	食物繊維	6.7g	6.5g	食塩相当量	2.21g	2.5g未満	37.2g	28.9g	860kcal	30.4g	29.9g	858kcal	ごはん イタリアンチキン 鶏肉、塩、しょうゆ、白ワイン、油、玉ねぎ、人参、パセリ、コンコ オリーブオイル、トマト、ケチャップ、砂糖、塩、ローレル、パセリ さっぱりサラダ 焼き竹輪、切干大根、人参、(薄)しょうゆ、米酢 砂糖、オリーブオイル、塩、しょうゆ カレーボール (冷)カレーボール、揚げ油 ひじきソテー ベーコン、干ひじき、しろな、人参、しょうゆ、コンコ オリーブオイル、(濃)しょうゆ、料理酒、塩、しょうゆ	342kcal 225kcal 50kcal 88kcal 18kcal 39kcal	ごはん 冷しゃぶ 豚肉、料理酒、キャベツ、小大豆もやし、小松菜 人参、(濃)しょうゆ、レモン果汁、砂糖 ツナとじゃがいもの煮物 ツナ、じゃがいも、玉ねぎ、人参、パセリ、(冷)鶏がらスープ (薄)しょうゆ、料理酒、塩、しょうゆ コーンコロッケ (冷)コーンコロッケ、揚げ油 たらこんにゃく (冷)たらこ、しらたき、油、料理酒、(薄)しょうゆ ごまドレッシング	342kcal 150kcal 78kcal 103kcal 9kcal 39kcal																																																																																																																																																
29(木)	たんぱく質	脂質	エネルギー	30(金)	たんぱく質	脂質	エネルギー	<div style="display: flex; align-items: center;"> <div style="writing-mode: vertical-rl; font-size: 2em; margin-right: 10px;">6月の栄養価</div> <table border="1" style="border-collapse: collapse; text-align: center;"> <thead> <tr> <th></th> <th>6月平均値</th> <th>文部科学省基準</th> </tr> </thead> <tbody> <tr><td>エネルギー</td><td>833kcal</td><td>830kcal</td></tr> <tr><td>タンパク質</td><td>15%</td><td>13~20%</td></tr> <tr><td>脂質</td><td>28%</td><td>20~30%</td></tr> <tr><td>カルシウム</td><td>359mg</td><td>450mg</td></tr> <tr><td>マグネシウム</td><td>102mg</td><td>120mg</td></tr> <tr><td>鉄</td><td>3.44mg</td><td>4.00mg</td></tr> <tr><td>ビタミンA</td><td>299μgRE</td><td>300μgRAE</td></tr> <tr><td>ビタミンB1</td><td>0.54mg</td><td>0.50mg</td></tr> <tr><td>ビタミンB2</td><td>0.58mg</td><td>0.60mg</td></tr> <tr><td>ビタミンC</td><td>43mg</td><td>30mg</td></tr> <tr><td>食物繊維</td><td>6.7g</td><td>6.5g</td></tr> <tr><td>食塩相当量</td><td>2.21g</td><td>2.5g未満</td></tr> </tbody> </table> <div style="margin-left: 10px;"> <p>給食費は15日までに納付してください。 残金は繰越され卒業時までご使用いただけます。</p> <p>残金不足の場合は給食の申込みができませんのでご注意ください。</p> </div> </div>																	6月平均値	文部科学省基準	エネルギー	833kcal	830kcal	タンパク質	15%	13~20%	脂質	28%	20~30%	カルシウム	359mg	450mg	マグネシウム	102mg	120mg	鉄	3.44mg	4.00mg	ビタミンA	299μgRE	300μgRAE	ビタミンB1	0.54mg	0.50mg	ビタミンB2	0.58mg	0.60mg	ビタミンC	43mg	30mg	食物繊維	6.7g	6.5g	食塩相当量	2.21g	2.5g未満																																																																																																																																																										
	6月平均値	文部科学省基準																																																																																																																																																																																																																						
エネルギー	833kcal	830kcal																																																																																																																																																																																																																						
タンパク質	15%	13~20%																																																																																																																																																																																																																						
脂質	28%	20~30%																																																																																																																																																																																																																						
カルシウム	359mg	450mg																																																																																																																																																																																																																						
マグネシウム	102mg	120mg																																																																																																																																																																																																																						
鉄	3.44mg	4.00mg																																																																																																																																																																																																																						
ビタミンA	299μgRE	300μgRAE																																																																																																																																																																																																																						
ビタミンB1	0.54mg	0.50mg																																																																																																																																																																																																																						
ビタミンB2	0.58mg	0.60mg																																																																																																																																																																																																																						
ビタミンC	43mg	30mg																																																																																																																																																																																																																						
食物繊維	6.7g	6.5g																																																																																																																																																																																																																						
食塩相当量	2.21g	2.5g未満																																																																																																																																																																																																																						
37.2g	28.9g	860kcal	30.4g	29.9g	858kcal																																																																																																																																																																																																																			
ごはん イタリアンチキン 鶏肉、塩、しょうゆ、白ワイン、油、玉ねぎ、人参、パセリ、コンコ オリーブオイル、トマト、ケチャップ、砂糖、塩、ローレル、パセリ さっぱりサラダ 焼き竹輪、切干大根、人参、(薄)しょうゆ、米酢 砂糖、オリーブオイル、塩、しょうゆ カレーボール (冷)カレーボール、揚げ油 ひじきソテー ベーコン、干ひじき、しろな、人参、しょうゆ、コンコ オリーブオイル、(濃)しょうゆ、料理酒、塩、しょうゆ	342kcal 225kcal 50kcal 88kcal 18kcal 39kcal	ごはん 冷しゃぶ 豚肉、料理酒、キャベツ、小大豆もやし、小松菜 人参、(濃)しょうゆ、レモン果汁、砂糖 ツナとじゃがいもの煮物 ツナ、じゃがいも、玉ねぎ、人参、パセリ、(冷)鶏がらスープ (薄)しょうゆ、料理酒、塩、しょうゆ コーンコロッケ (冷)コーンコロッケ、揚げ油 たらこんにゃく (冷)たらこ、しらたき、油、料理酒、(薄)しょうゆ ごまドレッシング	342kcal 150kcal 78kcal 103kcal 9kcal 39kcal																																																																																																																																																																																																																					