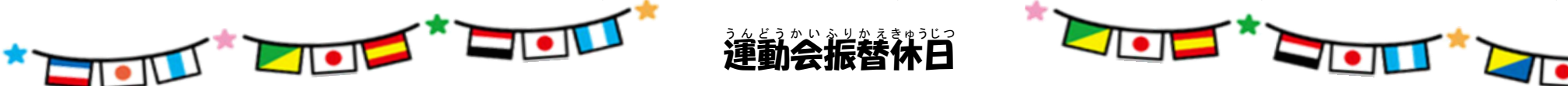


が つ ぶ ん き ゅ う し ょ く こ ん だ て よ て い ひ ょ う (し ょ う が っ こ う)

6月分 給食献立予定表(小学校)

ひづけ 日付	こ ん 献 だ て 立 ひ ょう 表	お も 主 な さ い 材 料				小学校		
		からだ おもに体をつくる		からだちようし とどの おもに体の調子を整える			おもにエネルギーになる	
		魚、肉、卵、大豆・大豆製品、牛乳・乳製品、小魚、海そう		野菜、くだもの、きのこ、こんにゃく				
				米、パン、めん、いも、さとう、油、ごま、ナッツ		エネルギー(kcal) たんぱくしつ(g) しじつ(g) しよくえんそうとうりよう(g)		
3 (月)								
4 (火)	セルフかきあげ丼 (ごはん・野菜かきあげ・天丼のたれ) 牛乳 おひたし 根菜と鶏だんごの味噌汁	とりにく かつおぶし みそ	ぎゅうにゅう なまクリーム	ほうれんそう にんじん あおねぎ しゅんぎく	もやし ごぼう だいこん ねぎ たまねぎ こんにゃく	ごはん じゃがいも でんぶん こむぎこ	670 20.3 22.6 2.4	
5 (水)	食パン メープルゼリー 牛乳 ハンバーグトマトソースがけ みどりのサラダ クラムチャウダー	とりにく ぶたにく だいず あさり ベーコン	ぎゅうにゅう なまクリーム	にんじん トマト ブロッコリー あかピーマン	たまねぎ スッキーニ キャベツ きゅうり えだまめ きいろピーマン	しょくパン メープルゼリー じゃがいも	サラダあぶら わふうドレッシング ルー	621 24.1 22.6 2.3
6 (木)	ごはん のりふりかけ 牛乳 いわしの生姜煮 小松菜と切干大根のサラダ 根菜のごま汁	いわし かつおぶし ぶたにく とうふ みそ	ぎゅうにゅう のり	にんじん こまつな	きりぼしだいこん きくらげ ごぼう だいこん しょうが ねぎ こんにゃく	ごはん さといも さとう	サラダあぶら ごま わふうドレッシング	614 24.5 17.4 2.3
7 (金)	ツイストパン 牛乳 焼きそば 肉だんごトマトソース②③ フルーツ杏仁和え	ぶたにく とりにく なると	ぎゅうにゅう	にんじん トマト	キャベツ もやし たまんぎ みかん パイン おうとう	ツイストパン やきそばめん あんにんどうふ パンこ	サラダあぶら	690 27.0 19.0 3.2
10 (月)	ごはん 牛乳 野菜入り焼肉 のり酢和え なめこ汁	ぶたにく ツナ とうふ みそ	ぎゅうにゅう のり	にんじん ピーマン ほうれんそう	たまねぎ しょうが にんにく なめこ ねぎ	ごはん さとう	サラダあぶら ごま	623 28.4 20.9 2.1
11 (火)	セルフ舞茸ごはん (ごはん・舞茸ごはんの具) 牛乳 五目厚焼卵 ゆばとわかめの味噌汁	あぶらあげ たまご とりにく ゆば とうふ みそ	ぎゅうにゅう わかめ	にんじん	まいたけ ねぎ ごぼう えだまめ たけのこ しいたけ こんにゃく	ごはん さとう じゃがいも	サラダあぶら	610 24.6 17.9 2.3
12 (水)	セルフモロサンド (スライス入りバターコッペパン・モロフラ イ・ボイルキャベツ・小袋ソース) 牛乳 中山かぼちゃのポタージュ	モロ ベーコン	ぎゅうにゅう なまクリーム	なかやまかぼちゃ にんじん パセリ	キャベツ きゅうり たまねぎ	バターコッペパン パンこ バター ルー	サラダあぶら	619 24.2 26.5 2.4
13 (木)	ハヤシライス (ごはん・ハヤシライスソース) 牛乳 小松菜サラダ 県産ヨーグルト	ぶたにく ツナ	ぎゅうにゅう ヨーグルト	にんじん トマト こまつな	たまねぎ キャベツ きゅうり にんにく とうもろこし しめじ	ごはん ゼリー	サラダあぶら わふうドレッシング ルー	672 19.6 19.5 2.4
14 (金)	セルフメキシカンライス (ごはん・メキシカンライスの具) 牛乳 アスパラ サラダ 卵スープ 県民の日デザート	とりにく いか ベーコン たまご	ぎゅうにゅう ヨーグルト	にんじん ほうれんそう アスパラガス	たまねぎ とうもろこし キャベツ きゅうり セロリ グリンピース マッシュルーム	ごはん でんぶん	バター イタリアンドレッシング	663 27.0 20.8 2.3
17 (月)	ごはん 牛乳 ポークしゅうまい②③ くらげサラダ チャーシャン豆腐	ぶたにく くらげ なまあげ みそ	ぎゅうにゅう	にんじん	きゅうり きくらげ キャベツ だいこん しょうが にんにく ねぎ たけのこ たまねぎ	ごはん さとう こむぎこ パンこ	サラダあぶら ごまあぶら ごま ちゅうかドレッシング	612 24.4 19.9 2.1
18 (火)	ごはん 牛乳 鶏肉の漬け込み焼き 五目きんぴらごぼう わかめの味噌汁	とりにく ぶたにく さつまあげ とうふ みそ	ぎゅうにゅう わかめ	にんじん	ねぎ ごぼう たまねぎ こんにゃく	ごはん さとう じゃがいも	ごま サラダあぶら	615 26.6 17.8 2.3
19 (水)	セルフフィッシュサンド (スライス入り丸パン・白身魚フラ イ・小袋ソース・コールスロー) 牛乳 ポークビーンズ	すけそうだら ぶたにく だいず	ぎゅうにゅう チーズ	にんじん トマト	たまねぎ キャベツ きゅうり とうもろこし グリンピース	まるパン パンこ じゃがいも	サラダあぶら コールスロードレッシング	641 27.6 23.1 2.5
20 (木)	ごはん 牛乳 ひき肉と豆のカレー ひじきサラダ はちみつレモンゼリー	ぶたにく だいず ツナ	ぎゅうにゅう ひじき	にんじん トマト	たまねぎ にんにく もやし きゅうり	ごはん ゼリー	サラダあぶら ルー ナムルドレッシング	679 21.1 18.6 1.9
21 (金)	ツナサンド (スライス入りコッペパン・ツナサラダ) 牛乳 マカロニのクリーム煮	ツナ とりにく	ぎゅうにゅう	にんじん アスパラガス	きゅうり キャベツ たまねぎ マッシュルーム	コッペパン マカロニ バター ルー	たまごふしょうマヨネーズ	630 25.9 26.3 2.3
24 (月)	ごはん 牛乳 豚肉のしょうが焼き炒め 梅かつお和え なすの味噌汁	ぶたにく かつおぶし とうふ みそ あぶらあげ	ぎゅうにゅう	にんじん こまつな	たまねぎ しょうが キャベツ もやし きゅうり うめ なす	ごはん さとう	サラダあぶら	586 24.5 18.4 2.1
25 (火)	ごはん 牛乳 さば韓国風焼き チョレギ風サラダ 韓国風味味噌汁	さば ぶたにく とうふ みそ	ぎゅうにゅう のり わかめ くきわかめ	こまつな にんじん	キャベツ にんにく もやし ねぎ	ごはん さとう	ナムルドレッシング ごまあぶら ごま	646 23.7 23.1 2.1
26 (水)	ゆでスパゲッティ ミートソース 牛乳 ごぼうサラダ アセロラゼリー	ぶたにく だいずミート みそ	ぎゅうにゅう チーズ	にんじん トマト	たまねぎ にんにく しょうが ごぼう きゅうり とうもろこし	スパゲッティ こむぎこ ゼリー	サラダあぶら たまごふしょうマヨネーズ ごま	640 24.5 20.9 2.5
27 (木)	ごはん 牛乳 冷やっこ 青椒肉絲 トックスープ	ぶたにく とうふ	ぎゅうにゅう	にんじん ピーマン こまつな	にんにく もやし たけのこ ねぎ きくらげ はくさい	ごはん でんぶん トック	サラダあぶら ごまあぶら	601.0 22.5 17.1 1.9
28 (金)	はちみつパン 牛乳 鶏肉のバジル風味焼き 花野菜サラダ ポトフ	とりにく ベーコン ソーセージ	ぎゅうにゅう	ブロッコリー アスパラガス にんじん バジル	カリフラワー とうもろこし たまねぎ キャベツ	はちみつパン じゃがいも	フレンチドレッシング	642 25.8 24.7 2.8

小学校3・4年生1食分の学校給食摂取基準

※材料の都合で献立を変更する場合があります。

エネルギー650kcal たんぱく質21.1～32.5g 脂質14.4～21.6g 塩分2.0g未満

6月の平均栄養量

エネルギー：635kcal たんぱく質：24.5g 脂質：20.9g 塩分：2.3g

