

6月 学校給食献立表



日曜日	こんだてのなまえ	しょくひんのなまえとはたらき						エネルギー たんぱく質
		あか からだのもとになる		みどり からだのちょうしをととのえる		しろ からだのねつやちからのもとになる		
		1群(たんぱく質)	2群(カルシウム)	3群(緑黄色野菜)	4群(その他の野菜)	5群(炭水化物)	6群(脂質)	
1 水	ごはん 牛乳 とうふのちゅうかに すみそあえ	とうふ ミートボール えび みそ	わかめ	いんげん	しいたけ きゅうり	さとう かたくりこ	あぶら ごま	638 24.1
2 木	しょくパン 牛乳 ポテトとキャベツのスープ チリコンカーン オレンジ	ベーコン ミックスビーズ			キャベツ オレンジ	じゃがいも	あぶら	591 24.2
3 金	ごはん 牛乳 ちくぜんに さけのしおやき おひたし	さけ		いんげん ほうれん草	こんにゃく れんこん もやし ごぼう しいたけ	さといも さとう	あぶら	652 30.1
6 月	ごさかなチャーハン 牛乳 とうもろこしのスープ シュウマイ あますあえ	やきぶた ベーコン シュウマイ	しらす	ピーマン チンゲンサイ	コーン クリームコーン キャベツ	かたくりこ さとう	あぶら ごま	602 22.7
7 火	コッパン 牛乳 やきビーフン こくとうまめ なまパン	ちくわ だいず		ピーマン	キャベツ もやし しいたけ パイン	ビーフン さとう くろざとう かたくりこ	あぶら ごまあぶら	611 25.4
8 水	ごはん 牛乳 すましじる さばのしおやき うらかみぞまろ	とうふ あかかまほこ さば てんぷら	わかめ	いんげん	ごぼう こんにゃく もやし	さとう	あぶら ごま	642 24.7
9 木	パーカーハウスパン 牛乳 ミネストローネ メンチカツ ゆでキャベツ いっしょくソース	メンチカツ		トマト	セロリー キャベツ	マカロニ じゃがいも	あぶら	622 23.7
10 金	ごはん 牛乳 つみれじる ひじきのいりに ヨーグルト	タチウオつみれ みそ てんぷら	ひじき ヨーグルト	ほうれん草	しょうが コーン	さといも さとう	あぶら	656 26.7
13 月	ごはん 牛乳 マーボーとうふ きびなごからあげ アーモンドあえ	とうふ みそ	きびなご	にら ほうれん草	しいたけ しょうが キャベツ	さとう かたくりこ	あぶら アーモンド	696 26.4
14 火	はいがパン 牛乳 まめシチュー やさしのソテー	ゆでだいず		パセリ	キャベツ もやし	じゃがいも	あぶら	578 27.8
15 水	ごはん 牛乳 そぼろに あじのしおやき チンゲンサイのおかかいため	あつあげ あじ かつおぶし		いんげん チンゲンサイ	こんにゃく れんこん ブナビー	じゃがいも さとう	あぶら ごまあぶら	667 28.3
16 木	みかんパン 牛乳 なすいりミートスパゲティ フレンチサラダ チーズ		チーズ	ホールトマト アスパラガス	なす エリンギ キャベツ トン	スパゲティ さとう	あぶら	693 27.5
17 金	ちゅうかびん 牛乳 (むぎごはん) くきわかめのすのもの オレンジ	えび いか うすらたまご	くき わかめ	きぬさや	しいたけ きゅうり オレンジ	むぎ さとう かたくりこ	あぶら ごまあぶら	615 24.0
20 月	ごはん 牛乳 あつあげとやさいのうまに ごますあえ	あつあげ てんぷら		きぬさや ブロッコリー	しいたけ きゅうり	さといも さとう	あぶら ごま	666 23.9
21 火	パンパン 牛乳 わんたんじる ししゃもフライ もやしときゅうりのナムル		ししゃも	ほうれん草	しいたけ もやし きゅうり	わんたん さとう	ごまあぶら あぶら	592 25.0
22 水	ハヤシライス 牛乳 (むぎごはん) はるさめサラダ メロン				しめじ きゅうり グリーンピース ゆのきメロン	むぎ はるさめ さとう	ごまあぶら あぶら	716 22.0
23 木	はちみつパン 牛乳 やさしスープ チーズオムレツ アスパラのソテー れいとうようなし	ベーコン チーズオムレツ		アスパラガス	キャベツ セロリー コーン ようなし	じゃがいも	あぶら	581 22.6
24 金	ごはん 牛乳 とうふとぶたにくの オイスターソースいため セルフサラダ いっしょくドレッシング	とうふ えび		チンゲンサイ	エリンギ キャベツ きゅうり	さとう かたくりこ	ごまあぶら あぶら ごまドレッシング	635 23.2
27 月	ごはん 牛乳 にくじゃが ごまじゃこサラダ		しらす	いんげん ブロッコリー	こんにゃく きゅうり	じゃがいも さとう	あぶら ごま	599 18.9
28 火	コッパン 牛乳 タイビーエン ほうれん草のソテー パナナ	うすらたまご いか		ほうれん草	キャベツ コーン もやし パナナ	はるさめ	ごまあぶら あぶら	593 25.9
29 水	ごもくごはん 牛乳 みそじる すりみあげ かおりあえ	あぶらあげ とうふ みそ あじすりみ			ごぼう なす きゅうり しいたけ	さとう	あぶら	589 25.4
30 木	くろざとうパン 牛乳 パンプキンポタージュ コールスローサラダ オレンジ	ゆでだいず		かぼちゃ	キャベツ コーン オレンジ	じゃがいも さとう	あぶら	596 22.8