

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 からだのちゅうしをととのえる | | 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 うらかみぞまる | 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 |