

令和元年

6月の献立表

中村西小学校

実施日	曜	献立名		食品の種類			栄養成分			
				赤の食品 血や肉、骨や歯になる	黄色の食品 体を動かす熱や力になる	緑の食品 体の調子を整える	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (%)	脂質 (%)	食物繊維 (g)
3	月	むぎごはん ぶたにくのさんしゅうに のりのつくだに	ぎゅうにゅう もやしのごますあえ	牛乳・豚肉もも 生揚げ・もみり	精白米・米粒麦 サラダ油・じゃがいも 三温糖 こんにゃく・白ごま	しょうが・にんにく 乾しいたけ・にんじん たまねぎ・もやし きゅうり	618	16.3	23.6	2.2
4	火	みだいずごはん いかのサラサあげ	ぎゅうにゅう ごもくじる	黄だいず・牛乳 いか 鶏もも	精白米・もち米 サラダ油・揚げ油 でん粉・そらまめ さといも	にんじん・乾しいたけ しょうが・だいこん ごぼう・ぶなしめじ ごまつな・根菜ねぎ	695	17.7	26.5	2.9
5	水	ザーサイやきそば フルーツのヨーグルトあえ	ぎゅうにゅう	豚肉もも・牛乳 ヨーグルト	サラダ油・蒸し中華めん 三温糖 ごま油	しょうが・にんにく だけのこ・乾しいたけ にんじん・ザーサイ たまねぎ・赤パプリカ 青ピーマン・おかん缶 パイン缶・黄桃缶	590	14.4	23.3	2.8
6	木	むぎごはん さけのおうごんやき やさいのたっぶりみそしる	ぎゅうにゅう じゃがいもソテー	牛乳・さけ 米みそ・ベーコン 油揚げ・米みそ	精白米・米粒麦 マヨネーズ・サラダ油 じゃがいも	しょうが・たまねぎ にんじん・キャベツ ブラックマッペもやし ごまつな	640	17.6	30.5	3.0
7	金	むぎごはん とうふとえびのケチャップに カリカリあぶらあげサラダ	ぎゅうにゅう	牛乳・鶏もも・むきえび 米みそ・絹ごし豆腐 油揚げ	精白米・米粒麦 サラダ油・三温糖 でん粉・揚げ油・ごま油	しょうが・にんにく にんじん・だけのこ たまねぎ・はくさい 乾しいたけ・青ピーマン キャベツ・きゅうり	605	17.7	27.1	2.7
10	月	むぎごはん さかなのさいきょうやき やさいのからしあえ	ぎゅうにゅう けんちんじる	牛乳・さわら 米みそ・鶏もも 油揚げ・絹ごし豆腐	精白米・米粒麦 三温糖・サラダ油 こんにゃく・さといも	しょうが・キャベツ にんじん・ごまつな ごぼう・だいこん 根菜ねぎ	590	19.0	26.3	2.9
11	火	ゆかりごはん しんじゆだんご そくせきづけ	ぎゅうにゅう だいこんのみそしる	牛乳・ぶたひき肉 鶏卵・油揚げ 米みそ	精白米・パン粉・ごま油 もち米	乾しいたけ・根菜ねぎ しょうが・キャベツ きゅうり・にんじん だいこん	638	16.0	28.9	3.2
12	水	パプリカライスクリームソースかけ マスタードドレッシングサラダ ジュシーフルーツ	ぎゅうにゅう	牛乳・若鶏・調理用牛乳 生クリーム	精白米・サラダ油 有塩バター・薄力粉 三温糖	たまねぎ・にんじん マッシュルーム ごまつな・キャベツ もやし・きゅうり スイートコーン ジュシーフルーツ	670	11.2	32.6	1.9
13	木	きびごはん もやしのカレーいため	ぎゅうにゅう	牛乳・豚肉もも 木綿豆腐・ベーコン	精白米・きび サラダ油・しらたき 焼きふ・三温糖	たまねぎ・にんじん グリーンピース ブラックマッペもやし	624	17.8	25.8	2.1
14	金	しょくばん てづくりみかんジャム やさいスープ	ぎゅうにゅう ペインふうオムレツ	牛乳・ベーコン カットウィンナー 鶏卵	食パン・上白糖 でん粉・有塩バター じゃがいも・サラダ油	みかん缶・みかんジュース たまねぎ・にんじん パセリ・セロリー キャベツ・ごまつな	699	14.6	40.7	2.8
17	月	かきあげどん しおこんぶあえ	ぎゅうにゅう さわにわん	牛乳・さくらえび・竹輪 鶏卵 塩昆布	米・米粒麦・薄力粉 揚げ油・三温糖	たまねぎ・にんじん 糸みつば・キャベツ きゅうり・えのきたけ だいこん・ごまつな 根菜ねぎ	606	12.3	22.6	3.5
18	火	ツナドック ひよこまめいりポトフ あじさいゼリー	ぎゅうにゅう	牛乳・まぐろ類缶詰 鶏もも・ウィンナー ひよこまめ・てんぐさ 調理用牛乳	コッペパン・マヨネーズ 三温糖・サラダ油 じゃがいも・上白糖	たまねぎ・にんにく にんじん・キャベツ グレープジュース	655	15.6	36.6	2.4
19	水	ほいこうろう もやしのスープ	ぎゅうにゅう かふうきゅうり	牛乳・豚肉もも 米みそ 豚肉もも	精白米・米粒麦 サラダ油・三温糖 白ごま でん粉・ごま油	にんじん・根菜ねぎ にんにく・キャベツ 青ピーマン・もやし にら・きゅうり	603	16.1	26.6	3.4
20	木	ピピンバ もずくスープ	ぎゅうにゅう さくらんぼ	牛乳・豚挽肉・油揚げ もずく・絹ごし豆腐	精白米・米粒麦 サラダ油・三温糖 ごま油 白ごま・でん粉	にんにく・しょうが ぜんまい・にんじん もやし・ほうれんそう 根菜ねぎ・さくらんぼ	607	14.8	29.1	2.4
21	金	スパゲティきのこソース オニオンドレッシングサラダ	ぎゅうにゅう	牛乳・ベーコン 豚肉もも	スパゲティ・ハーフ オリーブ油 サラダ油・でん粉 三温糖	にんにく・たまねぎ マッシュルーム・しめじ えのきたけ・キャベツ にんじん・ごまつな きゅうり スイートコーン	643	14.1	38.8	2.4
24	月	むぎごはん はくさいのおひたし	ぎゅうにゅう とんじる	牛乳・鶏卵・削り節 豚肉もも・米みそ 木綿豆腐	精白米・米粒麦 サラダ油・三温糖 でん粉・こんにゃく じゃがいも	ほうれんそう・にんじん 乾しいたけ・はくさい ごまつな・ごぼう だいこん・根菜ねぎ	616	17.9	26.4	2.7
25	火	さけなめし ちゅうかサラダ	ぎゅうにゅう やさいわん	牛乳・鮭フレーク 油揚げ・ボンレスハム 木綿豆腐	精白米・三温糖 はるさめ・サラダ油 ごま油	乾しいたけ・にんじん もやし・きゅうり だいこん・だけのこ 根菜ねぎ・ほうれんそう	603	14.8	29.6	2.9
26	水	ジャンバラヤ イタリアンスープ	ぎゅうにゅう 冷凍みかん	牛乳・鶏もも むきえび・ウィンナー ベーコン・チーズ・鶏卵	精白米・サラダ油 有塩バター・パン粉	にんにく・たまねぎ にんじん・スイートコーン 青ピーマン・赤ピーマン ごまつな・冷凍みかん	626	14.2	26.6	2.6
27	木	むぎごはん なまあげのにくみそかけ	ぎゅうにゅう やさいのしょうがあえ	牛乳・生揚げ 豚ひき肉・米みそ 米みそ	精白米・米粒麦 三温糖・サラダ油 でん粉	にんにく・しょうが たまねぎ・ごまつな キャベツ・きゅうり にんじん	618	15.5	29.9	2.5
28	金	やきカレーパン ミネストローネ	ぎゅうにゅう リンゴゼリー	牛乳・豚ひき肉・鶏卵 ベーコン・鶏もも ひよこまめ・イナアガー	丸パン・サラダ油 パン粉・薄力粉 じゃがいも・マカロニ 三温糖	にんじん・たまねぎ しょうが・にんにく セロリー・トマト缶詰 りんごジュース	644	16.5	28.2	2.7

※ 食材料購入の都合により献立を変更する場合がありますので、ご了承ください。 ※給食回数20回

月	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (%)	脂質 (%)	食塩相当量 (g)	マグネシウム (mg)	鉄 (mg)	ビタミンB1 (mg)	ビタミンB2 (mg)	食物繊維 (g)
平均値	623	15.6	29.1	2.7	99	2.3	0.38	0.52	4.6
基準値	650	エネルギーの 13~20%	エネルギーの 20~30%	2未満	50	3.0	0.40	0.40	5以上