



6月のこんだて

平成27年度
北町小学校

日	曜	牛乳	献立名	赤の食品 血や肉 歯や骨をつくる	黄色の食品 体温を保ち、体を動かすも にになる	緑の食品 体の調子をととのえ病気に かかりにくくする	エネルギー Kcal	たん白質 g	
2	火	○	ナン キーマカレー わかめサラダ 冷凍みかん	豚肉 鶏肉 レンズまめ 牛乳 わかめ	ナン じゃがいも 小麦粉 砂糖 油 バター ごま油	人参 ピーマン トマトピューレ にんにく 生姜 玉葱 干しぶどう もやし きゅうり 冷凍みかん	619	26.7	
3	水	○	ジャンバラヤ じゃがいもとベーコンのスープ ハニーマスタードサラダ	鶏肉 えび ウィンナー ベーコン 牛乳	米 じゃがいも はちみつ バター 油	人参 ピーマン 赤ピーマン 小松菜 にんにく 玉葱 ホールコーン きゅうり キャベツ	614	19.8	
4	木	○	麦ごはん さんまの生姜煮 やさいの辛子あえ わかめと豆腐のすまし汁	歯 の 衛 生 週 間 ★ か み か み 献 立 ★	さんま 豆腐 牛乳 こんぶ わかめ	米 麦 砂糖	小松菜 人参 生姜 レモン ねぎ もやし きゅうり 干し椎茸	610	24.2
5	金	○	フレンチトースト ポトフ パンチビーンズ		たまご ベーコン 豚肉 ウィンナー 大豆 牛乳	食パン 砂糖 じゃがいも でんぷん バター 油	人参 にんにく 生姜 セロリー 玉葱 キャベツ	640	29.2
8	月	○	麦ごはん ひじきのふりかけ 丸干しいわし 五目きんぴら うすくず汁		豚肉 かまぼこ 豆腐 牛乳 ひじき ちりめんじゃこ いわし	米 麦 砂糖 こんにゃく じゃがいも でんぷん ゴマ 油	人参 さやいんげん ゆかり ごぼう れんこん 干し椎茸 ねぎ	572	27.1
9	火	○	ハヤシライス かみかみサラダ		豚肉 すりめ 牛乳 クリーム	米 麦 小麦粉 砂糖 油 バター	人参 トマトピューレ にんにく 玉葱 マッシュルーム 大根 きゅうり	658	19.7
10	水	○	山菜おこわ 大豆と小魚の揚げ煮 青菜のすまし汁		鶏肉 大豆 牛乳 ちりめん じゃこ	米 もち米 砂糖 でんぷん さつまいも 油	人参 小松菜 ぜんまい わらび えのき ひめたけのこ 干し椎茸 ねぎ	647	19.8
11	木	○	ホットドック 虎豆と野菜のスープ アンデスメロン	ウィンナー ベーコン 虎まめ 牛乳	コッペパン 砂糖 じゃがいも 油	トマトピューレ 人参 小松菜 キャベツ 玉葱 アンデスメロン	609	23.1	
12	金	○	うめわかごはん 鮭の塩焼き 大根ごまサラダ 豆腐とえのきの味噌汁	鮭 豆腐 油揚げ みそ 牛乳 わかめ	米 麦 砂糖 ゴマ 油 ごま油	人参 梅干し 大根 きゅうり えのき ねぎ	605	28.5	
15	月	○	親子丼 お新香 沢煮椀	鶏肉 かまぼこ たまご 油揚げ 豚肉 牛乳	米 麦 砂糖	人参 葉付き大根 玉葱 グリンピース かぶ きゅうり 干し椎茸 ねぎ	646	27.7	
16	火	○	きびごはん さばのごまみそ焼き 五目豆 じゃが芋と玉ねぎの味噌汁 ジュシーフルーツ	さば みそ 大豆 みそ 牛乳 こんぶ わかめ	米 きび 砂糖 こんにゃく じゃがいも ゴマ	人参 さやいんげん 小松菜 生姜 たけのこ ごぼう 玉葱 えのき ジューシーフルーツ	636	27.1	
17	水	○	冷やしきつねうどん ししゃもの磯辺揚げ 黒蜜寒天	油揚げ たまご きな粉 牛乳 ししゃも あおのり 寒天	冷凍うどん 小麦粉 砂糖 黒砂糖 グラニュー糖 ゴマ 油	人参 きゅうり もやし	595	22.8	
18	木	○	鶏肉とごぼうのピラフ ごまポテト キャロットポターージュ もやしサラダ	鶏肉 ベーコン 牛乳 クリーム	米 麦 じゃがいも 砂糖 バター 油 ゴマ ごま油	赤ピーマン ピーマン 人参 パセリ 生姜 ごぼう ホールコーン 玉葱 クリームコーン もやし きゅうり	631	19.8	
19	金	○	ツナトースト フレンチサラダ トマトスープ	ツナ 鶏肉 たまご 牛乳	食パン 砂糖 じゃがいも でんぷん マヨネーズ 油	パセリ 人参 アスパラガス トマト ピーマン 玉葱 レモン キャベツ きゅうり ホールコーン	611	23.5	
22	月	○	キムタクごはん 手作りジャンボギョーザ かきたまスープ	豚肉 鶏肉 豆腐 たまご 牛乳	米 麦 でんぷん ぎょうざの皮 油 ゴま ごま油	にら 小松菜 たくあん キムチ 白菜 にんにく 玉葱	603	23.6	
23	火	○	ビスキュイパン ごまドレッシングサラダ ABCマカロニスープ	たまご 鶏肉 えび レンズまめ 牛乳	丸パン 砂糖 小麦粉 じゃがいも マカロニ いちごジャム バター アーモンド ゴマ 油	人参 ピーマン 小松菜 大根 きゅうり 玉葱	630	22.7	
24	水	○	昆布ご飯 岩石揚げ はんぺんのすまし汁	油揚げ 納豆 たまご はんぺん 牛乳 昆布 小えび	米 麦 砂糖 さつまいも 小麦粉 油	人参 さやいんげん ピーマン 小松菜 干し椎茸 ねぎ	607	20.3	
25	木	○	麦ごはん 厚揚げのピリカラ炒め 春雨サラダ 小玉すいか	豚肉 生揚げ 牛乳	米 麦 砂糖 でんぷん はるさめ 油 ゴま ごま油	人参 ピーマン にんにく 生姜 干し椎茸 たけのこ ねぎ もやし きゅうり すいか	639	23.2	
26	金	○	麦ごはん 魚のおろし焼き 野菜のごま和え かぼちゃのみそ汁	モウカサメ 油揚げ みそ 牛乳 わかめ	米 麦 砂糖 ゴマ	小松菜 人参 かぼちゃ 大根 白菜 玉葱 えのき	595	24.3	
29	月	○	豆わかごはん ピーマンの肉詰め チーズ粉ふきいも きゃべつとコーンのスープ	大豆 豚肉 鶏肉 レンズまめ 牛乳 わかめ チーズ	米 麦 小麦粉 パン粉 砂糖 じゃがいも 油	ピーマン パセリ 人参 小松菜 玉葱 ホールコーン キャベツ	625	23.3	
30	火	○	高菜そぼろごはん 小松菜サンラータン さくらんぼ	豚肉 たまご 鶏肉 豆腐 牛乳	米 麦 砂糖 でんぷん はるさめ 油 ゴマ	人参 たかな漬 小松菜 にんにく 干し椎茸 さくらんぼ	619	25.2	

食材料購入等の都合で献立を変更する場合があります。