



6月のこんだて

平成28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、体を動かすもとなる	緑の食品 体の調子をどとのえ病気にかけにくくす	エネルギー Kcal	たん白質 g
1	水	○	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	26.6
2	木	○	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
3	金	○	鶏肉とごぼうのピラフ ごまポテト キャロットポタージュ 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 ゴま 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	617	19.6
6	月	○	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	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
7	火	○	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	29.0
8	水	○	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 干し 椎茸 ねぎ	570	27.0
9	木	○	ハヤシライス かみかみサラダ	豚肉 するめ 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	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	607	28.6
13	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
14	火	○	昆布ご飯 五色揚げ はんぺんのすまし汁	油揚げ 鶏肉 豆腐 大豆 たまご はんぺん 牛乳 昆布 ひじき	米 麦 砂糖 さつまいも でんぷん 油	人参 さやいんげん 小松菜 干し椎茸 ねぎ	573	21.6
15	水	○	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	22.9
16	木	○	高野豆腐のそぼろ丼 即席漬 じゃがいもの味噌汁	鶏肉 高野豆腐 みそ 牛乳	米 麦 こんにゃく 砂糖 じゃがいも 油 ゴマ	人参 小松菜 生姜 たけのこ キャベツ きゅうり えのき 玉葱	625	28.0
17	金	○	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
20	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 ゴマ ごま油	にら 小松菜 たくあん キムチ 白菜 にんにく 玉葱	589	23.1
21	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	629	22.4
22	水	○	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	さば みそ 大豆 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	623	26.6
23	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 厚揚げ 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
24	金	○	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
27	月	○	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	610	23.2
28	火	○	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	604	24.5
29	水	○	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	木	○	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

歯と口の健康週間
★かみかみ献立★

食材料購入等の都合で献立を変更する場合があります。