

令和5年

6月献立表

北町小学校

実施日	曜	献立名	赤の食品	黄色の食品	緑の食品	栄養量			
			血や肉、骨や歯になる	体を動かす熱や力になる	体の調子を整える	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (%)	脂質 (%)	塩分 (g)
1	木	あじさいごはん ぎゅうにゅう にくどうふ キャベツのかおりあえ	ちりめんじゃこ ぎゅうにゅう ぶたにく とうふ	こめ くるまい こめあぶら やきふ しらたき さとう	にんじん たまねぎ ほししいたけ ねぎ キャベツ きゅうり しょうが	615	19.6	24.6	2.3
2	金	ピザトースト ぎゅうにゅう バジルポテト ポトフ	とりにく チーズ ぎゅうにゅう ウィナー だいず	しょくパン こめあぶら じゃがいも あぶら	にんにく たまねぎ にんじん マッシュルーム トマト コーン ピーマン セロリー キャベツ さやいんげん	649	16.4	48.4	2.6
5	月	みそつけめん ぎゅうにゅう かみかみサラダ ゆうやけゼリー	ぶたにく みそ ぎゅうにゅう するめいか アガー	ちゅうかめん こめあぶら さとう ラード ごまあぶら	にんにく しょうが たまねぎ にんじん はくさい コーン ねぎ じゃがいも キャベツ きゅうり きりぼしだいこん オレンジジュース	638	15.1	28.9	2.3
6	火	ごまごはん ぎゅうにゅう あげししゃものやさいあんかけ あさくさじる	ぎゅうにゅう ししゃも とりにく とうふ のり	こめ くるごま かたくりこ あぶら さとう	たまねぎ えのきたけ ほししいたけ あかピーマン きピーマン ピーマン だいこん にんじん うめぼし ねぎ	667	16.9	37.9	2.3
7	水	ホイコーローどん ぎゅうにゅう とうふとニラのスープ	ぶたにく みそ ぎゅうにゅう とりにく とうふ	こめ むぎ こめあぶら さとう しろうごま かたくりこ ごまあぶら	にんにく しょうが にんじん ほししいたけ たまねぎ キャベツ ねぎ ピーマン あかピーマン もやし じゃがいも	646	18.1	27.7	2.2
8	木	ちゅうかなめし ぎゅうにゅう はりはりづけ はるさめスープ	ぶたにく ぎゅうにゅう きざみこんぶ とりにく とうふ	こめ もちごめ こめあぶら さとう ごまあぶら はるさめ	しょうが ほししいたけ にんじん たけのこ チンゲンサイ きりぼしだいこん こまつな しめじ ねぎ	610	14.8	32.8	2.1
9	金	ごはん ぎゅうにゅう いわしのうめに こまつなとえのきのおひたし しゃべことじる	ぎゅうにゅう いわし とりにく やきとうふ	こめ さとう こめあぶら こんにやく じゃがいも ごまあぶら	しょうが うめぼし こまつな えのきたけ ごぼう だいこん にんじん	627	18.0	27.3	2.5
12	月	チキンライス ぎゅうにゅう ほうれんそうのオムレツ ポテトスープ	とりにく ぎゅうにゅう とりひきにく たまご クリーム チーズ	こめ こめあぶら さとう じゃがいも	たまねぎ にんじん マッシュルーム コーン トマト グリンピース ほうれんそう セロリー えのきたけ さやいんげん こまつな	648	17.7	33.6	2.2
13	火	きんぴらチーズドック ぎゅうにゅう コールスローサラダ ミルクスープ	とりにく チーズ ぎゅうにゅう クリーム	コッペパン こめあぶら さとう じゃがいも こめこ	にんじん ごぼう キャベツ コーン にんにく セロリー たまねぎ ほうれんそう	619	18.2	42.7	2.8
14	水	ぎっくごはん ぎゅうにゅう とりにくのてりやき ごもくまめ なめこのみそしる	ぎゅうにゅう とりにく だいず こんぶ とうふ わかめ みそ	こめ むぎ きび さとう かたくりこ こめあぶら じゃがいも	しょうが にんじん ごぼう ほししいたけ れんこん なめこ ねぎ	636	17.0	27.5	2.2
15	木	ジャンバラヤ ぎゅうにゅう ブロッコリーのサラダ だいずのスープにくだもの(スイカ)	とりにく ぎゅうにゅう ぶたにく だいず	こめ こめあぶら さとう じゃがいも	にんにく セロリー にんじん たまねぎ トマト ピーマン あかピーマン きゅうり きピーマン ブロッコリー キャベツ コーン えのきたけ さやいんげん すいか	598	16.3	25.7	1.8
16	金	さんしょくどん ぎゅうにゅう きのこじる	ぎゅうにゅう たまご ぶたひきにく だいず こうやどうふ とりにく とうふ わかめ	こめ こめあぶら さとう	しょうが こまつな しめじ えのきたけ ねぎ	637	17.7	33.8	2.2
19	月	ぶたどん ぎゅうにゅう サクサクサラダ	ぎゅうにゅう ぶたにく あぶらあげ	こめ むぎ こめあぶら さとう かたくりこ しろうごま	にんにく しょうが たまねぎ にんじん もやし えのきたけ じゃがいも ねぎ キャベツ きゅうり	645	13.5	37.3	1.2
20	火	むぎごはん ぎゅうにゅう エビチリとうふ はくさいのスープ くだもの(メロン)	ぎゅうにゅう えび とうふ とりにく	こめ むぎ こめあぶら さとう かたくりこ ごまあぶら	しょうが にんにく たまねぎ たけのこ マッシュルーム ねぎ にんじん しめじ はくさい チンゲンサイ メロン	621	16.8	27.2	2.1
21	水	わかめじゃこごはん ぎゅうにゅう あじのいちみやき いんげんのごまあえ とんじる	わかめごはんのもと ちりめんじゃこ ぎゅうにゅう あじ ぶたにく とうふ みそ	こめ さとう ごまあぶら しろうごま しろうごま こめあぶら じゃがいも こんにやく	しょうが にんにく さやいんげん もやし にんじん ごぼう だいこん こまつな ねぎ	635	21.4	27.1	2.2
22	木	きのこスパゲティ ぎゅうにゅう なすのミニグラタン わふうサラダ	とりにく ぎゅうにゅう ぶたひきにく だいず チーズ	スパゲティ オリーブゆ こめあぶら さとう	にんにく セロリー たまねぎ にんじん きゅうり しめじ えのきたけ ほししいたけ ほうれんそう なす トマト キャベツ だいこん	666	18.2	35.8	2.0
23	金	ぶりたごはん ぎゅうにゅう やさいのあまづけ スーミータン	とりにく たこ ぎゅうにゅう とうふ わかめ たまご	こめ もちごめ こめあぶら ごまあぶら さとう かたくりこ	しょうが にんにく にんじん ほししいたけ ねぎ きゅうり はくさい コーン	642	17.6	31.5	2.3
26	月	ドライカレー ぎゅうにゅう フレンチサラダ レタススープ	ぶたひきにく だいず ぎゅうにゅう とりにく	こめ こめあぶら	セロリー にんにく しょうが たまねぎ にんじん マッシュルーム トマト もやし レタス キャベツ きゅうり コーン えのきたけ	657	18.0	31.2	2.1
27	火	しちぶつきごはん ぎゅうにゅう さけのわふうピザふう あおなのこうみソース キャベツのすりながし	ぎゅうにゅう さけ チーズ のり ベーコン	こめ マヨネーズ(エッグフリー) しろうごま ごまあぶら こめあぶら じゃがいも	ピーマン きピーマン あかピーマン チンゲンサイ もやし にんにく しょうが ねぎ キャベツ たまねぎ えのきたけ	645	17.9	32.9	2.1
28	水	ガーリックトースト ぎゅうにゅう ボルシチ じゃがいものサラダ くだもの(さくらんぼ)	ぎゅうにゅう ぶたにく いんげんまめ	しょくパン マーガリン こめあぶら じゃがいも さとう	にんにく パセリ にんじん たまねぎ キャベツ トマト きゅうり コーン さくらんぼ	565	16.6	37.6	2.5
29	木	ひじきごはん ぎゅうにゅう じゃがいものきんぴらに つみれだんごじる	とりにく ひじき こうやどうふ ぎゅうにゅう ぶたにく あじ みそ	こめ こめあぶら さとう あぶら じゃがいも こんにやく しろうごま かたくりこ	にんじん ごぼう さやいんげん しょうが ねぎ だいこん しめじ こまつな	634	15.8	30.8	1.5
30	金	ふじのはなごはん ぎゅうにゅう いかのしょうがやき やさいのやくみあえ じゃがいものみそしる	くらだいず ぎゅうにゅう いか あぶらあげ わかめ みそ	こめ もちごめ こめあぶら さとう ごまあぶら じゃがいも	しょうが こまつな にんじん もやし にんにく ねぎ たまねぎ	592	18.6	25.4	2.1

※ 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22回

月	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (%)	脂質 (%)	食塩相当量 (g)	カルシウム (mg)	マグネシウム (mg)	鉄 (mg)	ビタミンA (ugRAE)	ビタミンB1 (mg)	ビタミンB2 (mg)	ビタミンC (mg)	食物繊維 (g)
平均値	631	17.3	32.2	2.2	366	99	2.4	243	0.29	0.41	17	6.8
基準値	650	エネルギーの 13~20%	エネルギーの 20~30%	2未満	350	50	3.0	200	0.40	0.40	25	4.5以上