早寝早起き朝ごはん運動
シンボルマーク

令和元年　6月献立表

北町西小学校

実施日		献立名	赤の食品	黄色の食品	緑の食品	栄養量			
日	曜		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	ｴﾈﾙｷﾞｰ(kcal)	たんぱく質(%)	脂質(%)	塩分(g)
4	火	枝豆ごはん ★牛乳 ★イカねぎ塩焼き ★きんぴらごぼう 味噌汁（油・人・玉・芋・わ・小）	★ぎゅうにゅう いか　あぶらあげ わかめ みそ	こめ もちごめ さとう ★ごま ごまあぶら あぶら こんにゃく じゃがいも	えだまめ しょうが ねぎ ごぼう にんじん たまねぎ こまつな	639	21.2	24.2	3.6
5	水	麦ごはん ★牛乳 豆腐の甘辛煮 ★中華風和え物	★ぎゅうにゅう ぶたひきにく とうふ	こめ むぎ あぶら さとう ごまあぶら ★ごま	にんにく しょうが ほししいたけ にんじん たけのこ たまねぎ グリンピース もやし はくさい	584	15.9	27.7	1.9
6	木	★ナン ★牛乳 チリ･コン･カン パリパリサラダ	★ぎゅうにゅう ベーコン ぶたひきにく だいず わかめ	★ナン あぶら じゃがいも さとう ごまあぶら ワンタンのかわ だいずあぶら	しょうが にんにく にんじん たまねぎ グリンピース トマトかん きゅうり だいこん	591	16.8	36.7	2.6
7	金	★プルコギ丼 ★牛乳 キャベツのスープ	ぶたにく ★ぎゅうにゅう とりにく	こめ むぎ あぶら はちみつ さとう ごまあぶら ★ごま かたくりこ	にんじん たまねぎ ピーマン あかピーマン もやし にら ねぎ にんにく しょうが キャベツ	602	14.9	28.3	2.6
10	月	★親子丼 ★牛乳 きのこのみそ汁	とりにく なると ★たまご ★ぎゅうにゅう とうふ みそ	こめ むぎ さとう じゃがいも	たまねぎ グリンピース しめじ なめこ しいたけ ねぎ	605	16.9	25.9	2.8
11	火	ゆかりご飯 ★牛乳 ★ししゃもの香り焼き みぞれ汁 ★あじさいゼリー	★ぎゅうにゅう ★こもちししゃも とりにく とうふ かんてん	こめ さとう ★ごま ごまあぶら ★カルピス	うめ しょうが にんにく ねぎ にんじん なめこ えのきたけ だいこん こまつな ぶどうジュース	575	17.6	23.0	1.8
12	水	なすとﾄﾏﾄのｽﾊﾟｹﾞｯﾃｨｰ ★牛乳 みそﾄﾞﾚｯｼﾝｸﾞｻﾗﾀﾞ	とりひきにく ★ぎゅうにゅう みそ	スパゲティ オリーブゆ あぶら さとう こむぎこ ごまあぶら	なす にんにく たまねぎ トマトピューレ トマトかん にんじん キャベツ もやし コーン	630	14.5	30.0	1.9
13	木	麦ごはん ★牛乳 鶏肉と生揚げの煮物 小松菜と春雨炒め	★ぎゅうにゅう とりにく あつあげ ハム	こめ むぎ あぶら こんにゃく さとう かたくりこ はるさめ ごまあぶら	しょうが にんじん たまねぎ ほししいたけ たけのこ さやいんげん もやし こまつな	613	15.5	29.1	2.0
14	金	★赤飯 ★ジョア さばの香味焼き 千草和え すまし汁（え・人・ね・わ・こ）	ささげ ★ジョア さば わかめ	こめ もちごめ ★くろごま さとう ごまあぶら ちくわぶ	しょうが ねぎ キャベツ にんじん もやし えのきたけ こまつな しめじ	574	17.7	20.4	4.0
18	火	五目肉うどん ★牛乳 ちくわの磯辺揚げ	ぶたにく あぶらあげ ★ぎゅうにゅう ちくわ あおのり	うどん あぶら こむぎこ	にんじん たまねぎ しめじ だいこん ねぎ こまつな	623	18.3	34.1	2.7
19	水	回鍋肉丼 ★牛乳 広東スープ	ぶたにく みそ ★ぎゅうにゅう とりにく とうふ いか	こめ むぎ あぶら さとう かたくりこ ごまあぶら	にんにく にんじん たまねぎ ピーマン キャベツ ほししいたけ たけのこ はくさい チンゲンサイ	628	17.6	30.1	2.2
20	木	麦ごはん ★牛乳 ★ひじき入り卵焼き かしわ汁	★ぎゅうにゅう ぶたひきにく ひじき ★クリーム ★たまご とりにく とうふ	こめ むぎ あぶら さとう	にんじん たまねぎ ほうれんそう えのきたけ ねぎ こまつな	589	17.3	31.8	1.8
21	金	とうもろこしごはん ★牛乳 ★タンドリーチキン 野菜スープ	★ぎゅうにゅう とりにく ★ヨーグルト ベーコン	こめ あぶら じゃがいも	とうもろこし にんにく たまねぎ キャベツ にんじん ほうれんそう	582	15.3	30.0	3.1
24	月	★キムチチャーハン ★牛乳 はなまるスープ ★コーンポテト	ぶたにく ★ぎゅうにゅう とりにく なると	こめ むぎ ごまあぶら あぶら さとう ★ごま じゃがいも ★バター	にんにく たまねぎ にんじん はくさいキムチ ピーマン もやし キャベツ コーン	623	14.5	28.2	2.5
25	火	★ピザトースト ★牛乳 ミネストローネ ★くだもの(小玉スイカ)	ベーコン ★エメンタールチーズ ★ぎゅうにゅう ひよこまめ	★しょくパン あぶら じゃがいも マカロニ さとう	たまねぎ マッシュルーム ピーマン にんにく トマトピューレ にんじん セロリー トマトかん コーン ★すいか	640	15.3	36.7	3.4
26	水	ご飯 ★牛乳 五目肉じゃが 野菜の昆布和え	★ぎゅうにゅう ぶたにく さつまあげ しおこんぶ	こめ あぶら こんにゃく じゃがいも さとう ごまあぶら	たまねぎ たけのこ にんじん ほししいたけ キャベツ きゅうり	602	14.2	22.3	1.6
27	木	麦ごはん ★牛乳 ジャンボ餃子 ★酸辣湯	★ぎゅうにゅう ぶたひきにく とりにく ★たまご	こめ むぎ ごまあぶら かたくりこ ぎょうざのかわ あぶら	にんにく しょうが キャベツ たまねぎ にら ほししいたけ たけのこ にんじん ほうれんそう	608	15.2	28.6	1.8
28	金	★ビーンズドライカレー ★牛乳 わかめとじゃこのサラダ	ぶたひきにく ひよこまめ レンズまめ ★ぎゅうにゅう わかめ ちりめんじゃこ	こめ むぎ ★バター あぶら こむぎこ さとう	にんにく しょうが たまねぎ ピーマン にんじん なす レーズン キャベツ コーン	705	14.7	29.1	3.6

※　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18回 ★アレルギー対応食材

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	612	16.3	28.7	2.6	334	93	2.1	236	0.37	0.49	27	4.2
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	20	5以上