

6月献立表



令和元年度

田柄小学校

| 実施日 | 献立名 | 赤の食品 | | 黄色の食品 | | 緑の食品 | | 栄養量 | | | |
|-----|---|--|---|---|--------------|-----------|--------|--------|--|--|--|
| | | 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) | | | |
| 3月 | 牛乳 あじさいごはん 鮭の梅マヨ焼き 沢菜菰 | ぎゅうにゅう くらだいず さけ チーズ ぶたにく とうふ | こめ もちごめ くらまい マヨネーズ さとう こめあぶら | あだまめ ねりうめ えのきたけ たまねぎ にんじん だいこん ごぼう ほししいたけ ねぎ こまつな | 614 | 19.9 | 32.1 | 2.7 | | | |
| 4火 | 牛乳 麦ごはん わかめサラダ 豆腐とエビのチリソース | ぎゅうにゅう とり にく みそ えび とうふ わかめ | こめ むぎ こめあぶら さとう でんぶん 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 たまねぎ たけのこ はくさい グリーンピース きゃべつ きゅうり | 667 | 17.2 | 29.3 | 3.0 | | | |
| 5水 | 牛乳 練馬スパゲティ カリカリベーコンサラダ あじさいゼリー | ぎゅうにゅう ツナかん のり ベーコン かんてん | スパゲティ オリーブオイル さとう こめあぶら | だいこん きゃべつ にんじん さいいんげん たまねぎ ぶどうジュース | 637 | 14.6 | 33.5 | 2.2 | | | |
| 6木 | 牛乳 麦ごはん ならと卵のスープ 豚肉のコチュジャン炒め | ぎゅうにゅう ぶたにく みそ とり にく とうふ たまご | こめ むぎ こめあぶら さとう ごまあぶら でんぶん | にんにく しょうが ごぼう たけのこ ピーマン (みどり・あか) もやし にんじん たまねぎ ほししいたけ はくさい なら | 641 | 17.6 | 30.2 | 2.4 | | | |
| 7金 | 牛乳 チキンライス フェイスオーダ パステウ | ぎゅうにゅう とり にく ぶたにく ベーコン ウイナー いんげんまめ きんときまめ チーズ ハム | こめ むぎ こめあぶら バター ぎょうぎのかわ こむぎこ | にんにく にんじん たまねぎ コーン マッシュルーム グリーンピース しょうが | 648 | 15.4 | 34.0 | 3.1 | | | |
| 10月 | 牛乳 麦ごはん ほっけの塩焼き 磯の香あえ じゃがもちスープ | ぎゅうにゅう ほっけ のり とり にく あぶらあげ | こめ むぎ じゃがいも マッシュポテト でんぶん ごまあぶら | こまつな もやし にんじん ごぼう だいこん ねぎ しめじ | 624 | 18.1 | 24.8 | 2.4 | | | |
| 11火 | 牛乳 はちみつレモン toast ダンプリングスープ カラフルポテト | ぎゅうにゅう ベーコン とり にく いんげんまめ | しょくパン はちみつ バター マーガリン こめあぶら こむぎこ しらたまこ じゃがいも | レモン にんにく にんじん きゃべつ たまねぎ マッシュルーム コーン アスパラガス | 651 | 12.5 | 35.8 | 2.5 | | | |
| 12水 | 牛乳 麦ごはん さんまの生姜煮 きゃべつのあっさりあえ みそ汁 | ぎゅうにゅう さんま あぶらあげ みそ かつおぶし | こめ むぎ さとう じゃがいも ごま | しょうが ねぎ にんじん たまねぎ こまつな きゃべつ | 664 | 15.4 | 31.3 | 2.8 | | | |
| 13木 | 牛乳 麦ごはん いかシューマイ 広東スープ 中華風あえもの | ぎゅうにゅう いか ぶたひき にく ぶた にく | こめ むぎ しゅうまいのかわ ごまあぶら でんぶん こめあぶら はるさめ さとう ごま | しょうが たまねぎ ねぎ にんじん たけのこ きくらげ チンゲンサイ もやし きゅうり | 614 | 15.1 | 24.3 | 2.3 | | | |
| 14金 | 牛乳 ハッシュドポーク コーンサラダ | ぎゅうにゅう ぶた にく なまクリーム | こめ むぎ こめあぶら じゃがいも バター こむぎこ ざらめ さとう ごまあぶら | にんにく しょうが たまねぎ にんじん マッシュルーム トマトピューレ コーン グリーンピース きゃべつ きゅうり | 664 | 11.7 | 27.9 | 2.7 | | | |
| 17月 | 牛乳 ガーリックフランス チリコンカン キャロットソースサラダ | ぎゅうにゅう ぶたひき にく だいず | ソフトフランスパン マーガリン こめあぶら さとう | にんにく にんじん たまねぎ トマトかん パセリ きゃべつ もやし きゅうり | 596 | 16.8 | 42.4 | 2.5 | | | |
| 18火 | 牛乳 麦ごはん 肉豆腐 ゆかりいりふりかけ 野菜のしらすあえ | ぎゅうにゅう ひじき ぶた にく とうふ しらすぼし | こめ むぎ ごま こめあぶら しらたき さとう | たまねぎ にんじん ほししいたけ さいいんげん こまつな はくさい | 601 | 17.8 | 27.6 | 2.5 | | | |
| 19水 | 牛乳 マーガリンパン ジュリエンスープ ねり丸きゃべつミートローフ 青のりポテト | ぎゅうにゅう ぶたひき にく あおのり ベーコン | マーガリンパン こめあぶら パンこ でんぶん じゃがいも バター | きゃべつ にんじん コーン グリーンピース にんにく たまねぎ セロリー | 631 | 15.3 | 38.4 | 3.6 | | | |
| 20木 | 牛乳 豚肉とごぼうのごはん 焼きししゃも かきたま汁 | ぎゅうにゅう ぶた にく あぶらあげ ししゃも たまご とうふ | こめ むぎ こめあぶら さとう じゃがいも でんぶん | ごぼう にんじん ほししいたけ えのきたけ ねぎ こまつな | 605 | 18.6 | 29.2 | 2.6 | | | |
| 21金 | 牛乳 麦ごはん 魚のオニオンソース ごま味噌汁 | ぎゅうにゅう ホキ ぶた にく みそ | こめ むぎ こむぎこ でんぶん こめあぶら さとう こんにやく ごま | たまねぎ だいこん にんじん はくさい ねぎ こまつな | 667 | 16.1 | 29.6 | 2.1 | | | |
| 24月 | 牛乳 ポークカレーライス カリカリ揚げサラダ | ぎゅうにゅう ぶた にく レンズまめ あぶらあげ | こめ むぎ こめあぶら じゃがいも バター こむぎこ ざらめ さとう ごまあぶら | にんにく にんじん たまねぎ きゃべつ きゅうり | 708 | 11.8 | 30.8 | 2.7 | | | |
| 25火 | 牛乳 たくあんごはん 生揚げのそぼろ煮 きゃべつの浅漬け | ぎゅうにゅう しらすぼし のり ぶたひき にく なまあげ | こめ ごま ごまあぶら こめあぶら さとう でんぶん | たくあん しょうが にんじん ほししいたけ たまねぎ グリーンピース コーン きゃべつ | 646 | 17.3 | 33.0 | 2.6 | | | |
| 26水 | 牛乳 ジャーチャー麺 くだもの(小玉すいか) | ぎゅうにゅう みそ ぶたひき にく レンズまめ | ちゅうかめん ごまあぶら こめあぶら さとう ごま でんぶん | もやし きゅうり しょうが にんにく ねぎ ほししいたけ たけのこ にんじん たまねぎ すいか | 634 | 15.8 | 27.1 | 2.8 | | | |
| 27木 | 牛乳 きびごはん 鱈の南蛮漬け 塩ナムル 冬瓜汁 | ぎゅうにゅう あじ とり にく とうふ | こめ きび こめあぶら でんぶん こむぎこ さとう ごまあぶら | ねぎ にんじん もやし こまつな ほししいたけ えのきたけ とうがん さいいんげん | 611 | 17.9 | 28.4 | 2.6 | | | |
| 28金 | 牛乳 麦ごはん 厚焼き卵 ひじきのピリッとサラダ 根菜汁 | ぎゅうにゅう ぶたひき にく たまご ひじき ツナかん なまあげ みそ | こめ むぎ こめあぶら さとう さとも | ほししいたけ にんじん たまねぎ さいいんげん きゃべつ コーン だいこん ごぼう ねぎ こまつな | 640 | 16.0 | 31.8 | 2.4 | | | |

※ 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) | 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 | 638 | 16.0 | 31.1 | 2.6 | 346 | 104 | 2.2 | 245 | 0.39 | 0.51 | 26 | 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 | 350 | 50 | 3.0 | 200 | 0.40 | 0.40 | 20 | 5以上 |