



6月献立表

令和3年

光が丘夏の雲小学校

実施日	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	1食分 (kcal)	たんぱく質 (%)	脂質 (%)	塩分 (g)
1	火	きんぴらごはん ぎゅうにゅう あおさいりたまごやき キャベツのみそしる	とりひきにく ぎゅうにゅう たまご あおさ あぶらあげ みそ	こめ こめあぶら さとう	にんじん ごぼう さやいんげん キャベツ たまねぎ こまつな	631	16.4	27.4	4.1
2	水	くろざとうコッパパン ぎゅうにゅう こまつなとベーコンのソテー マカロニのクリームに	ぎゅうにゅう ベーコン とりにく だいず なまクリーム チーズ	くろざとうパン こめあぶら マカロニ こむぎこ バター	キャベツ あかピーマン こまつな にんじん たまねぎ マッシュルーム パセリ	606	15.6	38.2	2.3
3	木	ごはん ぎゅうにゅう さばのしおやき やさいのごまあえ ごしきに	ぎゅうにゅう さば ぶたにく あつあげ	こめ さとう しろすりごま こめあぶら こんにやく じゃがいも	はくさい にんじん こまつな たまねぎ ほししいたけ コーン さやいんげん	730	14.6	30.7	2.3
4	金	はいがごはん ぎゅうにゅう れんこんバーグ にんじんのじゃこいため さわにわん	ぎゅうにゅう ぶたひきにく とうふ たまご ちりめんじゃこ とりにく	はいがまい おおむぎ パンこ さとう しらたき ごまあぶら じゃがいもこんにやく かたくりこ	たまねぎ にんじん れんこん しょうが にんにく りんごかん だいこん ねぎ こまつな	657	17.2	28.6	2.0
7	月	ツナピラフ ぎゅうにゅう じゃがいものチーズやき ポークビーンズ	まぐろかん ぎゅうにゅう なまクリーム チーズ ベーコン ぶたにく だいず	こめ マーガリン こめあぶら じゃがいも バター さとう	にんじん たまねぎ あかピーマン グリーンピース コーン にんにく パセリ セロリー マッシュルーム トマトピューレ	731	13.7	39.0	2.4
8	火	カレービーンズサンド ぎゅうにゅう きりぼしだいこんとツナのサラダ とうにゅうコーンスープ	ぶたひきにく だいず チーズ ぎゅうにゅう まぐろかん ベーコン とうにゅう	むえんパン こめあぶら パンこ さとう じゃがいも とうにゅうバター	たまねぎ にんじん きりぼしだいこん こまつな コーン	673	17.2	38.5	2.2
9	水	ホイコーローどん ぎゅうにゅう キムチスープ	ぶたにく ぎゅうにゅう たまご	こめ おおむぎ こめあぶら さとう かたくりこ	しょうが にんにく にんじん たけのこ キャベツ ピーマン ねぎ たまねぎ えのきたけ キムチ たら	662	16.0	30.3	2.6
10	木	むぎごはん ぎゅうにゅう だいずとちりめんをあまからに はりはりづけ にくと豆腐	ぎゅうにゅう だいず ちりめんじゃこ あおのり きざみこんぶ ぶたにく やきとうふ	こめ おおむぎ さとう しろごまこんにやく	きりぼしだいこん にんじん だいこん たまねぎ ねぎ ほししいたけ さやえんどう	667	17.0	27.0	3.0
11	金	ごはん ぎゅうにゅう いわしのたつたあげ うめりあえ こんさいのわふうじる あじさいゼリー	ぎゅうにゅう いわし のり とりにく アガー かんてん	こめ かたくりこ あぶら さとう ごまあぶら こめあぶらこんにやく	キャベツ にんじん ねりうめ ごぼう だいこん ぶどうジュース	647	14.0	25.2	2.3
14	月	ごはん ぎゅうにゅう あじのこうそいや き コールスローサラダ こまつなのスープ	ぎゅうにゅう あじ ぶたにく	こめ マヨネーズ (エッグフリー) バター パンこ こめあぶら さとう じゃがいも しろごま	パセリ キャベツ にんじん コーン にんにく たまねぎ きくらげ えのきたけ こまつな	656	15.2	32.4	2.3
15	火	やさいらーめん ぎゅうにゅう だいがくいも	ぶたにく ぎゅうにゅう	ちゅうかめん こめあぶら さつまいも あぶら さとう みずあめ くるごま	にんにく しょうが にんじん ほししいたけ キャベツ チンゲンサイ たまねぎ ねぎ	707	12.6	27.0	1.4
16	水	むぎごはん ぎゅうにゅう ぶたにくとあつあげのみそいため ごもくじる	ぎゅうにゅう あつあげ ぶたにく みそ とりにく	こめ おおむぎ さとう こめあぶら かたくりこ	しょうが キャベツ にんじん たまねぎ ほししいたけ しめじ だいこん こまつな	667	16.7	32.4	2.8
17	木	チキンカレーライス ぎゅうにゅう カントリーサラダ	とりにく レンズまめ ぎゅうにゅう	こめ おおむぎ こめあぶら じゃがいも さとう マーガリン こむぎこ	しょうが にんにく たまねぎ にんじん トマトかん きゅうり キャベツ だいこん レモン	642	11.5	29.4	2.2
18	金	ごもくごはん ぎゅうにゅう にびたし やさいたっぷりみそしる れいとらパン	ぶたひきにく ぎゅうにゅう あぶらあげ こうや豆腐 ぶたにく みそ	こめ こめあぶら さとうこんにやく じゃがいも	しょうが ごぼう ほししいたけ にんじん グリーンピース はくさい こまつな たまねぎ だいこん キャベツ ねぎ れいとらパン	650	14.5	25.8	2.9
21	月	こぎつねごはん ぎゅうにゅう かじきのかわりてりやき わかめのみそしる	ぶたひきにく あぶらあげ ぎゅうにゅう かじき わかめ みそ	こめ もちごめ こめあぶら さとう じゃがいも	ごぼう にんじん さやいんげん しょうが たまねぎ りんごかん ねぎ	589	18.1	27.0	3.0
22	火	ベーコンとあおなのスパゲティ ぎゅうにゅう ひじきとコーンのサラダ フルーツヨーグルト	ベーコン ぎゅうにゅう ひじき ヨーグルト	スパゲティ オリーブゆ こめあぶら さとう グラニューとう	にんにく たまねぎ にんじん こまつな きゅうり コーン キャベツ ももかん パインアップルかん りんごかん	640	12.9	30.0	2.4
23	水	むぎごはん ぎゅうにゅう ぎせい豆腐 ひじきとえだまめのいりに のっぺいじる	ぎゅうにゅう とうふ たまご ひじき あぶらあげ とりにく	こめ おおむぎ こめあぶら さとうこんにやく さといも かたくりこ	ねぎ にんじん ほししいたけ さやいんげん えだまめ だいこん	624	16.1	29.4	2.4
24	木	ごはん ぎゅうにゅう タッカルビ ビーフンスープ	ぎゅうにゅう とりにく	こめ こめあぶら さとう しろすりごま かたくりこ ビーフン	にんにく しょうが にんじん たまねぎ キャベツ ピーマン たけのこ ねぎ こまつな	647	14.1	27.1	2.3
25	金	わかめごはん ぎゅうにゅう ししゃものいそべあげ キャベツのごまペースとんじる	たきこみわかめのもと ぎゅうにゅう こもちししゃも あおのり ぶたにく とうふ みそ	こめ おおむぎ こむぎこ あぶら ごまあぶら しろごま こめあぶらこんにやく じゃがいも	キャベツ ごぼう にんじん だいこん ねぎ	672	16.5	32.8	3.2
28	月	ごはん ぎゅうにゅう さばのねぎみそやき やさいいため うすくずじる	ぎゅうにゅう さば みそ とりにく とうふ	こめ さとう しろすりごま こめあぶら じゃがいも でんぷん	しょうが ねぎ しそ にんじん キャベツ たら ほししいたけ	609	16.0	27.2	1.9
29	火	レーズンパン ぎゅうにゅう スパニッシュオムレツ パコといんげんまめのスープ	ぎゅうにゅう ウィナー たまご ベーコン いんげんまめ	ぶどうパン こめあぶら じゃがいも	たまねぎ パセリ にんにく にんじん キャベツ	555	16.4	37.5	2.3
30	水	ごまじゃこごはん ぎゅうにゅう ユーリンチー かふうきゅうり きのこと豆腐のスープ	ちりめんじゃこ ぎゅうにゅう とりにく とうふ	こめ しろごま かたくりこ あぶら こめあぶら さとう ごまあぶら	しょうが にんにく ねぎ きゅうり にんじん しめじ	661	17.5	30.9	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	651	15.4	30.6	2.5	362	100	2.4	269	0.37	0.52	30	4.5
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