

# 6月献立表

令和元年

関町北小学校

【給食目標】衛生に気をつけて食事をしよう

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	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (%)	脂質 (%)	塩分 (g)
3	月		マーボー豆腐焼きそば 大根とわかめの中華風サラダ 果物(びわ)	ぎゅうにゅう ぶたにく みそ とうふ わかめ	ちゅうかめん だいずあぶら さとう かたくりこ ごまあぶら ごま	にんにく しょうが たけのこ にんじん ほししいたけ ねぎ いら だいこん きゅうり びわ	545	15.8	28.7	2.7
4	火		五穀ごはん あじの干物のから揚げ キャベツのみそ汁 カミカミいかサラダ	ぎゅうにゅう あじ あぶらあげ みそ さきいか	こめ もちごめ あかまいくろまいきび だいずあぶら さとう	キャベツ にんじん ねぎ こまつな だいこん きゅうり	567	15.2	34.4	2.6
5	水		わかめピースごはん 鶏肉のごまみそ焼き 沢煮粽 おひたし	わかめ ぎゅうにゅう とりにく みそ とうふ	こめ ごま さとう かたくりこ	グリーンピース にんじん だいこん ねぎ もやし こまつな	550	20.1	22.6	2.9
6	木		きんぴらバーガー ポトフ 果物(小玉スイカ)	さつまあげ チーズ ぎゅうにゅう ウインナー ベーコン	パン だいずあぶら さとう じゃがいも	にんじん ごぼう たまねぎ セロリー キャベツ にんにく すいか	593	15.1	32.6	2.6
7	金		五分つき米入りごはん ひじきふりかけ 野菜のうま煮 切り干し大根サラダ	ぎゅうにゅう ひじき かつおぶし とりにく	こめ さとう ごま だいずあぶら こんにゃく じゃがいも	ほししいたけ にんじん たけのこ だいこん みずな きりほしだいこん キャベツ	542	13.4	20.9	2.2
10	月		菜めし ししゃもフライ 野菜のみそ汁 キャベツのおかかあえ	ぎゅうにゅう ししゃも あぶらあげ みそ	こめ こむぎこ パンこ だいずあぶら さとう	だいこん にんじん ねぎ こまつな キャベツ	568	13.8	29.0	3.0
11	火		梅ごはん じゃがいもの南蛮煮 小松菜とかまぼこのいたためもの あじさいゼリー	ぎゅうにゅう ぶたにく みそ かまぼこ アガー かんてん	こめ だいずあぶら こんにゃく じゃがいも さとう はるさめ	うめぼし しょうが ごぼう にんじん たまねぎ にんにく ねぎ こまつな ぶどうジュース	580	13.4	18.9	2.5
12	水		シーフードピラフ 大豆タトゥイユ フレンチマカロニサラダ	とりにく えびいか ぎゅうにゅう ぶたにく だいず	こめ おおむぎ だいずあぶら バター じゃがいも マカロニ さとう	にんにく しょうが にんじん たまねぎ グリーンピース トマトかん キャベツ きゅうり コーン	571	18.8	27.7	2.1
13	木		ガーリックライス 豚肉のみそいため 春雨スープ ナムル	ぎゅうにゅう ぶたにく みそ とりにく	こめ おおむぎ だいずあぶら さとう かたくりこ はるさめ ごまあぶら	にんにく しょうが にんじん たまねぎ ピーマン ほししいたけ ねぎ みずな こまつな もやし	602	17.4	27.5	3.2
14	金		ねじりパン 鶏肉のパーベキューソース ジュリエンスープ 若草ポテト	ぎゅうにゅう とりにく ベーコン あおりの	パン だいずあぶら さとう かたくりこ じゃがいも バター	しょうが にんにく ねぎ りんご にんじん たまねぎ キャベツ	616	17.9	39.4	2.8
17	月		麦ごはん 揚げ魚の甘酢あんかけ 中華スープ ゆで枝豆	ぎゅうにゅう たら とりにく	こめ おおむぎ かたくりこ だいずあぶら さとう ごまあぶら	しょうが にんじん ねぎ えのきたけ ほししいたけ いら こまつな えだまめ	560	18.3	25.2	2.3
18	火		五分つき米入りごはん 豆腐入りおろしハンバーグ せんべい汁 五色あえ	ぎゅうにゅう ぶたにく とりにく とうふ	こめ さとう だいずあぶら こんにゃく なんぶせんべい	たまねぎ ねぎ だいこん はねぎ ごぼう にんじん はくさい こまつな もやし キャベツ コーン	590	16.9	27.2	2.4
19	水		麦ごはん 回鍋肉 わかめスープ 青のりピーズポテト	ぎゅうにゅう ぶたにく みそ だいず とりにく わかめ とうふ あおりの	こめ おおむぎ だいずあぶら さとう かたくりこ ごまあぶら じゃがいも	にんにく キャベツ にんじん ピーマン ねぎ しょうが	648	16.2	30.4	2.0
20	木		カボナータの Pasta グリーンサラダ 果物(プラム)	ぎゅうにゅう とりむね	スパゲティ オリーブゆ だいずあぶら さとう	にんにく たまねぎ にんじん トマトかん スツキーニ なす キャベツ もやし こまつな ブルーン	570	13.5	32.8	1.1
21	金		五分つき米入りごはん いわしの梅煮 にらたま汁 キャベツのごまあえ	ぎゅうにゅう こんぶ いわし とりにく とうふ たまご	こめ さとう かたくりこ ごま	うめ しょうが にんじん たまねぎ いら ねぎ キャベツ こまつな	590	18.2	25.0	3.4
25	火		きなこ揚げパン 鶏肉のトマトンチュウ 青菜のボン酢あえ 手作りお祝いゼリー	きなこ ぎゅうにゅう とりにく なまクリーム アガー	パン だいずあぶら さとう じゃがいも バター オレンジジュース	セロリー たまねぎ にんじん トマトピューレ トマトかん キャベツ もやし こまつな ゆず みかんかん	579	14.7	31.6	1.9
26	水		五分つき米入りごはん 大豆とじゃこの揚げ煮 すき焼き煮 きわかめのサラダ	ぎゅうにゅう だいず ちりめんじゃこ ぶたにく とうふ わかめ	こめ かたくりこ あぶら さとう ごま こんにゃく だいずあぶら ごまあぶら	にんじん はくさい ねぎ キャベツ コーン	623	16.9	28.6	2.5
27	木		三色野菜ピラフ 米粉のマカロニスープ コールスローサラダ	ウインナー ぎゅうにゅう とりにく	こめ おおむぎ だいずあぶら じゃがいも こめこマカロニ さとう	にんじん コーン グリーンピース たまねぎ キャベツ	546	13.2	29.0	2.6
28	金		ポークカレーライス (ターメリックライス) ハニーサラダ 果物(さくらんぼ)	ぎゅうにゅう ぶたにく	こめ おおむぎ だいずあぶら こむぎこ バター じゃがいも はちみつ	しょうが にんにく にんじん たまねぎ トマトかん キャベツ きゅうり さくらんぼ	649	12.4	29.0	2.0

アレルギーなどもありますので、「給食で初めて食べる」ということがないよう、ご家庭でもいろいろな食品を食べる経験をもっていたいただければ有難く存じます。  
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19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	584	15.8	28.5	2.5	327	87	2.0	258	0.38	0.47	31	4.4
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