

令和元年

6月献立表

南が丘小学校

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		1人あたり (kcal)	たんぱく質 (%)	脂質 (%)	塩分 (g)
3	月	①麻婆なす丼 ②牛乳 ③わかめスープ	牛乳 ①豚ひき肉 みそ ③鶏肉 わかめ 豆腐	①米 米ぬか油 砂糖 ごま油 片栗粉 ③白ごま	①しょうが にんにく にんじん たけのこ 干ししいたけ ねぎ なす ピーマン	577	13.3	29.6	3.0			
4	火	①ご飯 ②牛乳 ③ジャンボシウマイ ④野菜スープ	牛乳 ③豚ひき肉 押し豆腐 ベーコン ④ベーコン 鶏肉	①米 ③シウマイの皮 ごま油 ④片栗粉 米ぬか油	③たまねぎ 干ししいたけ にんにく しょうが ④にんじん たまねぎ しめじ チンゲンサイ	597	14.0	30.0	2.3			
5	水	①ご飯 ②牛乳 ③筑前煮 ④野菜のかりかり和え	牛乳 ③鶏肉 さつま揚げ ④ちりめんじゃこ かつお節	①米 ③米ぬか油 こんにゃく 砂糖 里芋 ④ごま油	③ごぼう にんじん たけのこ 干ししいたけ さやいんげん ④小松菜 もやし	575	16.0	24.1	1.7			
6	木	①枝豆ごはん ②牛乳 ③豚肉の三州煮 ④大根の塩昆布和え	牛乳 ③豚肉 厚揚げ いか ④塩こんぶ	①米 ③米ぬか油 じゃがいも 砂糖 こんにゃく	①枝豆 ②しょうが たまねぎ にんじん 干ししいたけ さやいんげん ④大根	608	16.5	24.6	2.3			
7	金	①きなこ揚げパン ②牛乳 ③肉団子入り野菜スープ ④ごぼうのサラダ	牛乳 ①きなこ ③豚ひき肉 豆腐 ④みそ	①コッペパン 白すりごま さとう 米ぬか油 ③片栗粉 ごま油 春雨 ④白ごま	③にんじん 干ししいたけ しょうが ねぎ はくさい ④ごぼう きゅうり コーン	622	14.5	40.5	2.9			
10	月	①パエリア ②牛乳 ③小松菜とじゃが芋のスープ ④あじさいゼリー	牛乳 ①鶏肉 えび いか ③ウインナー ④かんでん	①米 オリーブ油 米ぬか油 ③じゃがいも ④さとう	①にんにく たまねぎ マッシュルーム 黄ピーマン 赤ピーマン にんじん ③こまつな ④ぶどうジュース	601	14.7	23.2	2.7			
11	火	①丸パン ②牛乳 ③タンドリーチキン ④ミネストローネ	牛乳 ③鶏肉 ヨーグルト ④ベーコン いんげん豆	①丸パン ③米ぬか油 ④マカロニ ジャガ芋	③にんにく ④たまねぎ にんじん トマト缶	676	17.5	38.9	3.3			
12	水	①ご飯 ②牛乳 ③チンジャオロースー ④冬瓜スープ	牛乳 ③豚肉 ④鶏ひき肉 豆腐	①米 ③米ぬか油 砂糖 片栗粉 ごま油 ④じゃが芋	③しょうが にんにく ねぎ たまねぎ 赤ピーマン 黄ピーマン ピーマン たけのこ ④にんじん 冬瓜 干ししいたけ チンゲンサイ	703	18.0	30.9	2.9			
13	木	①ご飯 ②牛乳 ③厚焼きたまご ④ふりかけ ⑤はたけ汁	牛乳 ③豚ひき肉 卵 青のり ④かつお節 ちりめんじゃこ ⑤油揚げ みそ (かつお節)	①米 ③米ぬか油 砂糖 ④白ごま ⑤じゃが芋	③切り干し大根 にんじん ⑤だいごん しめじ 小松菜 ねぎ	618	18.1	26.2	3.1			
14	金	①チキンカレー&ライス ②牛乳 ③福神漬 ④カラフルサラダ	牛乳 ①鶏肉	①米 米ぬか油 ジャガ芋 バター 小麦粉 ざらめ ④砂糖 ごま油	①にんにく しょうが たまねぎ にんじん ③福神漬 ④きゅうり キャベツ コーン 赤ピーマン もやし	723	10.8	29.5	3.2			
17	月	①青菜ごはん ②牛乳 ③鶏肉の生姜焼き ④なめこ汁	牛乳 ③鶏肉 ④油揚げ 豆腐 みそ (かつお節 昆布)	①米 ③白ごま	③しょうが にんじん たまねぎ ④なめこ ねぎ	613	18.3	28.9	3.5			
18	火	①ピザトースト ②牛乳 ③ABCスープ ④フレンチサラダ	牛乳 ①ベーコン チーズ ③ウインナー	①食パン 米ぬか油 ③マカロニ ④砂糖	①たまねぎ ピーマン マッシュルーム トマトピューレ ③にんじん 小松菜 ④キャベツ コーン	605	14.5	44.0	3.8			
19	水	①コーンピラフ ②牛乳 ③キャベツウインナスープ ④スパイシーポテト	牛乳 ①鶏肉 ③ウインナー	①米 米ぬか油 バター ④じゃがいも	①にんじん たまねぎ マッシュルーム グリーンピース コーン ③キャベツ えのきたけ	594	12.4	27.7	2.8			
20	木	①ジャージャー麺 ②牛乳 ③中華スープ	牛乳 ①みそ 豚ひき肉 ③鶏肉 わかめ 豆腐	①中華めん 米ぬか油 ごま油 砂糖 片栗粉 白ごま	①もやし きゅうり にんにく しょうが ねぎ 干ししいたけ たけのこ にんじん	621	17.4	33.5	3.4			
21	金	①親子丼 ②牛乳 ③五目汁 ④果物(甘夏みかん)	牛乳 ①鶏肉 卵 (削り節) ③豚肉 豆腐	①米 砂糖	①たまねぎ にんじん ③だいごん えのきたけ ねぎ 小松菜 ④甘夏みかん	659	19.0	26.1	3.1			
24	月	①ご飯 ②牛乳 ③松風焼き ④野菜たっぷりすまし汁	牛乳 ③豚ひき肉 鶏ひき肉 こうや豆腐 みそ ④鶏肉 (かつお節 昆布)	①米 ③パン粉 砂糖 白ごま	③ねぎ 干ししいたけ にんじん ④だいごん 小松菜 えのきたけ	598	18.4	27.8	3.0			
25	火	①ご飯 ②牛乳 ③いかのみそ焼き ④もやしのごま酢和え ⑤ちゃんこ汁	牛乳 ③いか みそ ⑤鶏肉 油揚げ かまぼこ(卵抜き)	①米 ③砂糖 ④白すりごま	④もやし にんじん ⑤白菜 小松菜 ねぎ	590	21.2	24.3	2.9			
26	水	①豚キムチ丼 ②牛乳 ③白湯スープ ④華風だいごん	牛乳 ①豚肉 ③鶏肉	①米 米ぬか油 砂糖 白ごま 片栗粉 ご ま油	①にんにく たまねぎ ねぎ キムチ いら ③にんじん 白菜 干ししいたけ 小松菜 ④大根	565	15.6	26.8	2.3			
27	木	①セサミパン ②牛乳 ③ポークビーンズ ④グリーンサラダ ⑤フライドポテト	牛乳 ③豚肉 大豆	①セサミパン ③米ぬか油 砂糖 ⑤じゃが芋	③にんにく セロリ 玉ねぎ にんじん マッシュルーム トマトピューレ ④きゅうり キャベツ コーン	650	13.2	37.7	3.0			
28	金	①ご飯 ②牛乳 ③さばの竜田揚げ ④わかめサラダ	牛乳 ③さば ④わかめ	①米 ③米ぬか油 小麦粉 片栗粉 ④砂糖 ごま油 ごま	③しょうが ④キャベツ きゅうり にんじん たまねぎ	634	14.4	35.5	1.3			

※ 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	621	15.9	30.6	2.8	312	84	2.0	235	0.36	0.51	27	4.1
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