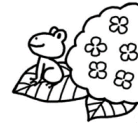




6月献立表

2020年度中村小学校



実施日		献立名	主な材料とその働き						栄養量	
日	曜		おもに体の組織をつくる		おもに体の調子を整える		おもにエネルギーとなる		1食あたり (kcal)	たんぱく質 (%)
			1群	2群	3群	4群	5群	6群		
15	月	ポークカレー 牛乳	豚肉 ひよこ豆	牛乳	にんじん	生姜 にんにく たまねぎ りんご	米 麦 じゃが芋 ざらめ 小麦粉	油	636	12.2
16	火	ぶたどん 豚丼 牛乳	豚肉	牛乳	にんじん	生姜 たまねぎ 干しいたけ たけのこ	米 麦 砂糖 こんにやく	油	676	11.9
17	水	マーボーどん 麻婆丼 牛乳	豚肉 豆腐	牛乳	にら	にんにく 生姜 たまねぎ ねぎ	米 麦 砂糖 でんぷん	油 ごま油	637	16.4
18	木	ミートソーススパゲティ 牛乳	豚肉	牛乳	パセリ にんじん トマトピューレ	にんにく 生姜 たまねぎ マッシュルーム	スパゲティ麺 砂糖	オリーブ油 油	682	14.8
19	金	いも じゃが芋のそぼろ丼 牛乳	豚肉	牛乳	にんじん	生姜 たまねぎ 干しいたけ グリーンピース	米 麦 じゃが芋 砂糖 でんぷん	油	633	12.5
22	月	さかな 魚のそぼろご飯 牛乳 とんじる 豚汁	ツナ みそ 豚肉 豆腐	牛乳	さやいんげん にんじん 小松菜	生姜 たけのこ たまねぎ 干しいたけ ごぼう 大根 ねぎ	米 麦 砂糖 こんにやく さつま芋	油	642	13.3
23	火	ソース焼きそば 牛乳 いなかじる 田舎汁	豚肉 鶏肉 厚揚げ	青のり 牛乳	にんじん ピーマン 小松菜	生姜 にんにく たまねぎ もやし キャベツ ごぼう 大根 しめじ ねぎ	中華めん こんにやく 里芋 でんぷん	油	606	15.2
24	水	ホイコーロー丼 牛乳	豚肉 みそ	牛乳	にんじん ピーマン	生姜 にんにく キャベツ たまねぎ たけのこ	米 麦 でんぷん	油 ごま油	603	12.6
25	木	ツナドック 牛乳 ポトフ	ツナ 豚肉	牛乳	パセリ にんじん	たまねぎ にんにく キャベツ	コッペパン 砂糖 じゃが芋	マヨネーズ 油	615	16.6
26	金	さかなしょうが ま 魚と生姜の混ぜご飯 牛乳 く 具だくさん味噌汁	鮭 油揚げ みそ	牛乳 わかめ	にんじん 小松菜	たまねぎ 生姜 キャベツ 大根	米 麦 でんぷん 砂糖 じゃが芋	油	606	14.7
29	月	チャーハン 牛乳 ちゅうか 中華すいとん汁	焼豚 鶏肉	牛乳	にんじん 小松菜	にんにく 生姜 干しいたけ ねぎ グリーンピース 白菜 たまねぎ	米 春雨 小麦粉 白玉粉	油 ごま油	612	15.0
30	火	きんぴら 金平バーガー 牛乳 サーモンチャウダー	さつま揚げ ベーコン 鮭	チーズ 牛乳 生クリーム	にんじん パセリ	ごぼう セロリ たまねぎ コーン	丸パン 砂糖 じゃが芋 小麦粉	油 バター	614	15.9

※学校行事・食材料購入等の都合により献立を変更することがあります。

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	630	14.2	31.0	2.3	308	88	1.8	223	0.41	0.46	26	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

