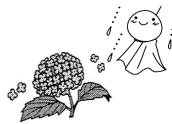




# 6月献立表

## 令和3年度中村小学校



実施日	日曜	献立名	主な材料とその働き						栄養量 13群 (kcal)	エネルギー (%)
			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群	2群	3群	4群	5群	6群		
1	火	ごまご飯 牛乳 豚肉となすの炒め けんちん汁	豚肉 みそ 鶏肉 豆腐	牛乳	にんじん 赤ピーマン	にんにく 生姜 なす 黄ピーマン ごぼう 大根 ねぎ	米 麦 砂糖 こんにやく 里芋	ごま 米油	562	16.7
2	水	高野豆腐のそぼろ丼 牛乳 野菜の味噌汁 あじさいゼリー	鶏肉 高野豆腐 油揚げ みそ	牛乳 寒天	にんじん 小松菜	生姜 えのきたけ 大根 もやし ねぎ ぶどうジュース	米 麦 砂糖 カルピス	米油	626	15.7
3	木	揚げパン 牛乳 野菜のレモンじょうゆあえ	きな粉 豚肉	牛乳	にんじん 小松菜	たけのこ 干しいたけ 白菜 生姜 ねぎ もやし きゅうり レモン	ミルクパン 砂糖 春雨	油	543	16.1
4	金	小麦ご飯 牛乳 肉じゃが わかめサラダ	かつお節 豚肉	牛乳 ちりめんじゃこ 塩昆布 わかめ	にんじん さやいんげん	生姜 たまねぎ もやし きゅうり	米 麦 砂糖 こんにやく じゃが芋	ごま 米油	641	16.5
7	月	ガバオライス 牛乳 ビーフンスープ	鶏肉 豚肉	牛乳	にんじん 赤ピーマン ピーマン	にんにく 生姜 たまねぎ エリンギ キャベツ	米 麦 砂糖 でんぷん ビーフン	米油	637	16.9
8	火	五目うどん 牛乳 いかの天ぷら 果物 (メロン)	豚肉 油揚げ みそ いか 卵	牛乳	にんじん	干しいたけ たけのこ キャベツ メロン	うどん 小麦粉	油	576	19.8
9	水	回鍋肉丼 牛乳 中華風コーンスープ	豚肉 みそ 鶏肉 豆腐 卵	牛乳	にんじん ピーマン 小松菜	にんにく キャベツ ねぎ たけのこ コーン	米 麦 砂糖 でんぷん ビーフン	米油	622	15.4
10	木	小麦ご飯 牛乳 すまし汁 チョコタフィー	さば みそ 鶏肉 豆腐 いら大豆	牛乳 わかめ	ピーマン にんじん	たまねぎ コーン マッシュルーム ねぎ	米 砂糖 じゃが芋	ごま	666	18.2
11	金	わかめご飯 牛乳 生揚げの吹き寄せ 梅じゃこサラダ	豚肉 厚揚げ	わかめ 牛乳 ちりめんじゃこ	にんじん	生姜 干しいたけ もやし たまねぎ グリンピース たけのこ きゅうり 練り梅	米 麦 こんにやく 砂糖 でんぷん	米油	627	17.5
14	月	きんぴらご飯 牛乳 鮭の照り焼き 豆腐団子汁	豚肉 鮭 鶏肉 豆腐	牛乳	にんじん さやいんげん 小松菜	ごぼう 生姜 大根 えのきたけ	米 麦 砂糖 里芋 白玉粉	米油	581	19.7
15	火	ジャージャー麺 牛乳 果物 (小玉すいか)	豚肉 みそ	牛乳	にんじん	もやし きゅうり にんにく 生姜 ねぎ 干しいたけ たけのこ たまねぎ すいか	中華麺 砂糖 でんぷん	米油 ごま油	590	14.7
16	水	ポークカレー 牛乳 フレンチサラダ	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 キャベツ きゅうり	米 麦 じゃが芋 ざらめ 小麦粉 砂糖	米油 バター	645	12.3
17	木	小麦ご飯 牛乳 肉豆腐 ゆかり大根	大豆 豚肉 豆腐	牛乳 かつおちいわし	にんじん	たまねぎ 枝豆 大根 きゅうり	米 でんぷん 砂糖 こんにやく 焼き麸	油 ごま 米油	639	18.6
18	金	あしたばパン 牛乳 むらあじのハンバーグ パミセリスープ	むらあじ 鶏肉 卵 ベーコン 豚肉	牛乳	にんじん パセリ ほうれん草	たまねぎ にんにく 生姜 キャベツ もやし コーン	あしたばパン パン粉 砂糖 パミセリ	米油	645	21.3
21	月	小麦ご飯 牛乳 ひき肉と春雨の炒め煮 サンラータン	豚肉 鶏肉 豆腐 卵	牛乳	にんじん 小松菜 チンゲンサイ	生姜 にんにく たまねぎ たけのこ 白菜 ねぎ 干しいたけ	米 麦 春雨 砂糖 でんぷん	米油 ごま油	608	14.7
22	火	いわしの蒲焼き丼 牛乳 お麩のすまし汁 ごまじょうゆのお浸し	いわし 豆腐	牛乳 わかめ	にんじん 小松菜	生姜 えのきたけ ねぎ もやし	米 麦 でんぷん 小麦粉 砂糖 焼き麸	油 ごま	633	16.2
23	水	沖縄風炊き込みご飯 牛乳 ゴーヤチャンプルー イナムドゥチ	さつまいも 豚肉 ベーコン 豆腐 卵 かまぼこ みそ	刻み昆布 牛乳	にんじん	干しいたけ 生姜 枝豆 もやし ゴーヤ ごぼう 大根 ねぎ	米 あわ こんにやく	米油 ごま油	626	17.4
24	木	ミルクパン 牛乳 ミネストローネ	鶏肉 えび ベーコン 豚肉 レンズ豆	牛乳 生クリーム パルメザンチーズ	にんじん トマト ビューレ トマト缶	たまねぎ マッシュルーム セロリー 大根 さくらんぼ	ミルクパン 小麦粉 じゃが芋 パン粉 マカロニ	米油 バター	637	15.8
25	金	チャーハン 牛乳 チンゲン菜と豆腐のスープ 青のりピーンスポテト	豚肉 卵 鶏肉 豆腐 大豆	牛乳 青のり	にんじん チンゲンサイ	ねぎ たまねぎ グリンピース にんにく 生姜	米 麦 でんぷん じゃが芋	米油 ごま油 油	582	15.3
28	月	小麦ご飯 牛乳 豆腐とわかめの味噌汁	鶏肉 卵 豆腐 みそ	牛乳 ひじき わかめ	にんじん	干しいたけ たまねぎ ねぎ 大根 きゅうり	米 麦 砂糖 じゃが芋	米油	598	15.3
29	火	切り干しご飯 牛乳 ししゃもの南蛮漬	油揚げ 鶏肉 大豆	牛乳 ししゃも	にんじん さやいんげん	切干大根 ねぎ 生姜 ごぼう たまねぎ	米 麦 でんぷん 砂糖 こんにやく じゃが芋	米油 油	693	16.7
30	水	はちみつレモントースト 牛乳 お米のポタージュ	鶏肉 いんげん豆	牛乳 生クリーム	にんじん パセリ粉	レモン セロリー たまねぎ コーン キャベツ きゅうり にんにく	食パン はちみつ 米	バター 米油	596	14.2

※ 学校行事・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。

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	617	16.6	28.6	2.6	341	100	2.2	275	0.40	0.52	24	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

