

令和6年

# 6月献立表

北町西小学校

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		エネルギー (kcal)	たんぱく質 (%)	脂質 (%)	塩分 (g)
3 月	麦ご飯 ★牛乳 魚の照り焼き ★ひじきサラダ (枝豆) ★味噌汁 (じゃがいも)	★ぎゅうにゅう さわら ひじき ★あぶらあげ わかめ みそ		こめ おおむぎ さとう でんぶん あぶら ごまあぶら じゃがいも		しょうが にんじん もやし きゅうり ★むきえだまめ だいごん こまつな ねぎ		579	18.5	29.5	2.7
4 火	麦ご飯 ★牛乳 ★カミカミ鶏つくね 糸寒天サラダ 野菜の味噌汁	★ぎゅうにゅう とりにく ★だいたい いかんてん みそ		こめ おおむぎ あぶら でんぶん ごまあぶら さとう		ごぼう たまねぎ しょうが もやし きゅうり にんじん だいごん えのきたけ こまつな		585	16.3	27.5	2.2
5 水	ホイコーロー丼 ★牛乳 ★中華スープ	ぶたにく みそ ★ぎゅうにゅう とりにく ★とうふ		こめ おおむぎ あぶら さとう でんぶん ごまあぶら		にんにく あかパプリカ キャベツ あおピーマン ねぎ えのきたけ にんじん こまつな		550	18.0	30.3	2.5
6 木	★ピザトースト ★牛乳 ベジマカロニスープ	ベーコン ★チーズ ★ぎゅうにゅう とりにく		★しよくぼん あぶら じゃがいも ツイストマカロニ		たまねぎ マッシュルーム あおピーマン にんにく トマトピューレー にんじん キャベツ		554	18.1	42.1	3.0
7 金	ご飯 ★牛乳 ★ツナ入り卵焼き ピーマンともやし炒め 具だくさん汁	★ぎゅうにゅう ツナ ★たまご かくあげ		こめ あぶら さとう ごまあぶら さといも こんにゃく		しょうが たまねぎ ほしいいたけ にんにく もやし あおピーマン ごぼう にんじん だいごん こまつな		598	16.3	32.7	2.2
10 月	麦ご飯 ★牛乳 いわしの梅煮 ★野菜のごま炒め ★みそけんちん汁	★ぎゅうにゅう いわし ★あぶらあげ とりにく ★とうふ みそ		こめ おおむぎ さとう あぶら ★いりごま こんにゃく さといも		しょうが ねぎ うめし にんじん もやし ほうれんそう ごぼう だいごん		589	18.8	29.8	2.8
11 火	★なすとトマトのスパゲティ ★牛乳 バリバリサラダ	とりにく ★こなチーズ ★ぎゅうにゅう		スパゲティ オリーブゆ さとう あぶら ワンタンのかわ		にんにく たまねぎ にんじん トマトピューレー トマトかん なす キャベツ もやし コーンかん		622	15.9	37.9	2.3
12 水	コメッコハヤシライス ★牛乳 ツナサラダ	ぶたにく ★ぎゅうにゅう ツナ		こめ おおむぎ あぶらじゃがいも こめこ さとう		にんにく しょうが たまねぎ にんじん マッシュルーム トマトピューレー グリーンピース もやし きゅうり レモン		654	12.8	29.0	2.6
13 木	ご飯 ★牛乳 ★鶏肉のマヨみそ焼き こんにゃくサラダ 畑汁	★ぎゅうにゅう とりにく みそ		こめ ★マヨネーズ (エッグフリー) つきこんにゃく さとう ごまあぶら あぶら じゃがいも		もやし きゅうり にんじん たまねぎ ごぼう だいごん こまつな		587	15.5	35.0	2.4
14 金	★豚キムチ丼 ★牛乳 ★たまごスープ	ぶたにく みそ ★ぎゅうにゅう ★たまご		こめ おおむぎ ごまあぶら さとう でんぶん		にんにく キャベツ なら もやし はくさいキムチ ほしいいたけ にんじん		513	18.6	28.1	2.7
18 火	★アルファ米赤飯 ★ミルクコーヒー 鶏のから揚げ 野菜の梅のり和え すまし汁	★ミルクコーヒー とりにく きざみのり		あせきはん あぶら ★いりごま でんぶん はくりきこ さとう ごまあぶら		しょうが こまつな キャベツ にんじん ねりう め だいごん ぶなしめじ たまねぎ にんじん		589	12.8	27.0	2.2
19 水	★ジュシーイ(沖縄昆布ご飯) ★牛乳 もずくのみそ汁 ★にんじんシリシリ 冷凍パイ	きざみこんぶ ぶたにく ★あぶらあげ ★ぎゅうにゅう もずく みそ ツナ		こめ あぶら さとう さつまいも オリーブゆ ★マヨネーズ (エッグフリー)		にんじん ほしいいたけ たまねぎ れいとうパイ		540	12.7	27.0	2.1
20 木	麦ご飯 ★牛乳 ★イカねぎ塩焼き 野菜きんぴら ★野菜のみそ汁	★ぎゅうにゅう ★いか ★なまあげ みそ		こめ おおむぎ さとう ごまあぶら あぶら つきこんにゃく さつまいも		しょうが ねぎ れんこん にんじん だいごん たまねぎ こまつな		550	18.1	24.5	2.2
21 金	★四川豆腐丼 ★牛乳 ★塩ナムル	ぶたにく ★とうふ ★ぎゅうにゅう		こめ おおむぎ あぶら さとう でんぶん ごまあぶら ★いりごま		にんにく しょうが たけのこ にんじん ほしいいたけ たまねぎ はくさい チンゲンサイ こまつな もやし		536	17.4	28.9	1.6
24 月	麦ご飯 ★牛乳 のりの佃煮 肉じゃが ゆかり和え	★ぎゅうにゅう のり ぶたにく		こめ おおむぎ さとう あぶら じゃがいも つきこんにゃく さとう		しょうが にんじん たまねぎ さやいんげん もやし こまつな		529	14.6	22.1	1.6
25 火	★オムチキライス ★牛乳 野菜コンソメスープ	とりにく ★たまご ★ぎゅうにゅう		こめ あぶら さとう		トマトかん たまねぎ にんじん マッシュルーム グリンピース にんじん キャベツ セロリー パセリ		575	16.2	34.6	2.3
26 水	★あんかけ焼きそば2 ★牛乳 サイダージュレ	ぶたにく かまぼこ ★いか ★えび ★ぎゅうにゅう パールアガー		むしちゅうかめん あぶら さとう でんぶん ごまあぶら サイダー		しょうが にんにく たけのこ にんじん きくらげ ほしいいたけ たまねぎ はくさい もやし チンゲンサイ みかんかん パイカン ももかん レモン		540	16.4	23.2	2.5
27 木	麦ご飯 ★牛乳 ★ししゃもの石垣揚げ 三色みそ炒め 根菜のすまし汁	★ぎゅうにゅう ★ししゃも みそ とりにく		こめ おおむぎ はくりきこ パンこ ★いりごま あぶら さとう		もやし にんじん こまつな ごぼう だいごん ねぎ		630	15.7	33.0	2.4
28 金	★ビーフカレー ★牛乳 フレンチサラダ	ぎゅうにく ★なまクリーム ★ぎゅうにゅう		こめ おおむぎ あぶら じゃがいも ★バター はくりきこ さとう		しょうが にんにく にんじん たまねぎ セロリー キャベツ こまつな きゅうり コーンかん		664	11.7	36.6	2.3

※ 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	578	16.0	30.6	2.3	329	81	2.1	217	0.26	0.43	13	5.5



早寝早起朝ごはん

「早寝早起朝ごはん」運動シンボルマーク