

令和元年

6月献立表

旭町小学校

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	○	★*チキンカツバーガー *ジャーマンポテト *コーンいりスープ	とりにく ★ぎゅうにゅう ベーコン	★パン こめあぶら こむぎこ パンこ オリーブオイル じゃがいも でんぷん	キャベツ にんにく たまねぎ パセリ コーン ねぎ こまつな	596	15.0	33.8	2.3
4	火	○	*ごはん ★*いわしのうめぼしに ★*きんぴら *そうめんのすましじる	★ぎゅうにゅう こんぶ ★いわし ぶた にく ★すずめ とりにく	こめ むぎ さとう こめあぶら こん にやく ごまあぶら ごま そうめん	★うめぼし ごぼう れんこん にんじん ほししいたけ ほうれんそう ねぎ	611	17.5	21.7	2.5
5	水	○	*えだまめごはん ★*とうふのごもくいため *はるさめスープ	わかめごはんのもと ★ぎゅうにゅう とりもも あつあげ とりにく	こめ ごま こめあぶら さとう でんぷ ん ごまあぶら はるさめ	えだまめ にんにく しょうが たけのこ にんじん チンゲンサイ ほししいた け ねぎ キャベツ	629	17.4	30.8	2.5
6	木	○	*ごはん ★*てづくりりふりかけ ★*ごもくたまごやき *もやしのごまソース *なめこじる	★ぎゅうにゅう あおのり ★たまご とりひきにく こうやどうふ とうふ み そ	こめ むぎ ごま さとう こめあぶら しろすりごま	にんじん ねぎ ほししいたけ もやし なめこ	646	19.2	31.5	2.4
7	金	○	★*こざかなピラフ *ビーフンとやさいのソテー *ポテトスープ	ぶたにく ★ちりめんじゃこ ★ぎゅう にゅう ぶたひきにく ベーコン	こめ こめあぶら ビーフン じゃがいも	にんじん たまねぎ グリンピース キャベツ にら コーン こまつな	585	14.3	25.5	2.4
10	月	○	*ごはん ★*チンジャオロースー *ちゅうかのそくせきづけ ★*とうふとニラのスープ	★ぎゅうにゅう ぶたにく とりにく と うふ ★たまご	こめ むぎ こめあぶら でんぷん さと う ごまあぶら	にんにく しょうが たけのこ にんじん あかピーマン ピーマン もやし きゅう り しめじ にら	585	17.7	27.4	2.4
11	火	○	*ごはん *とりにくのあまずソース *もやしとはるさめのあえもの ★*どさんこじる	★ぎゅうにゅう とりにく ぶたにく わ かめ みそ	こめ むぎ ごまあぶら さとう でんぷ ん ごま はるさめ じゃがいも ★パ ター	ねぎ しょうが もやし にんじん たまねぎ だいこん コーン	603	14.2	25.4	2.3
12	水	○	★*コッペパン *てづくりピーチジャム ★*さかなのピザソースやき *バジルドレサダ *オニオンスープ	★ぎゅうにゅう ★ホキ だいず ★チー ズ ベーコン とりにく	★ミルクパン ももジュース さとう コーンスターチ じゃがいも こめあぶ ら	ももかん トマトピューレ トマトペースト にんにく たまねぎ ピーマン もやし キャ ベツ にんじん きゅうり コーン パセリ	608	18.6	33.9	2.7
13	木	○	*ドライカレー *かいそうサラダ ★*さくらんぼ	ぶたひきにく だいず レンズまめ ★ぎゅうにゅう わかめ	こめ こめあぶら こむぎこ ごまあぶら さとう ごま	にんにく たまねぎ しょうが ピーマン レーズン トマトピューレ きゅうり もやし ★さくらんぼ	639	13.6	29.3	2.4
14	金	○	*ごはん ★*あじフライ *ごまあえ *かしわじる	★ぎゅうにゅう ★あじ とりにく	こめ むぎ こめあぶら こむぎこ パン こ しろすりごま さとう ごまあぶら ごま	にんじん ほうれんそう もやし キャベツ ごぼう ほししいたけ ねぎ	625	17.4	25.3	2.0
17	月	○	*ソースやきそば *カリカリあぶらあげサラダ ★*あじさいゼリー	ぶたにく あおのり ★ぎゅうにゅう あぶらあげ かんてん	ちゅうかめん ごまあぶら こめあぶら さとう	しょうが にんじん ほししいたけ もやし キャベツ たまねぎ きゅうり こまつな ぶどうジュース	641	15.2	29.8	2.6
18	火	○	★*スタミナにんにくごはん *チンジュワズ *かふうあさづけ *ちゅうかふうスープ	★ちりめんじゃこ ★ぎゅうにゅう だ いず ぶたひきにく レンズまめ と うふ	こめ こめあぶら ごま パンこ でんぷ ん ごまあぶら さとう	にんにく パセリ ねぎ しょうが だいこん きゅうり もやし にんじん チンゲンサイ	620	15.8	23.5	2.6
19	水	○	*まいたけごはん ★*ぎゅうにゅう ★*ねり丸キャベツのおこのみやき *ごもくじる	あぶらあげ ★ぎゅうにゅう ★さくら えび ベーコン レンズまめ あおのり とりにく とうふ	こめ こめあぶら さとう こむぎこ で んぷん	まいたけ にんじん キャベツ コーン だいこん しめじ ほししいたけ ねぎ はくさい こまつな	593	13.9	22.9	2.3
20	木	○	★*ナシゴレン ★*やきチーズポテト *レタスのスープ	とりにく ★えび だいず ★ぎゅうにゅう ★チーズ	こめ むぎ こめあぶら さとう ごまあ ぶら じゃがいも ★バター かたくり こ	コーン たまねぎ ねぎ にんにく ピー マン あかピーマン レタス にんじん しめじ えのきたけ パセリ	630	13.1	28.6	2.4
21	金	○	★*あぶたまどんぶり *わかめスープ *ふくふくまめ	あぶらあげ ★たまご ★ぎゅうにゅう ぶたにく とうふ わかめ だいず きな こ	こめ むぎ さとう でんぷん ごま	ほししいたけ にんじん グリンピース たまねぎ しょうが たけのこ ねぎ	663	17.0	30.4	2.5
24	月	○	*のざわなチャーハン ★*ししゃものあまみそからめ ★*タイピーエン	ぶたひきにく ★ぎゅうにゅう ★ししゃも みそ ぶたにく ★なると ★えび ★いか	こめ むぎ ごまあぶら でんぷん ごま さとう こめあぶら はるさめ	しょうが のざわな たまねぎ キャベツ にんじん ほししいたけ チンゲンサイ もやし たけのこ ねぎ	621	18.6	26.7	2.9
25	火	○	*とりにくののおろしどん *ゆでやさいのごます *だいこんとねぎのみそじる	とりにく ★ぎゅうにゅう あぶらあげ わかめ みそ	こめ むぎ でんぷん こめあぶら さと う ごま しろごま しろすりごま	だいこん ねぎ もやし にんじん きゅうり キャベツ	618	13.9	29.9	2.3
26	水	○	*ビビンバ ★*レンファオタン	きざみこんぶ ぶたひきにく だいず あぶらあげ ★ぎゅうにゅう ★たまご	こめ こめあぶら さとう ごまあぶら かたくりこ こむぎこ ごま はるさめ でんぷん	にんにく しょうが ぜんまい にんじん もやし ほうれんそう あかピーマン チンゲンサイ ほししいたけ	615	15.6	30.0	2.4
27	木	○	*あわごはん ★*いかのさらさあげ *じゃこいりごまあえ *れんこんつくねじる *りんごゼリー	★ぎゅうにゅう ★いか ちりめん じゃこ とりひきにく かんてん	こめ あわ かたくりこ あぶら ごま さ とう ごまあぶら さといも	しょうが にんじん こまつな もやし キャベツ だいこん れんこん たまねぎ ほうれんそう りんごジュース りんごかん づめ	662	14.8	26.9	2.6
28	金	○	★*バジルトースト ★*ツナドレだいたいサラダ *ミネストローネ	★ぎゅうにゅう だいず ★ツナかん ベーコン いんげんまめ	★しょくパン ★バター こめあぶら さ とう ごまあぶら じゃがいも マカロ ニ オリーブオイル	にんにく キャベツ にんじん たまね ぎ トマトかん パセリ	635	14.2	40.4	2.2

※ 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	15.8	28.7	2.4	350	98	2.4	219	0.35	0.51	27	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	20	5以上