

令和3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)
1 火	ごはん ★ぎゅうにゅう ★ぶたにくのいちみやき いそあえ キャベツのみそしる	★ぎゅうにゅう ぶたにく のり あぶらあげ みそ	こめ おおむぎ さとう ★しろごま ★ごまあぶら	ピーマン にんにく ねぎ たまねぎ ほうれんそう もやし にんじん だいこん キャベツ	606	15.8	33.0	2.1
2 水	★かじょうどうふどん ★ぎゅうにゅう ★もやしのちゅうかスープ	みそ あつあげ ぶたにく ★ぎゅうにゅう	こめ おおむぎ こめあぶら さとう でんぶん ★ごまあぶら	しょうが ほししいたけ にんじん たけのこ にんにく ねぎ キャベツ もやし	599	15.2	30.4	2.5
3 木	しんごぼうのまぜごはん ★ぎゅうにゅう やさいのうまに なめこじる あじさいゼリー	ぶたにく あぶらあげ ★ぎゅうにゅう とうふ みそ かんてん とうにゅう	こめ おおむぎ こめあぶら こんにやく さとう じゃがいも	しょうが ごぼう にんじん さやいんげん たけのこ ほししいたけ なめこ ねぎ ぶどうジュース	618	14.1	22.7	2.7
4 金	★ハムカツバーガー ★ぎゅうにゅう パセリポテト ベジタブルスープ	ハム ★ぎゅうにゅう とりにく	★むえんパン ★バター こめあぶら こむぎこ パンこ じゃがいも	キャベツ パセリ にんにく たまねぎ にんじん だいこん こまつな	633	15.9	38.0	2.6
7 月	ごもくごはん ★ぎゅうにゅう ★いかのしょうがやき とんじる	とりにく あぶらあげ ★ぎゅうにゅう ★いか ぶたにく とうふ みそ	こめ こめあぶら さとう こんにやく じゃがいも	ごぼう にんじん ほししいたけ たけのこ しょうが だいこん ねぎ	610	20.7	27.1	2.5
8 火	ごはん ★ぎゅうにゅう いわしのうめほしに ★じゃがいものきんぴら カボチャのみそしる	★ぎゅうにゅう こんぶ いわし あぶらあげ みそ	こめ おおむぎ さとう じゃがいも こんにやく こめあぶら ★ごま	うめ にんじん さやいんげん ごぼう たまねぎ かぼちゃ ねぎ こまつな	631	15.1	23.2	2.4
9 水	ねり丸キャベツの給食 ★きなこあげパン ★ぎゅうにゅう ねりまキャベツいりポトフ ★さくらんぼ	きなこ ★ぎゅうにゅう とりにく ウインナー いんげんまめ	★むえんパン さとう あぶら こめあぶら じゃがいも	にんにく にんじん たまねぎ キャベツ ★さくらんぼ	600	15.7	33.9	0.9
10 木	★ピピンバ ★ぎゅうにゅう ★キムチスープ	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 とりにく とうふ ★たまご	こめ おおむぎ こめあぶら さとう ★ごまあぶら でんぶん こむぎこ	にんにく しょうが にんじん もやし ほうれんそう セロリー キムチ(アレルギー-27品不使用) ねぎ なら	608	16.8	31.2	2.7
11 金	まいたけごはん ★ぎゅうにゅう ★やさしいあまみそあえ けんちんじる	あぶらあげ ★ぎゅうにゅう みそ とりにく とうふ	こめ むぎ こめあぶら さとう ★ごまあぶら こんにやく じゃがいも	まいたけ にんじん こまつな キャベツ ごぼう だいこん ねぎ	611	13.6	28.7	2.7
14 月	ごはん ★ぎゅうにゅう ★あじのごまみそやき ひじきのいりに ★なすのみそしる	★ぎゅうにゅう あじ みそ とりひきにく ひじき あぶらあげ だいず	こめ おおむぎ ★しろすりごま さとう こめあぶら こんにやく ★ごまあぶら	しょうが ねぎ にんじん こまつな なす	615	17.2	30.3	2.6
15 火	★おやごどん ★ぎゅうにゅう いものこじる ★れいとうみかん	とりにく ★たまご ★ぎゅうにゅう みそ とうふ	こめ おおむぎ さとう でんぶん こんにやく じゃがいも	にんじん たまねぎ たけのこ ほししいたけ グリーンピース ごぼう ねぎ ★みかん	616	15.3	23.2	2.0
16 水	ハヤシライス ★ぎゅうにゅう カリカリあぶらあげサラダ	ぶたにく とうにゅう ★ぎゅうにゅう あぶらあげ	こめ おおむぎ こめあぶら さとう こむぎこ こめぬかあぶら	にんにく たまねぎ マッシュルーム トマトピューレ キャベツ にんじん きゅうり ほうれんそう	646	14.2	34.0	2.0
17 木	えだまめごはん ★ぎゅうにゅう ★ししゃものからあげ ★もやしのごまあえ ぐたくさんみそしる	こんぶ あぶらあげ ★ぎゅうにゅう ★こもちししゃも ぶたにく みそ	こめ おおむぎ さとう こめあぶら でんぶん こむぎこ ★しろすりごま じゃがいも	えだまめ しょうが もやし にんじん ほうれんそう ごぼう だいこん ねぎ	622	16.3	26.2	2.2
18 金	★たかなチャーハン ★ぎゅうにゅう ★とうふシューマイ ★タイピーエン	ぶたひきにく ★ぎゅうにゅう とりひきにく とうふ ぶたにく なた ★えび ★いか ★うずらたまご	こめ ★ごまあぶら しゅうまいのかわ はるさめ	しょうが たかなづけ 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	608	17.6	26.8	2.9
21 月	★ナシゴレン ★ぎゅうにゅう ★ツナドレサラダ ABCスープ	とりにく だいず ★ぎゅうにゅう まぐろかん ベーコン	こめ おおむぎ こめあぶら さとう ★ごまあぶら こめぬかあぶら じゃがいも マカロニ	たまねぎ ねぎ にんにく ピーマン あかピーマン キャベツ きゅうり にんじん しめじ セロリー コーン パセリ	614	13.9	32.1	2.6
22 火	ごはん ★ぎゅうにゅう ★かのごあげ キャベツとこまつなのあえもの とうふとわかめのみそしる	★ぎゅうにゅう まぐろかん とりひきにく わかめ とうふ みそ	こめ おおむぎ パンこ こむぎこ ★むえんパン あぶら	たまねぎ しょうが キャベツ もやし こまつな ねぎ	634	14.1	29.4	1.9
23 水	だいずいりひじきごはん ★ぎゅうにゅう じゃがいものそばろに ★わふうかきたまじる	ひじき ぶたにく あぶらあげ だいず ★ぎゅうにゅう ぶたひきにく ★たまご	こめ こめあぶら こんにやく さとう じゃがいも でんぶん	にんじん しょうが たまねぎ さやいんげん キャベツ	618	16.4	29.0	2.7
24 木	★コーンマヨトースト ★ぎゅうにゅう ★じゃこいりサラダ ミネストローネ	ハム ★チーズ ★ぎゅうにゅう ちりめんじゃこ ベーコン いんげんまめ	★むえんパン マヨネーズ (エッグフリー) こめあぶら ★ごまあぶら さとう じゃがいも マカロニ・スパゲッティ	たまねぎ コーン キャベツ きゅうり にんじん トマトかん パセリ セロリー	612	13.9	39.6	2.7
25 金	ごはん ★ぎゅうにゅう おからハンバーグ ★キャベツのおかかいため きのこのみそしる	★ぎゅうにゅう ぶたひきにく おから とうにゅう あぶらあげ かつおぶし みそ	こめ おおむぎ こめあぶら ★ごまあぶら ★ごま じゃがいも	たまねぎ だいこん キャベツ もやし しめじ えのきたけ にんじん	621	16.1	30.3	1.9
28 月	ピラフ ★ぎゅうにゅう ★スペインふうオムレツ ベーコンとやさいのスープ	★ぎゅうにゅう ウインナー ひよこまめ ★たまご ベーコン	こめ おおむぎ こめあぶら じゃがいも	たまねぎ にんじん マッシュルーム グリーンピース ピーマン キャベツ パセリ	625	14.5	28.5	2.5
29 火	★ジャージャーめん ★ぎゅうにゅう ★フルーツポンチ	だいず ぶたひきにく みそ ★ぎゅうにゅう	ちゅうかめん こめあぶら さとう でんぶん ★ごまあぶら ★しろごま アセロラジュース	にんじん もやし きゅうり にんにく しょうが たけのこ ほししいたけ たまねぎ ねぎ ★みかんかん ★パインアップルかん ★ももかん ★レモン	649	16.2	27.0	2.4
30 水	ごはん ★ぎゅうにゅう さけのさいきょうやき きりぼしだいこんのいりに とうふだんごじる	★ぎゅうにゅう さけ みそ あぶらあげ とうふ とりにく	こめ おおむぎ こめあぶら さとう しらたまご じゃがいも	しょうが ねぎ きりぼしだいこん にんじん だいこん こまつな えのきたけ	624	17.4	21.1	2.5

※ 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22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	619	15.7	29.3	2.4	334	102	2.3	228	0.37	0.49	31	4.8
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

★はアレルギー対応のマークです。

早寝早起き朝ごはん
「早寝早起き朝ごはん」運動シンボルマーク

＜おうちの方へ＞
給食費の引き落とし日は6月10日（木）です。
入金日は9日（水）までお願いいたします。

＜今月の給食目標＞
清潔に気を付けて給食を食べよう

