

6月のいんたんと

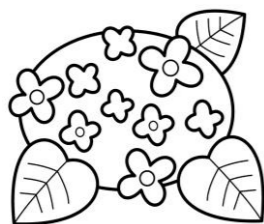
日	曜	こんだて		エネルギー	たんぱく質	赤の食品	黄の食品	緑の食品
				kcal	g	血や肉、骨や歯をつくる	体温を保ち体をうごかすも	体の調子を整える
2	火	牛乳	プルコギ丼 トックスープ	667	22.1	豚肉 焼き豆腐 たまご 牛乳	米 しらたき 砂糖 トック 米油 ごま油 いりごま	にんじん なら 玉ねぎ もやし りんご しょうが にんにく 干しいたけ セロリ たけのこ だいこん
3	水	牛乳	バターライス 鮭のハーブ焼き イタリアンスープ くだもの	621	27.9	さけ ベーコン たまご 牛乳 粉チーズ	米 おおむぎ パン粉 バター オリーブ油 米油	パセリ にんじん こまつな にんにく 玉ねぎ とうもろこし くだもの
4	木	牛乳	はいがご飯 ごぼう入りつくね にんじんのじゃこ炒め 沢煮 椀	636	30.2	大豆 鶏肉 たまご 豚肉 牛乳 ちりめんじゃこ	はいが米 おおむぎ でん粉 砂糖 しらたき 米油 ごま油	にんじん みつば ごぼう 玉ねぎ しょうが だいこん 干しいたけ たけのこ
5	金	牛乳	カレーライス キャロットドレッシングサラダ	710	19.0	豚肉 牛乳	米 おおむぎ じゃがいも 小麦粉 砂糖 米油 バター	にんじん しょうが にんにく 玉ねぎ セロリ りんご キャベツ とうもろこし
8	月	牛乳	チキンライス キャベツのスープ 茹でスナックえんどう 紅茶のケーキ	648	21.2	鶏肉 ベーコン たまご 牛乳	米 おおむぎ じゃがいも 小麦粉 砂糖 米油 バター アーモンド	トマト にんじん 玉ねぎ マッシュルーム セロリ グリーンピース キャベツ スナックえんどう
9	火	牛乳	青菜ごはん ぎせい豆腐 こんにゃくの炒り煮 かぼちゃのみそ汁	667	25.9	木綿豆腐 たまご 米みそ 牛乳	米 砂糖 こんにゃく いりごま 米油	乾燥あおな さやいんげん かぼちゃ こまつな ねぎ たけのこ 干しいたけ 玉ねぎ
10	水	牛乳	ナスとトマトのスパゲティ コーンポテト	685	26.0	豚肉 粉チーズ 牛乳	スパゲティ 砂糖 じゃがいも オリーブ油 米油 バター	にんじん トマト にんにく 玉ねぎ なす とうもろこし
11	木	牛乳	梅ごはん いわしの竜田揚げ キャベツのみそ汁 あじさいゼリー	687	24.6	いわし 油揚げ 米みそ わかめ 牛乳 アガー 寒天缶	米 でん粉 砂糖 いりごま 米油	こまつな うめぼし キャベツ 玉ねぎ ぶどうジュース
12	金	牛乳	大豆ごはん 豚肉の三州煮 からし和え	606	23.7	大豆 豚肉 生揚げ 牛乳	米 じゃがいも 砂糖 こんにゃく 米油	にんじん さやいんげん こまつな しょうが もやし 干しいたけ 玉ねぎ
15	月	牛乳	ごはん かじきの変わり照り焼き ブロッコリーのおかかのり和え もやしのスープ	608	28.0	めかじき 鶏肉 牛乳 もみのり	米 砂糖 でん粉 ごま油 いりごま	ブロッコリー にんじん なら しょうが 玉ねぎ りんご もやし ねぎ たけのこ 干しいたけ
16	火	牛乳	ぶどうパン ナスのミートソースグラタン レタススープ くだもの	677	25.8	ベーコン 豚肉 鶏肉 牛乳 生クリーム ピザチーズ	ぶどうパン 小麦粉 パン粉 米油 バター	にんじん にんにく 玉ねぎ なす セロリ とうもろこし レタス くだもの
17	水	牛乳	鮭チャーハン カリカリ油あげサラダ ビーフンスープ 豆乳の杏仁豆腐	646	24.4	鮭フレーク たまご 油揚げ ベーコン 鶏肉 豆乳 牛乳 粉寒天	米 おおむぎ 砂糖 ビーフン 水あめ 米油 いりごま ごま油	にんじん こまつな えだまめ キャベツ きゅうり たけのこ 玉ねぎ ねぎ しょうが
18	木	牛乳	ごはん えびしゅうまい たけのこの炒め煮 スーミータン	626	24.1	えび 豚肉 押し豆腐 鶏肉 たまご 牛乳	米 でん粉 シュウマイの皮 砂糖 ごま油 米油	チンゲンツアイ 玉ねぎ しょうが グリンピース たけのこ とうもろこし
19	金	牛乳	ごはん 明日葉とエビのかき揚げ 豚汁	693	23.3	えび たまご 豚肉 木綿豆腐 米みそ 牛乳	米 小麦粉 砂糖 こんにゃく じゃがいも 米油	あしたば にんじん 玉ねぎ ごぼう だいこん ねぎ
22	月	牛乳	ごはん あじフライ キャベツのごま酢和え じゃがいもの味噌汁	627	27.6	あじ たまご 米みそ 牛乳	米 小麦粉 パン粉 じゃがいも ごま油	こまつな キャベツ 玉ねぎ
23	火	牛乳	コーンピラフ ポトフ ミニトマト くだもの	638	21.0	鶏肉 ベーコン 大豆 ウィンナー 牛乳	米 おおむぎ じゃがいも 米油 バター	にんじん ミニトマト 玉ねぎ マッシュルーム とうもろこし キャベツ くだもの
24	水	牛乳	ハヤシライス ハニーマスタードサラダ	667	19.3	豚肉 生クリーム 牛乳	米 おおむぎ 小麦粉 砂糖 はちみつ 米油 バター	にんじん にんにく しょうが セロリ 玉ねぎ きゅうり マッシュルーム グリンピース キャベツ トマト
25	木	牛乳	ひじきごはん 焼きししゃも 八珍豆腐改 くだもの	638	33.9	鶏肉 油揚げ えび いか 押し豆腐 ひじき 牛乳 ししゃも	米 もち米 砂糖 でん粉 米油	にんじん いんげん たけのこ 玉ねぎ 干しいたけ にんにく しょうが くだもの
26	金	牛乳	ごまみそラーメン チョレギサラダ くだもの	648	22.5	米みそ 豚肉 牛乳 刻みのり	蒸し中華めん 砂糖 ごま油 練りごま 米油 ラード いりごま	にんじん にんにく しょうが ねぎ 玉ねぎ はくさい もやし とうもろこし キャベツ きゅうり くだもの
29	月	牛乳	ごはん 鯖のピリ辛味噌煮 切干と胡瓜のごま酢和え 豚肉とコーンの炒め煮	693	28.6	さば 米みそ 豚肉 牛乳	米 砂糖 じゃがいも いりごま 米油	にんじん さやいんげん キムチ しょうが きゅうり 切干 だいこん 干しいたけ 玉ねぎ とうもろこし
30	火	牛乳	ごはん 高野豆腐の酢豚風 もやしの和え物 くだもの	669	20.4	凍り豆腐 牛乳	米 じゃがいも 砂糖 でん粉 ごま油 米油	にんじん 青ピーマン にんにく 玉ねぎ たけのこ 干しいたけ もやし とうもろこし くだもの

食育の日

1人1回当たり平均栄養摂取量

★脂質の基準値: 摂取エネルギーの25~30%

※食材料購入の都合等により献立を変更することがあります。



	エネルギー	たんぱく質	脂質	カルシウム	鉄	ビタミンA	ビタミンB1	ビタミンB2	ビタミンC	食物繊維	食塩
	kcal	g	g	mg	mg	μgRE	mg	mg	mg	g	g
今月の平均	655	24.7	20.0	339	2.2	231	0.27	0.46	17	5.1	2.7
学校給食摂取基準	640	18.0~32.0	17.6~21.1	350	3.0	170	0.40	0.40	20	5.0	2.5未満