

# 6月 学校給食よていこんだて表

令和元年度

光が丘秋の陽小学校

日 (曜)	牛乳	主食 ごはん ぱん・めん	献立名	食品名						栄養価		夕食でおい ななつてほし い食材
				おもにエネルギーのもとになる食品 (き)		おもに体をつくるもとになる食品 (あか)		おもに体の調子を整えるもとに なる食品 (みどり)		エネルギー	たんぱ く質	
				たんすいかぶつ が多い	しほが多い	たんぱくしつが多い	むきしつが多い	カロチンが多い	その他のビタミン が多い			
1 (土)		練馬スパゲティ	野菜のピーナツ和え おかしな目玉焼き	★スパゲティ さとう	★バター だいちあぶら ★ピーナツ		のり ★ぎゅうにゅう かんてん	にんじん ほうれんそう	だいごん もやし ももかん	629	21.8	小魚類
4 (火)		バエリア	コーンチャウダー くだもの(デコボン1/4)	こめ おしむぎ じゃがいも ★こむぎこ	だいちあぶら ★バター	とりにく ★えび いか ベーコン	★ぎゅうにゅう ★なまクリーム	にんじん パセリ	にんにく たまねぎ マッシュルーム グリーンピース セロリー コーン ★デコボン	609	21.7	豆類
5 (水)		麦入りごはん	和風お魚ハンバーグ 塩もみ野菜 味噌汁	こめ おおむぎ ★パンこ さとう じゃがいも	だいちあぶら	★たまご すり身 とうふ とりひきにく ぶたにく あぶらあげ みそ だいち	★ぎゅうにゅう	にんじん こまつな	たまねぎ だいごん キャベツ ごぼう ねぎ	626	30	海藻類
6 (木)		麦入りごはん	豚肉のオスターソース炒め 粟米湯(スーミータン)	こめ おおむぎ さとう かたくりこ	だいちあぶら	ぶたにく ★たまご とりにく	★ぎゅうにゅう	こまつな にんじん チンゲンサイ	きくらげ しょうが コーン	668	31.7	きのこ類
7 (金)		きなこ揚げパン	アスパラのクリーム煮 キンショーメロン	★コッペパン さとう じゃがいも ★こむぎこ	だいちあぶら ★バター	きなこ とりにく	★ぎゅうにゅう ★なまクリーム ★チーズ	にんじん アスパラガス	しょうが にんにく たまねぎ しめじ メロン	647	25.5	卵類
10 (月)		ごまごはん	鱈の照り焼き 千草和え 味噌汁	こめ さとう かたくりこ じゃがいも	★しろごま	さわら ★たまご あぶらあげ みそ	★ぎゅうにゅう わかめ	ほうれんそう にんじん こまつな	しょうが もやし キャベツ	589	27.4	果物類
11 (火)		カラフルピラフ	ミネストローネ コーンサラダ	こめ おおむぎ じゃがいも ★マカロニ さとう	★バター だいちあぶら	ベーコン ★えび ぶたにく	★ぎゅうにゅう	にんじん ピーマン あかピーマン トマトピューレ パセリ	たまねぎ マッシュルーム コーン にんにく しょうが キャベツ きゅうり	627	19.9	豆類
12 (水)		茶飯	いかのカリントウ揚げ 人参サラダ かきたま汁	こめ かたくりこ さとう	だいちあぶら ★ピーナツ ★しろごま	いか とりにく とうふ ★たまご	★ぎゅうにゅう	にんじん こまつな	しょうが きゅうり たまねぎ レモン ねぎ	673	27.1	芋類
13 (木)		オムチキライス	A B Cスープ あじさいゼリー	こめ ★マカロニ アセロラジュース ★カルピス さとう	だいちあぶら ★バター	とりにく ★たまご	★ぎゅうにゅう かんてん	にんじん こまつな	たまねぎ マッシュルーム グリーンピース キャベツ ぶどうジュース	603	22.7	魚介類
14 (金)		麦入りごはん	麻婆豆腐 ナムル	こめ おおむぎ さとう かたくりこ	だいちあぶら ★ごまあぶら	ぶたひきにく みそ とうふ	★ぎゅうにゅう	にんじん にら	ほししいたけ にんにく しょうが ねぎ たけのこ もやし きゅうり	573	23.2	海藻類
17 (月)		わかめごはん	ししゃもの南蛮漬け 野菜のごまみそあえ 豚汁	こめ かたくりこ さとう こんやく じゃがいも	だいちあぶら ★しろすりごま	みそ ぶたにく あぶらあげ とうふ	たきこみわかめ もと ★ぎゅうにゅう ★ししゃも	あかピーマン こまつな にんじん	ねぎ きピーマン キャベツ ごぼう だいごん	712	28.6	果物類
18 (火)		あんかけ焼きそば	フルーツ白玉	★ちゅうかめん さとう かたくりこ しらたまだんご	だいちあぶら ★ごまあぶら	ぶたにく ★えび ★なると	★ぎゅうにゅう	にんじん チンゲンサイ	にんにく しょうが たけのこ ほししいたけ たまねぎ はくさい もやし パインかん ももかん りんごかん	629	20	豆類
19 (水)		手作り ウインナーパン	ポトフ 野菜のアーモンド和え	★こむぎこ さとう じゃがいも	★バター アーモンド	★たまご ウインナー ベーコン だいち	★ぎゅうにゅう	にんじん こまつな	にんにく たまねぎ キャベツ	659	25.6	魚介類
20 (木)		米麦入りごはん	魚フライ(ホキ) ポテトサラダ きのこスープ	こめ おおむぎ ★こむぎこ ★パンこ さとう じゃがいも	だいちあぶら	ホキ ★たまご とりにく	★ぎゅうにゅう	にんじん パセリ	きゅうり たまねぎ セロリー しめじ えのきたけ ほししいたけ	630	25.2	海藻類
21 (金)		ドライカレー	フルーツサラダ	こめ おしむぎ ★こむぎこ さとう	★バター だいちあぶら	ぶたひきにく だいち	★ぎゅうにゅう	ピーマン にんじん	にんにく しょうが たまねぎ キャベツ きゅうり みかんかん パインかん	667	19.7	芋類
24 (月)		えびピラフ	ポテトスープ パリパリサラダ 揚げ	こめ じゃがいも ★ワントンのかわ	★バター だいちあぶら	★えび ベーコン とりにく レンズまめ	★ぎゅうにゅう わかめ ひじき	パセリ にんじん こまつな	たまねぎ マッシュルーム セロリー キャベツ きゅうり コーン	641	20.8	果物類
25 (火)		米麦入りごはん	いかとコーンの揚げ煮 根菜の胡麻汁	こめ おおむぎ さとう かたくりこ じゃがいも	だいちあぶら ★しろすりごま	いか とうふ だいち みそ	★ぎゅうにゅう	にんじん さやいんげん	コーン にんにく しょうが だいごん ごぼう ねぎ	711	29.8	きのこ類
26 (水)		麦入りごはん	厚焼きたまご 塩もみ野菜 牛乳すいとん	こめ おおむぎ さとう ★こむぎこ しらたまご	だいちあぶら ★バター	とりひきにく ★たまご ぶたにく みそ	★ぎゅうにゅう	にんじん こまつな	たまねぎ ほししいたけ キャベツ はくさい セロリー	675	26	海藻類
27 (木)		卵とえびの チャーハン	肉団子入りスープ 小平アールベリーヨーグルト	こめ おしむぎ かたくりこ はるさめ さとう ブルーベリージャム	だいちあぶら ★ごまあぶら	★たまご やきぶた ★えび ぶたひきにく だいち とうふ	★ぎゅうにゅう ★ヨーグルト	にんじん	ねぎ グリンピース セロリー しょうが ほししいたけ はくさい ブルーベリー	687	33	芋類
28 (金)		麦入りごはん	凍り豆腐と鶏肉の卵とじ 味噌汁	こめ おおむぎ しらたき さとう		とりにく こうやとうふ ★たまご あぶらあげ だいち みそ	★ぎゅうにゅう	にんじん さやいんげん かぼちゃ こまつな	たけのこ たまねぎ ねぎ	611	28.5	魚介類