

令和元年

6月献立表

橋戸小学校

実施日	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	体を動かす熱や力になる	体の調子を整える	1食分 (kcal)	エネルギー (%)	脂質 (%)	たんぱく質 (%)	糖質 (%)	水分 (g)	
3月	★おやこどん ★ぎゅうにゅう ★こんさいじる	★けずりぶし ★とりもも ★かまぼこ ★たまご ★ぎゅうにゅう	★こめ ★おおむぎ ★さとう ★かたくりこ ★じゃがいも	★たまねぎ ★グリーンピース ★だいこん ★にんじん ★ごぼう ★ねぎ ★ごまつな	624	17.8	24.5	4.1				
4火	★かみかみだいずごはん ★ぎゅうにゅう ★いかのサラサあげ ★くわわかめのきんぴら ★はたけじる	★だいず ★ぎゅうにゅう ★いか ★わかめ ★ぶたにく ★こんぶ ★みそ	★こめ ★もちごめ ★こめぬかあぶら ★かたくりこ ★こんやく ★ さとう ★ごま ★じゃがいも	★にんじん ★ほししいたけ ★しょうが ★ごぼう ★たまねぎ ★ごまつな	656	17.0	27.0	4.0				
5水	★ガーリックトースト ★チキンピーズ ★コーンポテト	★ぎゅうにゅう ★だいず ★とりむね	★しよくパン ★マーガリン ★ こめぬかあぶら ★さとう ★ でんぷん ★じゃがいも	★にんにく ★パセリ ★にんじん★ キャベツ ★たまねぎ ★セロリー ★トマトピューレ ★コーン	655	14.4	40.4	2.9				
6木	★むぎごはん ★ぎゅうにゅう ★すきやきふに ★ごまつなのごまあえ	★ぎゅうにゅう ★けずりぶし ★ぶたにく ★やきとうふ	★こめ ★おおむぎ ★こんやく ★さとう ★やきふ ★しろすりごま	★にんじん★ はくさい ★ねぎ ★ほししいたけ ★もやし ★ごまつな	587	17.6	24.7	2.0				
7金	★なすとトマトのスパゲティ ★ぎゅうにゅう ★かりかりあぶらあげのサラダ	★ぶたひきにく ★パルメザンチーズ ★ぎゅうにゅう ★あぶらあげ	★スパゲッティ★ こめぬかあぶら ★さとう	★にんにく ★にんじん ★たまねぎ ★トマト ★トマトピューレ★ パセリ ★なす ★だいこん ★もやし	549	17.6	41.1	3.0				
10月	★あじさいごはん ★ぎゅうにゅう ★さわらのカラフルやき ★わふうやさいじる	★くろだいず ★ぎゅうにゅう ★さわら ★みそ ★とりむね ★あぶらあげ ★けずりぶし	★こめ ★もちごめ ★エックケアマヨネーズ ★こめぬかあぶら★うどん	★うめ ★たまねぎ★ きピーマン★ あかピーマン ★ごまつな ★にんじん ★だいこん★ねぎ	688	18.6	36.6	1.8				
11火	★むぎごはん ★ぎゅうにゅう ★かじょうとうふ ★かふうだいこん	★ぎゅうにゅう ★ぶたにく ★あつあげ ★みそ	★こめ ★おおむぎ★ こめぬかあぶら ★さとう ★かたくりこ ★ごまあぶら	★しょうが★ にんにく ★にんじん ★たまねぎ★ キャベツ ★ほししいたけ ★だいこん ★だいこんば	599	16.4	30.5	2.8				
12水	★チャーハン ★ぎゅうにゅう ★チンゲンサイとしめじのスー	★やきぶた ★なると ★たまご ★ぎゅうにゅう ★ぶたにく ★とうふ	★こめ ★ラード★ こめぬかあぶら ★かたくりこ ★ごまあぶら	★にんにく ★しょうが ★グリーンピース ★にんじん ★しめじ★ チンゲンサイ★ねぎ	549	17.3	28.9	3.3				
13木	★むぎごはん ★ぎゅうにゅう ★やきコロッケ★キャベツソテー ★なまあげのみそしる	★ぎゅうにゅう ★ぶたひきにく ★けずりぶし ★わかめ ★あつあげ ★みそ	★こめ ★おおむぎ★こめぬかあぶら ★じゃがいも ★むぎこ ★パンこ ★かたくりこ ★マッシュポテト	★たまねぎ ★にんじん★ キャベツ ★にんじん ★ねぎ	641	14.2	23.6	1.9				
14金	★ぶたにくとごぼうのまぜごはん ★ぎゅうにゅう ★のつべいじる ★そくせきづけ	★ぶたにく ★あぶらあげ ★ぎゅうにゅう ★けずりぶし ★こんぶ ★とりもも ★とうふ	★こめ ★むぎ ★こめぬかあぶら★ さとう ★こんやく ★じゃがいも ★かたくりこ ★ちくわぶ	★ごぼう ★にんじん ★ほししいたけ ★グリーンピース ★だいこん ★ねぎ ★キャベツ ★きゅうり	568	17.0	28.4	2.9				
17月	★えだまめとコーンのごはん ★ごじる ★ぎゅうにゅう ★やさしいしょうがじょうゆあえ	★ぎゅうにゅう ★だいず ★みそ	★こめ ★こんやく ★こめぬかあぶら ★さといも	★えだまめ ★コーン ★キャベツ ★ごまつな ★にんじん ★もやし★ しょうが ★ごぼう ★だいこん ★ねぎ	497	15.8	22.3	2.2				
18火	★こくとろパン ★ぎゅうにゅう ★スペインふうオムレツ ★やさしいスープ	★ぎゅうにゅう ★ベーコン ★たまご ★チーズ ★ウィンナー	★こくとろパン★ こめぬかあぶら	★たまねぎ ★にんじん ★コーン ★キャベツ	663	16.7	38.8	3.4				
19水	★キャベツのぶたどん ★ぎゅうにゅう ★かんとんスープ ★くだもの	★ぶたにく ★ぎゅうにゅう ★とうふ	★こめ ★こめぬかあぶら ★さとう ★しろごま ★でんぷん ★かたくりこ ★ごまあぶら	★たまねぎ ★にんじん★ キャベツ ★しょうが ★ほししいたけ★ はくさい ★たけのこ★ チンゲンサイ ★くだもの	655	15.9	28.9	2.9				
20木	★ゴボウいりドライカレー ★ぎゅうにゅう ★コールスローサラダ	★ぶたひきにく ★だいず ★ぎゅうにゅう	★こめ ★おおむぎ★こめぬかあぶら★ さとう	★にんにく★ しょうが ★セロリー ★ごぼう ★たまねぎ ★にんじん★グリーンピース ★レーズン ★キャベツ★コーン	611	12.9	25.9	2.4				
21金	★むぎごはん ★ぎゅうにゅう ★しおにくじゃが ★じゃこいりサラダ	★ぎゅうにゅう ★ぶたにく ★わかめ ★ちりめんじゃこ	★こめ ★おおむぎ ★じゃがいも ★しらたき ★こめぬかあぶら★ さとう ★ごま	★にんじん ★たまねぎ ★さやいんげん ★きゅうり ★だいこん ★コーン	625	12.4	28.2	1.5				
24月	★やきとりどん ★ぎゅうにゅう ★だいこんとあぶらあげのみそしる ★ポンスあえ	★とりにく ★ぎゅうにゅう ★けずりぶし ★あぶらあげ ★みそ	★こめ ★むぎ ★こめぬかあぶら★ ざらめ ★みずあめ★ さとう	★しょうが★ ねぎ ★にんじん★ごまつな ★だいこん ★きゅうり ★レモン	601	16.8	28.3	3.0				
25火	★むぎごはん ★ぎゅうにゅう ★ごもくとろいため ★かふうコーンスープ	★ぎゅうにゅう ★とりもも ★えび ★とうふ ★とりむね ★たまご	★こめ ★おおむぎ★こめぬかあぶら★ さとう ★かたくりこ ★ごまあぶら ★じゃがいも	★にんにく★ しょうが ★たまねぎ ★にんじん★ はくさい ★ねぎ ★コーン ★グリーンピース★たけのこ	662	18.9	27.3	2.7				
26水	★うめちりごはん ★ぎゅうにゅう ★まつかぜやき ★やさしいわん	★ぎゅうにゅう ★ぶたひきにく ★みそ ★けずりぶし ★こんぶ	★こめ★ こめぬかあぶら ★パンこ★ さとう ★ごま ★かたくりこ	★にんじん ★ねぎ ★ほししいたけ ★だいこん ★たけのこ ★えのきたけ ★もやし★ ごまつな	602	17.1	29.6	2.3				
27木	★みそラーメン ★ぎゅうにゅう ★うずらのにつけ★あじさいゼリー	★ぶたにく ★みそ ★うずらたまご ★ぎゅうにゅう ★アガー ★かんでん	★こめぬかあぶら ★ちゅうかめん ★ごまあぶら★ さとう	★にんにく★ しょうが★ はくさい ★にんじん ★たまねぎ ★もやし ★ねぎ ★にら ★コーン ★ぶどうジュース	669	15.8	29.1	4.0				
28金	★メキシカンライス ★ぎゅうにゅう ★レバ★まめいり★豆腐スープ	★ソーセージ ★ぎゅうにゅう ★ベーコン ★レンズまめ ★とりにく	★こめ ★バター★ こめぬかあぶら	★たまねぎ ★にんじん ★マッシュルーム ★グリーンピース★ しょうが ★にんにく ★キャベツ ★コーン	571	13.4	29.5	2.6				

※ 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	614	16.2	29.8	2.8	339	95	2.4	225	0.39	0.51	28	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