



6月献立表

令和2年

橋戸小学校

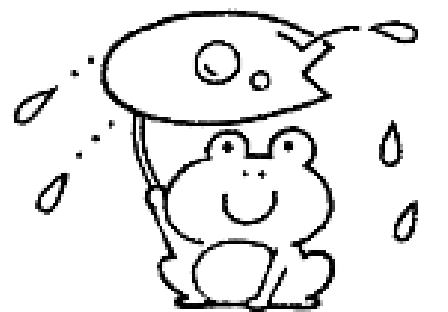
実施日	献立名	赤の食品	黄色の食品	緑の食品	栄養量			
		血や肉、骨や歯になる	体を動かす熱や力になる	体の調子を整える	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (%)	脂質 (%)	塩分量 (g)
15 月	コメッコカレーライス ぎゅうにゅう	ぶたにく ぎゅうにゅう	こめ おおむぎ こめぬかあぶら じゃがいも こめこ ぎらめ	にんにく しょうが にんじん たまねぎ	646	12.1	29.0	1.6
16 火	きなこあげパン ぎゅうにゅう ポルシチ	きなこ ぎゅうにゅう ぶたにく だいず	ショートニングパン あぶら さとう こめぬかあぶら じゃがいも	にんにく にんじん たまねぎ キャベツ トマトピューレ パセリ	698	13.6	42.3	2.2
17 水	やさいととうふのごもくうまにどん ぎゅうにゅう	ぶたひきにく とうふ こうやどうふ ぎゅうにゅう	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	にんにく しょうが にんじん たまねぎ ほししいたけ たけのこ グリンピース	604	16.0	27.9	1.8
18 木	しんじゃがいものごはん ぎゅうにゅう さつまじる	とりむね あぶらあげ ぎゅうにゅう とりにく とうふ みそ	こめ おおむぎ こめぬかあぶら じゃがいも さとう こんにやく	たけのこ にんじん ほししいたけ グリンピース ごぼう だいこん ねぎ	612	16.5	26.9	2.1
19 金	ミートスパゲッティ ぎゅうにゅう	ぶたひきにく だいず ぎゅうにゅう	マカロニ・スパゲッティ オリーブゆ こめぬかあぶら さとう	しょうが にんにく たまねぎ にんじん マッシュルーム トマトピューレ	648	16.2	29.2	2.2
22 月	チキンライス ぎゅうにゅう イタリアンスープ	とりにく ぎゅうにゅう ベーコン たまご パルメザンチーズ	こめ こめぬかあぶら パンこ	にんじん たまねぎ グリンピース マッシュルーム トマトピューレ コーン ほうれんそう	576	14.7	31.1	3.0
23 火	しゃけのまぜちらし ぎゅうにゅう けんちんじる	とりにく あぶらあげ さけ ぎゅうにゅう とうふ	こめ さとう こめぬかあぶら こんにやく じゃがいも	にんじん ほししいたけ かんぴょう れんこん さやいんげん ごぼう だいこん ねぎ	584	17.2	23.6	2.3
24 水	ホイコーローどん ぎゅうにゅう	ぶたにく みそ ぎゅうにゅう	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	にんにく しょうが にんじん キャベツ ピーマン ねぎ	564	15.7	24.1	1.5
25 木	だいずいりひじきごはん ぎゅうにゅう すいとん	とりもも だいず あぶらあげ ひじき ぎゅうにゅう とりにく	こめ もちごめ こめぬかあぶら さとう こむぎこ しらたまこ	にんじん さやいんげん セロリー はくさい だいこん ねぎ	620	14.8	23.1	1.7
26 金	ガーリックトースト ぎゅうにゅう やさいのクリームスープ	ぎゅうにゅう ベーコン とりにく	しょくパン マーガリン こめぬかあぶら じゃがいも こめこ	にんにく パセリ たまねぎ にんじん アスパラガス	602	14.5	50.2	2.0
29 月	コーンピラフ ぎゅうにゅう にくだんごいりやさいスープ	とりにく ぎゅうにゅう ぶたひきにく とうふ	こめ こめぬかあぶら バター かたくりこ マロニー ごまあぶら	たまねぎ にんじん コーン グリンピース しょうが ねぎ はくさい ほししいたけ にら	598	14.7	31.0	2.4
30 火	ちゅうかなめし ぎゅうにゅう マロニースープ	ぶたにく ぎゅうにゅう とりにく とうふ	こめ おおむぎ こめぬかあぶら さとう ごまあぶら マロニー	のぎわな ほししいたけ たけのこ にんじん はくさい ねぎ	578	16.1	28.0	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12回

* 天候など、食材料の購入が難しい場合、献立を変更する場合があります。
* お米は、青森県産「まっしぐら」です。



早寝早起朝ごはん
「早寝早起朝ごはん」運動シンボルマーク



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	611	15.2	30.7	2.1	297	92	1.7	225	0.39	0.47	20	3.7
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