

令和3年

6月献立表

橋戸小学校

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		1食分 (kcal)	たんぱく質 (%)	脂質 (%)	塩分 (g)
5/31 月	コメツコカレーライス ギョウにゅう ヨーグルトあえ	とりにく ギョウにゅう ヨーグルト		こめ こめぬかあぶら ざらめ さとう	じゃがいも こめこ	にんにく しょうが にんじん たまねぎ パインアップルかん ももかん みかんかん レーズン		703	11.3	27.3	1.7
1 火	開 校 記 念 日										
2 水	ぶたにくとこんぶのまぜごはん ギョウにゅう あじのなんぼんづけ こめこすいとん	ぶたにく こんぶ ギョウにゅう あじ とりにく		こめ こめぬかあぶら さとう あぶら ごまあぶら こめこ	かたくりこ	しょうが にんじん にんにく たまねぎ ピーマン あかピーマン ほししいたけ はくさいねぎ こまつな		675	18.5	23.7	2.7
3 木	ごはん ギョウにゅう のりのつくだに だいきりちくぜんに しらすのおろしドレッシングササ	ギョウにゅう のり とりにく だいきり さつまあげ しらすほし		こめ さとう こめぬかあぶら じゃがいも	こんにやく	しょうが にんじん だいこん たけのこ ほししいたけ さやいんげん キャベツ もやし		633	15.4	24.5	2.5
4 金	むぎごはん ギョウにゅう ごぼういりとりつくね ぶたにくときりほしだいごんのいためもの キャベツのみそしる	ギョウにゅう とりひきにく だいきり ぶたにく あぶらあげ みそ		こめ おおむぎ こめぬかあぶら ごまあぶら さとう しろすりごま	かたくりこ	ごぼう たまねぎ しょうが にんにく にんじん きりほしだいごん さやいんげん キャベツ こまつな		683	16.1	27.7	2.1
7 月	キャロットライス ギョウにゅう ハンバーグ キャベツソテー ペイザンヌスープ	ギョウにゅう ぶたひきにく とうふ ベーコン とりにく		こめ ごまあぶら さとう じゃがいも	ごま こめぬかあぶら	にんじん しょうが たまねぎ れんこん キャベツ ピーマン にんにく かぶ かぶ (は)		616	15.3	29.7	3.8
8 火	むぎごはん ギョウにゅう ぶたにくとやさいのしょうがいため じゃがいものみそしる	ギョウにゅう ぶたにく あぶらあげ みそ		こめ おおむぎ こめぬかあぶら じゃがいも	じゃがいも	しょうが たまねぎ にんじん キャベツ もやし ピーマン だいこん ねぎ こまつな		615	15.4	28.1	2.5
9 水	ホイコーローどん ギョウにゅう たまごのちゅうかスープ	ぶたにく みそ だいきり ギョウにゅう とりにく とうふ たまご		こめ はつがげんまい しろうごま かたくりこ ごまあぶら	こめぬかあぶら さとう	にんにく にんじん たまねぎ キャベツ ピーマン ほししいたけ こまつな		608	16.6	28.1	2.5
10 木	なすとトマトのスパゲティ ギョウにゅう カリカリあぶらあげのサラダ	ぶたひきにく パルメザンチーズ ギョウにゅう あぶらあげ		スパゲティ 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		698	16.6	33.3	2.2
11 金	あじさいごはん ギョウにゅう いわしのしょうがに わふうやさいじる	くろだいきり ギョウにゅう いわし とりにく あぶらあげ		こめ もちごめ さとう ちくわぶ	こめぬかあぶら	うめ さやえんどう しょうが ねぎ こまつな にんじん だいこん		574	19.2	27.8	2.0
14 月	チャーハン ギョウにゅう ちんげんさいとしめじのスープ メロン	やきぶた なると たまご ギョウにゅう とりにく とうふ		こめ 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 ねぎ グリーンピース にんじん しめじ チンゲンサイ メロン		584	16.5	28.0	3.2
15 火	あぶたまどん ギョウにゅう もやしのピリカラいため	あぶらあげ ちくわたまご ギョウにゅう		こめ さとう こめぬかあぶら しろうごま		ほししいたけ にんじん たまねぎ グリーンピース もやし ほうれんそう		610	16.4	30.7	2.0
16 水	ガーリックトースト ギョウにゅう チキンピーンズ コーンポテト	ギョウにゅう だいきり とりにく		しょうパン マーガリン さとう でんぷん じゃがいも	こめぬかあぶら	にんにく パセリ にんじん キャベツ たまねぎ セロリ トマトピューレ コーン		622	14.0	42.5	2.5
17 木	ブルコギどん ギョウにゅう わかめスープ	ぶたにく ギョウにゅう とりにく とうふ わかめ		こめ こめぬかあぶら さとう しろうごま	しらたき ごまあぶら	たまねぎ にんじん もやし りんご しょうが にんにく ほうれんそう たけのこ えのきたけ ねぎ		595	15.6	29.3	2.7
18 金	むぎごはん ギョウにゅう すきやきふうのもの こまつなごまあえ	ギョウにゅう ぶたにく やきとうふ		こめ おおむぎ しろうごま	こんにやく さとう やきふ	にんじん はくさい ねぎ ほししいたけ もやし こまつな		585	17.6	24.8	1.9
21 月	チキンライス ギョウにゅう スパイシーポテト イタリアンスープ	とりにく ギョウにゅう ベーコン いんげんまめ チーズ たまご		こめ こめぬかあぶら じゃがいも	バター あぶら	にんじん たまねぎ マッシュルーム グリーンピース コーン こまつな		641	14.8	29.6	2.6
22 火	きびごはん ギョウにゅう あじのねぎみそやき やさいのごまあえ のっぺいじる	ギョウにゅう あじ みそ とりにく あぶらあげ		こめ きび さとう ごまあぶら ごま	しろうごま かたくりこ	しょうが ねぎ キャベツ にんじん こまつな だいこん ほししいたけ		597	17.4	25.3	1.9
23 水	わかめじゃごごはん ギョウにゅう ぶたにくのさんしゅうに ちくさあえ	しらすほし たきこみ わかめのもと ギョウにゅう ぶたにく みそ あつあげ いか		こめ しろうごま じゃがいも さとう ごまあぶら	こんにやく	しょうが にんじん ほししいたけ たまねぎ さやいんげん キャベツ もやし えのきたけ		622	17.2	26.0	2.7
24 木	ごはん ギョウにゅう しんじやがのカレーに やさいのおかあえ	ギョウにゅう とりにく かつおぶし		こめ こめぬかあぶら かたくりこ しろうごま	じゃがいも さとう	しょうが たまねぎ にんじん たけのこ ほししいたけ グリーンピース キャベツ もやし		591	13.9	21.0	2.1
25 金	みそラーメン ギョウにゅう あじさいゼリー	ぶたにく みそ すずらたまご ギョウにゅう アガー かんてん		こめぬかあぶら さとう	ちゅうかめん ごまあぶら	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		670	15.8	29.0	3.7
28 月	ターメリックライス ギョウにゅう チリンドン ハニースラダ	ギョウにゅう とりにく だいきり		こめ こめぬかあぶら かたくりこ はちみつ	こめ じゃがいも	にんにく たまねぎ にんじん トマトかん ピーマン キャベツ		612	13.7	29.3	2.1
29 火	ごはん ギョウにゅう しおにくじゃが カリカリじゃごサラダ	ギョウにゅう ぶたにく ちりめんじゃこ		こめ こめぬかあぶら かたくりこ さとう ごま	こんにやく さとう	にんじん たまねぎ グリーンピース キャベツ もやし コーン		582	14.4	21.3	1.3
30 水	くろざとうパン ギョウにゅう マカロニクリームに コーンサラダ	ギョウにゅう とりにく いんげんまめ とうにゅう だっしふんにゅう クリーム		くろざとうパン バター こめ げんまい マカロニ さとう	こめぬかあぶら じゃがいも	にんにく たまねぎ にんじん マッシュルーム ほうれんそう キャベツ コーン えだまめ		644	14.5	32.7	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。 ※6月の給食回数21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	622	15.9	28.3	2.5	336	96	2.3	267	0.40	0.52	32	4.6
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