

令和3年

6月献立表

橋戸小学校

実施日	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 じゃがいも こめこ ざらめ さとう	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 かたくりこ あぶら ごまあぶら こめこ	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 こんにやく じゃがいも	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こんのいためもの 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 たまご ぶたにく あぶらあげ みそ	こめ おおむぎ こめぬかあぶら かたくりこ ごまあぶら さとう しらすごま	ごぼう たまねぎ しょうが にんにく にんじん きりほしだいこん 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 ごま こめぬかあぶら さとう じゃがいも	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	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 こめぬかあぶら さとう しろうごま かたくりこごまあぶら	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 こんぶ とりにく あぶらあげ	こめ もちごめ さとう こめぬかあぶら ちくわぶ	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 なたと 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 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 しらす たまご さとう しろうごま	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 こんにやく さとう やきふ しらすごま	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 バター あぶら じゃがいも	にんじん たまねぎ マッシュルーム グリンピース 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 しらすごま しろうごま ごまあぶら こんにやく さといも 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 こめぬかあぶら こんにやく じゃがいも さとう ごまあぶら	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 こまつな 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 じゃがいも さとう かたくりこ しろうごま	しょうが たまねぎ にんじん たけのこ ほししいたけ グリンピース 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 ずらすたまご ギョウにゅう アガー かんてん	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 いら 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 こめこ じゃがいも はちみつ	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 じゃがいも こんにやく さとう ごま	にんじん たまねぎ グリンピース 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 こめぬかあぶら じゃがいも バター こめこ げんまいマカロニ さとう	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