

令和4年

6月献立表

南が丘小学校

実施日 日 曜	飲料	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食あたり (kcal)	たんぱく質 (%)	脂質 (%)	塩分 (g)
1	水	牛乳 とうふのそぼろ丼 もやし入り中華スープ	とりひきにく とうふ たまご ぎゅうにゅう ぶたにく	こめ こめぬかあぶら さとう ごまあぶら	しょうが たまねぎ にんじん ほししいたけ たけのこ ねぎ グリンピース にんにく もやし コーン しめじ こまつな	586	19.5	32.1	2.0
2	木	牛乳 チキンピラフ 白身魚のパン粉 焼き コンソメポテトスープ	とりにく ぎゅうにゅう ホキ チーズ ベーコン	こめ こめぬかあぶら バター パンこ じゃがいも	にんじん たまねぎ グリンピース パセリ キャベツ こまつな	540	19.3	33.2	2.1
3	金	牛乳 ごはん とり肉と生揚げのうま煮 かみかみサラダ	ぎゅうにゅう とりにく あつあげ するめ	こめ こめぬかあぶら こんにやく さとう	ごぼう にんじん だいこん たけのこ ほししいたけ さやいんげん きりぼしだいこん こまつな	553	16.6	30.4	1.6
6	月	牛乳 わかめご飯 ジャンボシュウマイ 広東 (かんとん) スープ	たきこみわかめのもと ぎゅうにゅう ぶたひきにく とうふ ぶたにく	こめ かたくりこ ごまあぶら しゅうまいのかわ こめぬかあぶら	たまねぎ ほししいたけ しょうが にんにく にんじん たけのこ はくさい チンゲンサイ	565	16.8	30.7	3.0
7	火	牛乳 ピザトースト スパイシーポテト ベジマカスープ	ベーコン チーズ ぎゅうにゅう とりにく	しょくパン こめぬかあぶら じゃがいも マカロニ	たまねぎ ピーマン マッシュルーム トマトピューレ コーン セロリー にんじん キャベツ こまつな	541	17.2	39.8	2.7
8	水	牛乳 麦ごはん ホイコーロー 中華風コーンスープ	ぎゅうにゅう ぶたにく みそ とりひきにく とうふ たまご	こめ おおむぎ こめぬかあぶら さとう かたくりこ	にんにく しょうが にんじん たけのこ ほししいたけ キャベツ たまねぎ ピーマン コーン こまつな ねぎ	609	17.1	31.0	2.6
9	木	牛乳 枝豆ごはん あじのねぎみそ焼き ちゃんこ汁	ぎゅうにゅう あじ みそ とりにく あぶらあげ かまぼこ	こめ もちごめ さとう こめぬかあぶら	えだまめ しょうが ねぎ にんじん キャベツ もやし こまつな	558	22.1	30.6	2.2
10	金	牛乳 けんちんうどん ちくわの磯辺揚げ	とりにく あぶらあげ とうふ ぎゅうにゅう ちくわ あおのり	うどん こめぬかあぶら こんにやく あぶら こむぎこ	ごぼう にんじん だいこん はくさい ねぎ こまつな	574	18.2	35.9	3.1
13	月	牛乳 かやくごはん ししゃもの南部焼き どさんこ汁	とりにく あぶらあげ ちくわ ぎゅうにゅう ししゃも ぶたにく みそ	こめ こめぬかあぶら こんにやく さとう こむぎこ しろうごま くろごま じゃがいも バター	ごぼう にんじん ほししいたけ グリンピース たまねぎ コーン キャベツ ねぎ こまつな	577	20.1	32.1	2.5
14	火	牛乳 ごはん ツナ入り卵焼き そくせき漬け 呉汁(ごじる)	ぎゅうにゅう まぐろ たまご かつおぶし だいず とうにゅう みそ	こめ こめぬかあぶら さとう しろうごま こんにやく じゃがいも	たまねぎ にんじん さやいんげん ほししいたけ キャベツ きゅうり しょうが ごぼう だいこん こまつな ねぎ	586	16.9	31.5	2.5
15	水	牛乳 焼きとり丼 青菜とじゃが芋のみそしる	とりにく のり ぎゅうにゅう あぶらあげ とうふ みそ	こめ さとう かたくりこ じゃがいも	しょうが ねぎ さやいんげん にんじん たまねぎ こまつな	582	17.6	29.5	2.4
16	木	牛乳 ごはん 麻婆なす にらと豆腐の 中華スープ 白ごまプリン	ぎゅうにゅう ぶたひきにく みそ とりにく とうふ クリーム アガー	こめ こめぬかあぶら さとう ごまあぶら かたくりこ しろうごま	しょうが にんにく たけのこ ほししいたけ ねぎ なす ピーマン にんじん たまねぎ にら	613	14.0	33.9	2.5
17	金	牛乳 ぶどうパン ころころ鮭のチーズ 焼き ABCスープ	ぎゅうにゅう さけ チーズ とりにく	ぶどうパン こめぬかあぶら じゃがいも こめあぶら さとう マカロニ	にんにく たまねぎ にんじん コーン グリンピース キャベツ トマトかん トマトピューレ こまつな	561	22.1	33.7	2.5
20	月	牛乳 ごはん 和風ハンバーグ 豚汁	ぎゅうにゅう ぶたひきにく とうふ ぶたにく あぶらあげ みそ	こめ パンこ さとう こめぬかあぶら こんにやく じゃがいも	たまねぎ だいこん ごぼう にんじん こまつな ねぎ	614	17.6	32.8	1.9
21	火	牛乳 スパゲティラタトゥイユ キャベツ のサラダ 果物 (さくらんぼ)	ベーコン とりにく チーズ ぎゅうにゅう	スパゲティ オリーブゆ こめぬかあぶら さとう	にんにく セロリー たまねぎ にんじん トマトかん なす ズッキーニ キャベツ きゅうり さくらんぼ	558	16.1	38.9	1.5
22	水	牛乳 ごはん チンジャオロースー とうがんと春雨の中華スープ	ぎゅうにゅう ぶたにく とりひきにく とうふ たまご	こめ こめぬかあぶら さとう かたくりこ ごまあぶら はるさめ	しょうが にんにく ねぎ たまねぎ あかピーマ ン キーピーマン ピーマン たけのこ にんじん とうがん ほししいたけ チンゲンサイ	617	18.5	32.5	2.4
23	木	牛乳 五目おこわ とり肉のてり焼き 根菜のごまみそ汁	とりにく ぎゅうにゅう とうふ みそ	こめ もちごめ こめぬかあぶら こんにやく さとう じゃがいも しろうごま	しょうが ほししいたけ たけのこ にんじん グリンピース だいこん ごぼう しめじ ねぎ こまつな	598	18.5	34.0	2.5
24	金	牛乳 豆とごぼうのドライカレー 大根サラダ	ぶたひきにく だいず レンズまめ ぎゅうにゅう わかめ	こめ こめぬかあぶら こむぎこ さとう	にんにく しょうが たまねぎ ごぼう にんじん レーズン トマトピューレ だいこん きゅうり コーン	582	15.5	29.7	2.0
27	月	牛乳 ココア揚げパン わかめサラダ 肉団子入り中華スープ	ぎゅうにゅう わかめ とりにく とうふ	あぶら コツペパン さとう こめぬかあぶら ごまあぶら かたくりこ はるさめ	もやし きゅうり にんじん たまねぎ ほししいたけ しょうが ねぎ キャベツ	528	16.2	42.3	2.6
28	火	牛乳 キムタクごはん バンサンスー にらたまスープ	ぶたにく ぎゅうにゅう ハム とりにく とうふ たまご	こめ こめぬかあぶら ごまあぶら はるさめ さとう かたくりこ しろうごま	にんにく ねぎ キムチ たくあん きゅうり にんじん もやし しょうが にら	548	15.5	35.6	2.6
29	水	牛乳 親子丼 田舎汁	とりにく たまご ぎゅうにゅう あつあげ	こめ さとう かたくりこ こめぬかあぶら こんにやく	たまねぎ にんじん だいこん しめじ こまつな ねぎ	595	18.4	32.8	2.8
30	木	牛乳 ごはん さばの立田揚げ 野菜たっぷりみそ汁	ぎゅうにゅう さば あぶらあげ みそ	こめ あぶら こむぎこ かたくりこ	しょうが にんじん もやし キャベツ かぼちゃ こまつな ねぎ	610	16.7	35.6	1.7

※ 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22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	577	17.7	33.5	2.4	327	85	2.0	194	0.26	0.46	11	4.4