

6月 給食献立表

日	主食	牛乳	副菜〔おかず〕	赤のなかま ちにく 血や肉になる	緑のなかま からだ ちようし どの 体の調子を整える	黄のなかま ねつ ちから 熱や力のもとになる	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量
1 木	まるパン	○	チキンかつ	とりにく		てんぷらこ,パン粉,サラダ油	712 kcal
			きゃべつのソテー		キャベツ,コーン,にんじん	サラダ油	30.7 g
			こうはくゼリーポンチ		みかん,パイン,もものかんづめ,レモン	しらたまこ,さとう	18.3 g
						こめ	1.9 g
2 金	ごはん	○	ドライカレー	ぶたひきにく,だいず	にんにく,しょうが,たまねぎ,ピーマン	サラダ油,さとう	590 kcal
			わかめとツナのサラダ	わかめ,ツナ	キャベツ,にんじん,きゅうり	マヨネーズタイプドレッシング	23.3 g
			マカロニスープ	とりにく	たまねぎ,にんじん,しめじ,セロリー	じゃがいも,マカロニ	20.8 g
						こめ	2.1 g
6 火	ごはん	○	じゃがぶたキムチ	ぶたにく	にんにく,たまねぎ,にんじん,はくさいキムチ,にら	サラダ油,じゃがいも,しらたき	541 kcal
			きゃべつのこんぶいりあさづけ	こんぶ	キャベツ,こまつな,にんじん		21.5 g
			いりいりこ	いりこ			12.3 g
						こめ	1.7 g
7 水	ごはん	○	とびうおのかばやきふう	とびうお	しょうが	でんぷん,こむぎこ,サラダ油,さとう	600 kcal
			だいずのツナマヨサラダ	だいず,ツナ	キャベツ,にんじん	じゃがいも,マヨネーズタイプドレッシング	24.2 g
			はくさいのみそしる	こおりどうふ,みそ	しめじ,にんじん,はくさい,チンゲンサイ		21.0 g
						こめ	1.6 g
8 木	コッペパン	○	ミートココットパイ	ぶたひきにく,チーズ	たまねぎ,トマト	サラダ油,じゃがいも	628 kcal
			サワーづけ		キャベツ,にんじん,きゅうり,レモン	サラダ油,さとう	26.4 g
			とうふとわかめのスープ	とうふ,わかめ	えのきたけ,たまねぎ,にんじん,たけのこ,しょうが,ねぎ,こまつな	ごま	25.9 g
						こむぎこ	2.7 g
9 金	わかめ ごはん	○	とりにくのからあげ	とりにく	しょうが,にんにく	ごま油,でんぷん,こめ,サラダ油	658 kcal
			はるさめちゅうかサラダ	たまご	キャベツ,きゅうり,にんじん	はるさめ,ごま,ごま油,サラダ油,さとう	26.9 g
			ABCスープ	とりにく	たまねぎ,パセリ,にんじん,えのきたけ,チンゲンサイ	サラダ油,マカロニ	20.2 g
						こめ	2.4 g
12 月	ごはん	○	きびなごのカリッとあげ			サラダ油	604 kcal
			ぴりからきゅうり		きゅうり,だいこん,にんじん		25.8 g
			マーボーどうふ	ぶたひきにく,みそ,とうふ	しょうが,にんにく,ねぎ,ほししいたけ,たけのこ,たまねぎ,にら	ごま油,さとう,でんぷん	21.7 g
						こめ	1.7 g
13 火	コッペパン	○	スパイシービーンズ	だいず		でんぷん,サラダ油	626 kcal
			グリーンサラダ		ブロッコリー,キャベツ,きゅうり,パセリ	サラダ油,さとう	25.5 g
			こめこクリームシチュー	とりにく,ぎゅうにゅう,とうにゅう,なまクリーム	セロリー,たまねぎ,にんじん,コーン,チンゲンサイ	バター,じゃがいも,こめ	23.1 g
						こむぎこ	2.4 g
14 水	ごはん	○	にじますのマスタードやき	にじます		マヨネーズタイプドレッシング	568 kcal
			ごまきなこあえ	きなこ	キャベツ,はくさい,もやし,にんじん	ごま,さとう	26.0 g
			もずくのみそしる	とうふ,もずく,みそ	えのきたけ,たまねぎ,にんじん		21.1 g
						こめ	1.8 g
15 木	コッペパン	○	こおりどうふとレバーのケチャップあえ	こおりどうふ,ぶたにく,レバー	しょうが	でんぷん,サラダ油,さとう	643 kcal
			レタスとたまごのスープ	たまご	しょうが,たまねぎ,にんじん,レタス	でんぷん,ごま油	27.7 g
			ヨーグルトあえ	ヨーグルト	みかん,パイン,ももかんづめ	さとう	24.0 g
						こむぎこ	2.6 g
16 金	ごはん	○	やきとりどんのぐ	とりにく,たまご	えだまめ	サラダ油,さとう,みずあめ	586 kcal
			きゃべつのしそあえ		キャベツ,きゅうり,にんじん		25.0 g
			こんさいのごまじる	あぶらあげ,みそ	ごぼう,にんじん,だいこん,ほうれんそう	サラダ油,こんにやく,じゃがいも,すりごま	20.6 g
						こめ	2.1 g
19 月	ごはん	○	さばのてりに	さば	しょうが	さとう	619 kcal
			いそかサラダ	のり	キャベツ,にんじん,はくさい,こまつな	マヨネーズタイプドレッシング	25.7 g
			ゆしとうふじる	あぶらあげ,ゆしとうふ,みそ	ごぼう,にんじん,だいこん,チンゲンサイ,ねぎ	サラダ油	24.6 g
						こめ	2.1 g
20 火	ごはん	○	ゆうりんちー	とりにく	ねぎ,にんにく,しょうが	でんぷん,サラダ油,さとう,ごま油	657 kcal
			きりぼしだいこんのサラダ	ツナ	切干しだいこん,にんじん,もやし,こまつな	さとう	26.6 g
			こんにやくみそラーメン	ぶたにく,なると,みそ	しょうが,にんにく,たまねぎ,にんじん,ねぎ,はくさい,コーン,こまつな	サラダ油,こんにやく	25.8 g
						こめ	2.3 g
21 水	ごはん	○	あげとうふのごまだれがけ	とうふ,みそ		サラダ油,さとう,でんぷん,すりごま,ごま	609 kcal
			もずくいため	ぶたひきにく,もずく	しょうが,にんじん,たまねぎ,ピーマン,コーン	サラダ油,さとう,でんぷん	21.5 g
			きゃべつのみそしる	みそ	しめじ,にんじん,キャベツ,こまつな	やきふ	22.8 g
						こめ	1.8 g
22 木	ピザ トースト	○	シャキッとポテトサラダ	ツナ	きゅうり,にんじん	じゃがいも,サラダ油,さとう	574 kcal
			やさしいスープ	とりにく,だいず	たまねぎ,キャベツ,にんじん,セロリー		24.8 g
			ピザトースト	ベーコン,チーズ	にんにく,たまねぎ,ピーマン	こむぎこ,オリーブ油,さとう	21.4 g
							2.8 g
23 金	ごはん	○	だいずとポークのカレー	ぶたにく,だいず,スキムミルク	にんにく,しょうが,たまねぎ,りんご	サラダ油,じゃがいも,バター,こむぎこ	634 kcal
			にんじんしりしり	たまご	にんじん	サラダ油,さとう	23.0 g
			くだもの(メロン)		メロン,かわちばんかん		21.2 g
						こめ	1.7 g
26 月	ごはん	○	まめあじのなんばんづけ	まめあじ	ねぎ	でんぷん,サラダ油,さとう	566 kcal
			ひじきのちゅうかサラダ	ひじき,ハム	コーン,きゅうり,こまつな	さとう,ごま油	25.4 g
			ちゅうかなめこスープ	とうふ,たまご	ねぎ,しょうが,にんじん,たまねぎ,なめこ,チンゲンサイ		19.5 g
						こめ	2.2 g
27 火	コッペパン	○	ポークビーンズ	だいず,ぶたにく	にんじん,たまねぎ,パセリ	サラダ油,じゃがいも,さとう	649 kcal
			レモンキャベツ		キャベツ,コーン,にんじん,レモン	オリーブ油	25.3 g
			さわやかフルーツクリーム	ヨーグルト	パイン,みかん,もものかんづめ	ホイップクリーム	22.6 g
						こむぎこ	2.2 g
28 水	ごはん	○	めひじきのいために	さつまあげ,ひじき,こんぶ	にんじん,えだまめ	サラダ油,さとう	572 kcal
			カレーふうみのあげサラダ	ちくわ,だいず	にんじん,きゅうり	じゃがいも,でんぷん,サラダ油,さとう	20.4 g
			こくうまみそしる	ぶたにく,みそ,ぎゅうにゅう	たまねぎ,にんじん,ねぎ	さつまいも,はるさめ	16.2 g
						こめ	2.0 g
29 木	コッペパン	○	ペンネのミートソース	ぶたひきにく,だいず,チーズ	にんにく,たまねぎ,パセリ	サラダ油,マカロニ(こむぎこ)	587 kcal
			カッテージチーズのサラダ	ハム,チーズ	キャベツ,きゅうり,にんじん	サラダ油	26.0 g
			もやしのスープ	とりにく	しょうが,パセリ,にんじん,たまねぎ,しめじ,もやし,レタス	サラダ油	19.9 g
						こむぎこ	3.0 g
30 金	ごはん	○	チキンとごぼうチップス	ささみ	ごぼう,えだまめ	でんぷん,サラダ油,さとう,ごま	586 kcal
			だいこんとじゃこのサラダ	ちりめんじゃこ	だいこん,きゅうり,にんじん	ごま油,サラダ油	26.0 g
			ごじる	とりにく,とうにゅう,だいず,みそ	ごぼう,にんじん,だいこん,はくさい,こまつな,ねぎ		18.6 g
						こめ	1.7 g

運動会がんばれ
こんだて

4年1組
きぼうこんだて

食育の日
のこんだて

ピザトースト