



# 平成29年 6月 学校給食予定献立表 (小学校)

※ 物資の都合等により変更する場合があります。

日	曜日	こんだてめい ◆よくかんでたべよう	エネルギーのもとになる (き)	からだをつくる (あか)	からだのちょうしをととのえる (みどり)	エネルギー (kcal) たんぱく質 (g)
1	木	てまきすし [ あなご ツナキャベツ ] ◆たくあん のり ぎゅうにゅう たまねぎのみそしる かわちばんかん	ごはん さとう マヨネーズ	ぎゅうにゅう あなご ツナ のり わかめ あぶらあげ みそ	キャベツ たくあん たまねぎ えのきたけ にんじん ねぎ かわちばんかん	746 27.1
2	金	パン ぎゅうにゅう とりにくのオレシソースかけ キャベツのツナごまあえ ワンタンスープ いちごジャム	パン ワンタンのかわ ごまあぶら でんぷん マーマレード さとう ごま ジャム	ぎゅうにゅう ぶたにく とりにく チキンハム ツナ	たまねぎ にんじん もやし えのきたけ ねぎ きゅうり はくさい キャベツ みかん オレシ	604 29.8
5	月	パン ぎゅうにゅう にくだんごのソースに (4こ) ◆きりぼしだいいこんのあますあえ コンソメスープ	パン じゃがいも さとう ごま でんぷん	ぎゅうにゅう ぶたにく ポークハム とりにく	キャベツ にんじん たまねぎ コーン パセリ ゆず きゅうり きりぼしだいいこん	680 29.8
6	火	ごはん ぎゅうにゅう ◆するめのかきあげ ◆きんぴらごぼう ゆばのすましじる	ごはん ぶ こむぎこ あぶら ごま さとう ごまあぶら	ぎゅうにゅう たまご あぶらあげ いか ゆば きゅうりにく ちくわ くきわかめ	にんじん たまねぎ しめじ ねぎ パセリ ごぼう こんにゃく ビーマン	636 24.8
7	水	ミニミニパン ぎゅうにゅう スパゲティミートソース ◆とりにくのさっぱり (2こ) ほうれんそうとコーンのソテー	パン スパゲティ あぶら さとう	ぎゅうにゅう ぶたにく ぎゅうにく とりにく	たまねぎ にんじん にんにく マッシュルーム グリンピース しょうが ほうれんそう コーン キャベツ	697 33.7
8	木	カレーライス ぎゅうにゅう オムレツのトマトソース ◆チンゲンサイのじゃこあえ	ごはん じゃがいも あぶら でんぷん ごま	ぎゅうにゅう たまご ぎゅうにく しらすぼし	たまねぎ にんじん にんにく さやいんげん しょうが ほうれんそう ビーマン トマト チンゲンサイ もやし	684 25.8
9	金	アップルパン ぎゅうにゅう ホキのレモンソースかけ ◆ごぼうのマヨネーズソテー ミネストローネ	パン じゃがいも さとう マカロニ でんぷん あぶら マヨネーズ ごま	ぎゅうにゅう だいす ベーコン ホキ	りんご たまねぎ にんじん セロリ さやいんげん レモン トマト パセリ ごぼう キャベツ	641 25.7
12	月	ごはん ぎゅうにゅう とりにくのからあげ (2こ) こまつなごまあえ そうめんじる	ごはん でんぷん あぶら こめこ ごま そうめん さとう	ぎゅうにゅう とりにく あぶらあげ	にんにく しょうが たまねぎ こまつな ほししいたけ ねぎ にんじん はくさい コーン	720 28.2
13	火	★日本の味めぐり しが★ ごはん ぎゅうにゅう ◆こあゆのかりんあげ うちまめじる ◆あかこんにゃくいりちくぜんに	ごはん でんぷん あぶら さとう ごま	ぎゅうにゅう あおだいす あぶらあげ みそ こあゆ とりにく ちくわ	たまねぎ こまつな にんじん ねぎ あかこんにゃく たけのこ ごぼう さやいんげん	678 30.1
14	水	ピタパン ぎゅうにゅう チリコンカン キャベツとハムのサラダ チンゲンサイのスープ ビーチゼリー	ピタパン あぶら さとう マヨネーズ	ぎゅうにゅう とりにく とうふ ぎゅうにく ぶたにく しろいんげんまめ ポークハム	はくさい にんじん しょうが ほししいたけ チンゲンサイ もも たまねぎ マッシュルーム コーン にんにく キャベツ きゅうり	626 31.3
15	木	ごはん ぎゅうにゅう さばのしょうがに ほうれんそうのごまあえ とうふじる ぶりかけ	ごはん さとう ごま	ぎゅうにゅう さば とうふ あぶらあげ わかめ みそ	たまねぎ にんじん ねぎ えのきたけ しょうが にんじん ほうれんそう はくさい	621 28.0
16	金	パン ぎゅうにゅう かぼちゃひきにくサンドフライ ほうれんそうのチャプチェ ちゅうかさスープ	パン こむぎこ パンこ あぶら さとう はるさめ ごまあぶら でんぷん	ぎゅうにゅう ぶたにく とりにく	はくさい ほししいたけ にんじん たまねぎ ねぎ かぼちゃ ほうれんそう にんにく もやし	636 23.0
19	月	パン ぎゅうにゅう ハンバーグ ケチャップソース アスパラベーコン レタススープ	パン じゃがいも あぶら でんぷん さとう	ぎゅうにゅう とりにく ベーコン ぶたにく	レタス たまねぎ にんじん さやいんげん アスパラ キャベツ コーン	615 27.3
20	火	ごはん ぎゅうにゅう ちくさやき おかひじきのおかかあえ とんじる	ごはん さとう あぶら	ぎゅうにゅう たまご あぶらあげ みそ ぶたにく とりにく とうふ かつおぶし	なす たまねぎ にんじん もやし えのきたけ ねぎ きゅうり たけのこ ほうれんそう キャベツ ほししいたけ おかひじき	598 25.4
21	水	パン ぎゅうにゅう ウインナーのソテー ◆きりぼしだいいこんのソースいため マカロニスープ	パン マカロニ じゃがいも あぶら さとう	ぎゅうにゅう ベーコン ウインナー ぶたにく	チンゲンサイ たまねぎ しめじ にんじん さやいんげん ねぎ あおピーマン あかピーマン きりぼしだいいこん キャベツ	638 25.1
22	木	ごはん ぎゅうにゅう むしシューマイ (2こ) チンゲンサイのちゅうかあえ ビーフンスープ メロン	ごはん ビーフン ごま さとう パンこ ごまあぶら でんぷん こむぎこ	ぎゅうにゅう とりにく なまあげ やきぶた ぶたにく	キャベツ たまねぎ にんじん ほししいたけ ねぎ もやし チンゲンサイ しょうが メロン	611 24.6
23	金	パン ぎゅうにゅう タンドリーチキン ビーマンとハムのソテー キャベツのスープに マーマレード	パン じゃがいも あぶら マーマレード	ぎゅうにゅう ヨーグルト とりにく ベーコン ポークハム	キャベツ たまねぎ にんじん しめじ さやいんげん もやし ビーマン	597 30.1
26	月	ごはん ぎゅうにゅう だいすのふくらに もやしのごますあえ わかたけじる やきプリン	ごはん ごま さとう でんぷん	ぎゅうにゅう プリン わかめ とりにく だいす あぶらあげ とうふ	たけのこ にんじん もやし キャベツ かんぴょう ごぼう しいたけ ねぎ	692 27.1
27	火	★地産地消メニュー★ ごはん ぎゅうにゅう ◆たこのてんぷら みそにくじゃが ◆キャベツのじゃこあえ	ごはん じゃがいも さとう ごまあぶら あぶら こむぎこ	ぎゅうにゅう たまご たこ みそ とりにく しらすぼし	たまねぎ にんじん キャベツ いとこんにゃく もやし さやいんげん	669 28.8
28	水	パン ぎゅうにゅう あつあげのカレーそぼろに おかひじきのソテー コーンスープ	パン じゃがいも あぶら	ぎゅうにゅう とりにく なまあげ ぶたにく ベーコン	コーン たまねぎ にんじん チンゲンサイ パセリ しょうが グリンピース にんにく おかひじき キャベツ	611 28.3
29	木	ごはん ぎゅうにゅう ◆いかのねぎしおやき ひじきとツナのいために かぼちゃのみそしる	ごはん ごまあぶら さとう	ぎゅうにゅう とうふ あぶらあげ いか ひじき ツナ みそ	かぼちゃ たまねぎ にんじん えのきたけ ねぎ しょうが にんにく さやいんげん	642 29.9
30	金	パン ぎゅうにゅう ぶたにくのケチャップいため チーズポテト やさしいスープ	パン あぶら でんぷん じゃがいも バター	ぎゅうにゅう チーズ ぶたにく ベーコン	キャベツ たまねぎ にんじん しめじ さやいんげん トマト ビーマン パセリ	608 25.4