



令和元年 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) たんぱくしつ (g)
3	月	パン ぎゅうにゅう あつあげのカレーいため はるさめサラダ チキンピーンズ	パン さとう あぶら はるさめ ごまあぶら じゃがいも	ぎゅうにゅう あつあげ ふたにく やきふた だいず とりにく	こまつな にんにく キャベツ もやし にんじん パセリ たまねぎ	650
						26.6
4	火	ごはん ぎゅうにゅう とりにくのごまみそかけ ◆たくあんのおかかあえ わかたけしる ◆ミニフィッシュ	ごはん さとう ごま	ぎゅうにゅう とりにく みそ かつおぶし わかめ とうふ かまぼこ かたくちいわし	にんにく たくあん もやし キャベツ たけのこ にんじん はねぎ	595
						29.7
5	水	パン ぎゅうにゅう ◆いかリングフライ こまつなのソテー キャロットポタージュ ブルーベリージャム	パン あぶら パンこ こむぎこ じゃがいも あぶら こめこ ジャム	ぎゅうにゅう いか ポークハム とりにく	こまつな キャベツ コーン にんじん たまねぎ パセリ	629
						26.0
6	木	ごはん ぎゅうにゅう ◆ちくぜんに ◆きりほしだいこんのツナごまあえ だんごいりすましじる	ごはん さとう あぶら ごま もち	ぎゅうにゅう とりにく ちくわ ツナ かまぼこ あぶらあげ	こんにゃく ごぼう たけのこ にんじん さやいんげん きりほしだいこん こまつな たまねぎ えのきたけ ねぎ	672
						25.9
7	金	パン ぎゅうにゅう ビーフコロッケ ◆ごぼうのマヨネーズソテー やさいスープ	パン パンこ こむぎこ あぶら さとう ごま マヨネーズ じゃがいも	ぎゅうにゅう ぎゅうにく ポークハム とりにく	ごぼう にんじん キャベツ アスパラガス チンゲンサイ たまねぎ しめじ さやいんげん	651
						23.4
10	月	ごはん ぎゅうにゅう こうやどうふのにもの ◆チンゲンサイのじゃこごまあえ じゃがいものみそしる	ごはん さとう ごま じゃがいも	ぎゅうにゅう こうやどうふ とりにく ちくわ しらすほし あぶらあげ わかめ みそ	たまねぎ にんじん ほししいたけ さやいんげん チンゲンサイ もやし えのきたけ ねぎ	603
						24.5
11	火	★地産地消メニュー①・行事食【入梅】★ ごはん ぎゅうにゅう いわしのかばやきふう そうめんじる キャベツとふたにくのうめみそいため	ごはん でんぷん あぶら さとう そうめん	ぎゅうにゅう いわし ふたにく みそ あぶらあげ	しょうが キャベツ にんじん さやいんげん うめほし たまねぎ なましいたけ ねぎ	667
						25.6
12	水	パン ぎゅうにゅう ふたにくのケチャップいため アスパラベーコン マカロニスープ あわじオレンジ	パン あぶら でんぷん マカロニ じゃがいも	ぎゅうにゅう ふたにく ベーコン とりにく	たまねぎ トマト あおピーマン アスパラガス キャベツ にんじん コーン チンゲンサイ さやいんげん オレンジ	623
						27.3
13	木	おまめのカレーライス ぎゅうにゅう にたまご ◆いとかんてんサラダ	ごはん じゃがいも さとう ごまあぶら	ぎゅうにゅう ふたにく きんときまめ ひよこまめ たまご チキンハム かんてん	たまねぎ にんじん えだまめ にんにく しょうが キャベツ もやし コーン	715
						25.5
14	金	パン ぎゅうにゅう ハムステーキ チーズポテト キャベツのスープに	パン じゃがいも バター	ぎゅうにゅう とりにく チーズ ベーコン ふたにく	パセリ キャベツ たまねぎ にんじん しめじ さやいんげん	626
						26.2
17	月	パン ぎゅうにゅう にくだんごのソースに ◆きりほしだいこんのあますあえ コンソメスープ	パン さとう ごま じゃがいも	ぎゅうにゅう とりにく ふたにく ポークハム	たまねぎ しめじ グリンピース きりほしだいこん きゅうり にんじん ゆず キャベツ コーン パセリ	627
						26.8
18	火	ごはん ぎゅうにゅう ますのみそマヨやき ◆きんぴらごぼう ゆばのすましじる	ごはん マヨネーズ ごま ごまあぶら ふ さとう	ぎゅうにゅう みそ ます ちくわ ふたにく くきわかめ ゆば	たまねぎ あかピーマン あおピーマン ごぼう にんじん しめじ ねぎ こんにゃく	641
						27.0
19	水	ミニミニパン ぎゅうにゅう イタリアンスパゲティ プレーンオムレツ ほうれんそうとコーンのソテー あおうめゼリー	パン さとう あぶら スパゲティ	ぎゅうにゅう たまご ふたにく チキンハム	ほうれんそう コーン キャベツ たまねぎ にんじん あおピーマン マッシュルーム うめ	654
						26.8
20	木	ゆかりごはん ぎゅうにゅう とりにくのからあげ(2こ) ◆こまつなのじゃこあえ もちむぎめんのばちじる	ごはん でんぷん こめこ あぶら もちむぎめん	ぎゅうにゅう とりにく しらすほし あぶらあげ ちくわ	うめほし しょうが にんにく こまつな もやし たまねぎ ほししいたけ にんじん ねぎ あかしそ	641
						28.2
21	金	パン ぎゅうにゅう かぼちゃひきにくサンドフライ チンゲンサイのチャプチェ ちゅうがスープ	パン あぶら さとう はるさめ ごまあぶら こむぎこ パンこ	ぎゅうにゅう ふたにく やきふた	チンゲンサイ にんにく にんじん もやし はくさい ほししいたけ たまねぎ ねぎ かぼちゃ	653
						22.2
24	月	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	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	しょうが ほうれんそう キャベツ たまねぎ にんじん えのきたけ ねぎ	656
						28.1
25	火	★地産地消メニュー②★ ごはん ぎゅうにゅう ◆たこのてんぷら キャベツのかつおあえ みそにくじゃが	ごはん こむぎこ あぶら さとう じゃがいも ごまあぶら	ぎゅうにゅう たこ かつおぶし とりにく みそ	こんにゃく キャベツ もやし たまねぎ にんじん さやいんげん	686
						28.5
26	水	こくどうパン ぎゅうにゅう むししゅうまい(2こ) ビーフンのカレーいため チンゲンサイスープ	パン くらざとう ビーフン ごまあぶら さとう こむぎこ パンこ でんぷん	ぎゅうにゅう ふたにく とりにく とうふ	キャベツ もやし たまねぎ にんじん あおピーマン はくさい ほししいたけ チンゲンサイ しょうが	625
						25.4
27	木	ごはん ぎゅうにゅう わふうにこみハンバーグ うめドレッシングサラダ とうがんのみそしる	ごはん さとう でんぷん あぶら ごま	ぎゅうにゅう ふたにく とりにく かつおぶし とうふ あぶらあげ わかめ みそ	もやし にんじん きゅうり コーン キャベツ うめほし とうがん えのきたけ ねぎ	659
						26.1
28	金	パン ぎゅうにゅう あじフライ ◆ごぼうとツナのサラダ コーンポテトスープ	パン あぶら ごま さとう マヨネーズ じゃがいも こむぎこ パンこ	ぎゅうにゅう みそ ベーコン あじ ツナ	ごぼう きゅうり にんじん たまねぎ コーン パセリ セロリ	642
						25.2