



平成28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)
1	水	パン きゅうにゅう さけのなんぼんづけ ほうれんそうのチャプチェ ぎょうぎスープ	パン でんぷん こむぎこ あぶら さとう はるさめ ごまあぶら	ぎゅうにゅう さけ ぶたにく	はくさい もやし ほししいたけ にんじん ねぎ しょうが たまねぎ ほうれんそう にんにく	695
						32.4
2	木	カレーライス ぎゅうにゅう だいすのふくろに キャベツのごますあえ	ごはん じゃがいも あぶら さとう でんぷん ごまあぶら ごま こむぎこ	ぎゅうにゅう ぎゅうにく かまぼこ だいす あぶらあげ	たまねぎ にんじん にんにく さやいんげん しょうが キャベツ もやし かんぴょう ごぼう ししいたけ	701
						24.2
3	金	パン きゅうにゅう とりにくのマーレードに(2こ) かほちゃサラダ はくさいスープ	パン さとう マヨネーズ	ぎゅうにゅう ぶたにく あつあげ とりにく ポークハム	はくさい にんじん にんにく ほししいたけ チンゲンサイ みかん かほちゃ きゅうり オレンジ	693
						30.9
6	月	ごはん きゅうにゅう ◆するめのかきあげ ほうれんそうのおひたし じゃがいもとベーコンのかさねに ◆かみかみいも	ごはん じゃがいも あぶら こむぎこ さつまいも さとう	ぎゅうにゅう ベーコン さつまあげ いか かつおぶし	たまねぎ にんじん もやし さやいんげん パセリ ほうれんそう	677
						24.5
7	火	てまきすし(あなご ツナキャベツ ◆たくあん) ぎゅうにゅう こんさいのごまじる アセロラみかんゼリー	ごはん さとう マヨネーズ ごま	ぎゅうにゅう ぶたにく みそ あなご のり ツナ とうふ	だいこん こんにゃく にんじん ねぎ キャベツ たくあん アセロラ みかん えのきだけ	780
						27.5
8	水	ミニミニパン きゅうにゅう やきそば にくだんこのあますあえ(3こ) ◆こまつなごぼうのごまあえ	パン ちゅうかめん あぶら さとう ごま でんぷん	ぎゅうにゅう ぶたにく かつおぶし あおのり とりにく ぶたにく ポークハム	キャベツ にんじん こまつな たまねぎ ねぎ ごぼう もやし	680
						27.7
9	木	ごはん きゅうにゅう さばのしょうがに さんしょくあえ とうふじる ミルメーク	ごはん さとう	ぎゅうにゅう とうふ あぶらあげ わかめ みそ さば かつおぶし	だいこん にんじん えのきだけ ねぎ はくさい コーン しょうが こまつな	646
						27.8
10	金	アップルパン きゅうにゅう ささみフライ もやしとハムのソテー コーンポタージュ	パン じゃがいも こむぎこ あぶら パンこ さとう ごまあぶら	ぎゅうにゅう とりにく ぶたにく ポークハム	コーン にんじん パセリ もやし ほうれんそう りんご	646
						26.6
13	月	パン きゅうにゅう オムレツのバジルソース おんやさい(ドレッシング) はるさめスープ	パン はるさめ さとう オリーブあぶら あぶら	ぎゅうにゅう ポークハム わかめ たまご チキンハム	もやし にんじん えだまめ トマト たまねぎ ほししいたけ きゅうり マッシュルーム にんにく ねぎ バジル キャベツ ほうれんそう	603
						27.0
14	火	ごはん きゅうにゅう とりにくのからあげ ◆チンゲンサイのじゃこあえ じゃがいものみそしる	ごはん じゃがいも でんぷん こめこ あぶら	ぎゅうにゅう あぶらあげ わかめ みそ とりにく ちりめんじゃこ	えのきだけ たまねぎ にんじん ねぎ しょうが にんにく チンゲンサイ もやし	698
						27.6
15	水	ミニミニパン きゅうにゅう スパゲティミートソース たまごのてりに キャベツとハムのごまあえ	パン スパゲティ あぶら さとう ごま	ぎゅうにゅう ぎゅうにく ぶたにく たまご チキンハム	たまねぎ にんじん マッシュルーム グリンピース キャベツ チンゲンサイ	638
						29.4
16	木	ごはん きゅうにゅう ぶたにくのみそしょうがやき キャベツのうめあえ ゆばのすましじる	ごはん ぶ さとう あぶら	ぎゅうにゅう ゆば ぶたにく みそ ちくわ かつおぶし	にんじん たまねぎ しめじ ねぎ しょうが キャベツ きゅうり うめ	625
						28.1
17	金	パン きゅうにゅう あじフライ(タルタルソース) ◆きりほしだいこんのソースいため コンソメスープ	パン じゃがいも さとう こむぎこ あぶら あぶら パンこ	ぎゅうにゅう ぶたにく あじ	もやし にんじん たまねぎ コーン パセリ キャベツ きりほしだいこん ねぎ	622
						25.9
20	月	ごはん きゅうにゅう わふうにこみハンバーグ ばんさんすう わかめスープ	ごはん さとう でんぷん はるさめ ごまあぶら	ぎゅうにゅう とうふ とりにく わかめ チキンハム ぶたにく	たまねぎ にんじん ねぎ はくさい きゅうり もやし	639
						25.1
21	火	ごはん きゅうにゅう ちくさやき おかひじきのツナあえ とんじる あじつけのり	ごはん さとう あぶら ごま	ぎゅうにゅう ぶたにく あぶらあげ みそ ツナ とりにく とうふ たまご のり	なす たまねぎ にんじん えのきだけ ねぎ ほししいたけ たけのこ ほうれんそう おかひじき もやし	623
						27.1
22	水	こくとうパン きゅうにゅう とりにくのさっぱり(2こ) ビーフンのカレーいため チンゲンサイのスープ	パン こくとう ビーフン さとう ごまあぶら	ぎゅうにゅう やきぶた とうふ とりにく ぶたにく	はくさい にんじん しょうが チンゲンサイ ほししいたけ にんにく キャベツ もやし たまねぎ ビーマン	639
						29.0
23	木	ごはん きゅうにゅう ◆たこのてんぷら ◆ちりめんじゃこのサラダ みそにくじゃが	ごはん さとう ごまあぶら あぶら こむぎこ ごま じゃがいも	ぎゅうにゅう とりにく みそ たこ ちりめんじゃこ たまご	たまねぎ にんじん コーン こんにゃく さやいんげん キャベツ もやし	693
						29.9
24	金	パン きゅうにゅう ウィンナーのケチャップソース(2ほん) ◆ごぼうのマヨネーズソテー じゃがいものスープ	パン じゃがいも さとう マヨネーズ	ぎゅうにゅう ベーコン ポークウィンナー	にんじん たまねぎ コーン パセリ セロリー ごぼう キャベツ	645
						25.0
27	月	パン きゅうにゅう ホキのレモンソース ミネストローネ さんしょくごまあえ	パン じゃがいも マカロニ でんぷん さとう ごま あぶら	ぎゅうにゅう ベーコン だいす ホキ	たまねぎ にんじん セロリー さやいんげん トマト レモン パセリ コーン ほうれんそう キャベツ	627
						28.9
28	火	ピピンパ ぎゅうにゅう ワントンスープ カットオレンジ	ごはん ワンタンのかわ ごまあぶら さとう	ぎゅうにゅう ぶたにく ぎゅうにく たまご	たまねぎ にんじん もやし チンゲンサイ えのきだけ ねぎ にんにく ほうれんそう はくさいキムチ オレンジ	633
						25.9
29	水	ナン きゅうにゅう むしシューマイ(2こ) チンゲンサイのごまあえ ドライカレー やきプリン	ナン あぶら ごま さとう でんぷん こむぎこ パンこ	ぎゅうにゅう ぎゅうにく ぶたにく だいす たまご	たまねぎ にんじん もやし グリンピース しょうが にんにく チンゲンサイ	658
						31.6
30	木	ごはん きゅうにゅう かほちゃとひきにくのフライ ごもくやさしいため すましじる	ごはん ぶ さとう あぶら でんぷん パンこ こむぎこ	ぎゅうにゅう とうふ かまぼこ わかめ ぶたにく かつおぶし	たまねぎ にんじん えのきだけ ねぎ もやし チンゲンサイ たけのこ かほちゃ	638
						21.5