



# 平成30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	金	パン ぎゅうにゅう ポテトのミートチーズやき マカロニサラダ チンゲンサイのスープ	パン じゃがいも あぶら さとう マカロニ マヨネーズ	ぎゅうにゅう ぶたにく チーズ ポークハム とりにく とうふ	なす たまねぎ パセリ きゅうり キャベツ にんじん はくさい ほししいたけ しょうが チンゲンサイ	616 23.6
4	月	★カミカミメニュー★ ごはん ぎゅうにゅう ◆やししゃも(2こ) ◆アスパラとごぼうのみそいため すましじる ◆かみかみだいず	ごはん さとう ぶ ごまあぶら ごま	ぎゅうにゅう こもちししゃも ぶたにく みそ とうふ あぶらあげ わかめ だいず こんぶ	アスパラガス ごぼう にんじん いとこんにやく たまねぎ えのきたけ ねぎ	616 25.4
5	火	なめし ぎゅうにゅう とりにくのてりに とうふのチャンプルー じゃがいものみそじる	ごはん あぶら さとう でんぶん ごまあぶら じゃがいも	ぎゅうにゅう とりにく とうふ ベーコン わかめ あぶらあげ みそ	あおな しろねぎ あおピーマン ほうれんそう もやし なら しめじ たまねぎ にんじん えのきたけ ねぎ	632 28.1
6	水	ピタパン ぎゅうにゅう チリコンカン ◆ごぼうのマヨネーズソテー ワンタンスープ	ピタパン あぶら さとう マヨネーズ ごま ワンタンのかわ ごまあぶら	ぎゅうにゅう ぶたにく ぎゅうにく いんげんまめ ポークハム	にんじん たまねぎ マッシュルーム にんにく ごぼう キャベツ もやし ほししいたけ ねぎ	603 27.8
7	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 とうふじる なつみかんゼリー	ごはん さとう マヨネーズ	ぎゅうにゅう あなご ツナ のり とうふ あぶらあげ わかめ みそ	キャベツ たくあん たまねぎ にんじん えのきたけ ねぎ なつみかん	759 29.4
8	金	パン ぎゅうにゅう ホキのレモンソース もやしのカレーいため ポークビーンズ	パン でんぶん あぶら さとう じゃがいも	ぎゅうにゅう ホキ ポークハム ぶたにく だいず	レモン パセリ もやし たまねぎ あおピーマン にんじん さやいんげん トマト	679 31.1
11	月	ミニミニパン ぎゅうにゅう やしそば あげぎょうざ(2こ) おかひじきのツナごまあえ	パン ちゅうかめん あぶら さとう ごま こむぎこ	ぎゅうにゅう ぶたにく こなかつお あおのり ツナ	キャベツ にんじん もやし はくさい ねぎ おかひじき たまねぎ なら しょうが	622 23.1
12	火	おまめのカレーライス ぎゅうにゅう オムレツのあますあんかけ チンゲンサイのかつおあえ	ごはん じゃがいも あぶら さとう でんぶん こむぎこ	ぎゅうにゅう とりにく ひよこめめ だいず たまご かつおぶし	たまねぎ にんじん にんにく しょうが グリンピース ほうれんそう あおピーマン あかピーマン チンゲンサイ もやし	757 25.2
13	水	パイパン ぎゅうにゅう いわしフライ(タルタルソース) こまつなどハムのごまあえ ぶたまやしスープ	パン こむぎこ パンこ あぶら ごま タルタルソース でんぶん さとう	ぎゅうにゅう いわし ポークハム ぶたにく	こまつな キャベツ にんじん もやし たまねぎ みすな えのきたけ にんにく パイン	650 28.8
14	木	★地産池消メニュー①★ ごはん ぎゅうにゅう そうめんじる とりにくのからあげ(2こ) キャベツのうめドレッシングあえ	ごはん でんぶん こめこ あぶら さとう ごま そうめん	ぎゅうにゅう とりにく ちくわ かつおぶし あぶらあげ	しょうが にんにく キャベツ にんじん きゅうり コーン うめ たまねぎ ほししいたけ ねぎ	660 28.2
15	金	パン ぎゅうにゅう にくだんこのあますいため ほうれんそうのナムル はるさめスープ りんごジャム	パン さとう あぶら でんぶん ごまあぶら さとう はるさめ ジャム	ぎゅうにゅう やきぶた とりにく ぶたにく	たまねぎ はくさい たけのこ にんじん にんにく あおピーマン ほうれんそう もやし なら キャベツ ほししいたけ ねぎ	639 25.3
18	月	ごはん ぎゅうにゅう がんものふくめに おかひじきのおかかあえ だんごじる	ごはん さとう じゃがいも でんぶん	ぎゅうにゅう くろめめ がんもどき とりにく とうふ かつおぶし	おかひじき キャベツ もやし ごぼう にんじん しめじ こんにやく ねぎ	636 23.1
19	火	ごはん ぎゅうにゅう ぶたにくのさっぱりいため ◆たけのこのからあげ さわにわん	ごはん さとう でんぶん あぶら	ぎゅうにゅう ぶたにく とりにく	しょうが たけのこ キャベツ にんじん ごぼう こんにやく しめじ ねぎ	652 27.4
20	水	パン ぎゅうにゅう ◆いかのカレーいため スパゲティのソテー にくだんごとキャベツのトマトに	パン バター あぶら スパゲティ じゃがいも でんぶん	ぎゅうにゅう いか ポークハム とりにく ぶたにく	たまねぎ さやいんげん チンゲンサイ にんじん コーン キャベツ トマト	605 27.4
21	木	ごはん ぎゅうにゅう うのはないり アスパラとぶたにくのばいにくいため たまねぎのみそじる	ごはん さとう あぶら じゃがいも	ぎゅうにゅう おから とりにく ちくわ ぶたにく みそ あぶらあげ わかめ	にんじん ほししいたけ ねぎ こんにやく アスパラガス キャベツ うめ たまねぎ えのきたけ	618 24.4
22	金	パン ぎゅうにゅう ハンバーグ ケチャップソース ピーマンとハムのソテー コーンスープ	パン あぶら じゃがいも でんぶん	ぎゅうにゅう とりにく ぶたにく ポークハム	あおピーマン もやし コーン たまねぎ にんじん パセリ チンゲンサイ	613 27.8
25	月	パン ぎゅうにゅう とりにくのオレンジソースかけ チーズポテト キャベツのスープに	パン マーマレード でんぶん 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	みかん パセリ キャベツ たまねぎ にんじん しめじ さやいんげん	610 29.2
26	火	★地産池消メニュー②★ ごはん ぎゅうにゅう ◆たこのてんぷら ◆キャベツのじゃこあえ カレーにくじゃが たいししみそふりかけ	ごはん こむぎこ あぶら じゃがいも さとう ごま	ぎゅうにゅう たこ しらすほし ぶたにく みそ	キャベツ もやし にんじん たまねぎ いとこんにやく ごぼう さやいんげん	683 25.9
27	水	パン ぎゅうにゅう なすのミートソースあえ チンゲンサイのソテー マカロニスープ	パン さとう あぶら マカロニ じゃがいも	ぎゅうにゅう ぶたにく だいず ベーコン とりにく	なす たまねぎ チンゲンサイ もやし にんじん キャベツ さやいんげん	608 25.5
28	木	ごはん ぎゅうにゅう あつあげのそぼろに ◆くきわかめのきんぴら かぼちゃのみそじる	ごはん さとう でんぶん ごま ごまあぶら あぶら	ぎゅうにゅう あつあげ とりにく くきわかめ ぶたにく わかめ みそ あぶらあげ	さやいんげん ごぼう こんにやく にんじん あおピーマン かぼちゃ えのきたけ たまねぎ ねぎ	676 24.8
29	金	パン ぎゅうにゅう ハムカツ ツナキャベツ レタススープ	パン こむぎこ パンこ あぶら じゃがいも	ぎゅうにゅう ハム ツナ とりにく	キャベツ にんじん エリンギ レタス たまねぎ コーン さやいんげん	681 28.2