

🐼🐼🐼 予定献立表 🐼🐼🐼

令和4年6月分

八成小学校

日 曜	ごんだてめい 献立名	牛 乳	エネルギー(kcal) たんぱく質(g) 脂 質(g) 食塩相当量(g)	主な材料名		
				「き」のなかま	「あか」のなかま	「みどり」のなかま
				ねつやちから のもとになるもの	ち・にく・ほね になるもの	からだのちようしを ととのえるもの
1 水	むぎ 麦ごはん・いわしの揚げ浸し・具だくさんみそ汁・ ゆかりきゅうり	○	616 24.0 19.7 2.1	米、押し麦、でんぷん、油、さとう、 じゃがいも	牛乳、いわし、さば節(だし)、出 し昆布、とうふ、油揚げ、みそ	しょうが、にんじん、だいこん、し めじ、ながねぎ、こまつな、きゅう り、ゆかり
2 木	チキンライス・白いんげん豆のポタージュ・ 大根サラダ	○	645 22.9 20.3 2.6	米、米粒麦、バター、油、じゃがい も、さとう、白炒りごま	とり肉、牛乳、白いんげん豆、とり 骨(スープ)、調理用牛乳、生クリ ーム、かつお節、ちりめんじゃこ	たまねぎ、にんじん、グリーンピー ス(冷)、セロリー、だいこん、 きゅうり
3 金	おろしスパゲティ・じゃがいものハニーサラダ・ 美生柑	○	623 24.0 20.8 2.3	スパゲティ、油、さとう、じゃがい も、はちみつ	かつお節(だし)、マゴロ缶詰、刻 みのり、牛乳	だいこん、キャベツ、にんじん、ホ ールコーン(缶)、きゅうり、美 生柑
6 月	かみかみわかめごはん・にぎすの唐揚げ・ 野菜のみそ汁・しゃきしゃき和え	○	587 23.4 14.2 2.3	米、米粒麦、きび、あわ、ごま、でん ぷん、小麦粉、油、じゃがいも、さ とう、ごま油	たきこみわかめ、牛乳、にぎす、さ ば節(だし)、とうふ、みそ	しょうが、ごぼう、たまねぎ、にん じん、こまつな、切干大根、もや し、きゅうり
7 火	むぎ 麦ごはん・ホキの麦みそ焼き・五色煮・ もやしの梅じょうゆ和え	○	623 29.2 16.9 2.4	米、押し麦、さとう、ごま、米粒麦、 油、じゃがいも、こんにゃく	牛乳、ホキ、みそ、さば節(だ し)、とり肉、油揚げ	にんじん、だいこん、さやいんげ ん、もやし、こまつな、梅干し
8 水	ちんじやおうすーどん ほんさめ 青椒肉絲丼・春雨スープ・メロン	○	592 21.8 17.3 2.6	米、米粒麦、油、でんぷん、さとう、 はるさめ	豚肉、牛乳、さば節(だし)、とう ふ	ピーマン、にんにく、しょうが、ゆ でたけのこ、たまねぎ、にんじん、 乾しいたけ、えのきたけ、ながね ぎ、こまつな、しょうが、メロン
9 木	むぎ 麦ごはん・とり肉の竜田揚げ・かきたま汁・ 三色和え	○	588 22.8 20.6 2.0	米、押し麦、でんぷん、油、ごま油、 さとう、ごま	牛乳、とり肉、さば節(だし)、た まご	しょうが、にんじん、ながねぎ、こ まつな、もやし、キャベツ
10 金	や 焼きカレーパン・ミネストローネ・ フルーツヨーグルト	○	591 21.9 18.7 2.7	丸パン、油、生パン粉、小麦粉、パン 粉、じゃがいも	豚挽き肉、たまご、牛乳、ベーコ ン、とり骨(スープ)、レンズま め、粉チーズ、プレーンヨーグル ト	にんじん、たまねぎ、にんにく、セ ロリー、ホールトマト(缶)、キャ ベツ、みかん(缶)、パインアップ ル(缶)
13 月	むぎ 麦ごはん・あじの梅風味・呉汁・ もやしと小松菜の辛子じょうゆ和え	○	615 28.0 17.6 2.4	米、押し麦、小麦粉、でんぷん、油、 さとう、じゃがいも	牛乳、あじ、出し昆布、さば節(だ し)、とうふ、大豆、みそ	梅干し、にんじん、だいこん、ごぼ う、ながねぎ、こまつな、もやし
14 火	シーフードパエリア・コシード・ 焼きチュロス	○	677 26.4 20.0 2.7	米、米粒麦、バター、油、オリーブ 油、じゃがいも、小麦粉、はちみつ、 さとう	むきえび、いか、とり肉、牛乳、豚 骨(スープ)、豚肉、ウナソージ、 ひよこまめ、豆乳、とうふ	ピーマン、にんにく、たまねぎ、に んじん、スライスマッシュルーム(缶)、セロリ ー、キャベツ
15 水	ガーリックライスなすミートソース・ 何でもせん切りサラダ・美生柑	○	632 19.2 21.2 2.1	米、玄米、押し麦、オリーブ油、 じゃがいも、油、米粉、さとう	豚挽き肉、レンズまめ、粉チーズ、 牛乳、干ひじき	にんにく、なす、たまねぎ、トマ ト、だいこん、にんじん、キャベ ツ、レモン、美生柑
16 木	むぎ 麦ごはん・ぶりの香味焼き・豚汁・いそ和え	○	643 29.1 21.8 2.2	米、押し麦、さとう、ごま油、油、こ んにゃく、じゃがいも	牛乳、ぶり、煮干し(だし)、豚 肉、とうふ、みそ、もみのり	しょうが、ながねぎ、にんにく、ご ぼう、にんじん、だいこん、こまつ な、ほうれんそう、もやし、ホール コーン(缶)
17 金	いた 炒めジャージャー麺・ベイクドポテト・冷凍みかん	○	683 24.8 20.1 2.7	蒸し中華めん、油、ごま、ごま油、 さとう、でんぷん、じゃがいも、パ ター	豚挽き肉、みそ、牛乳	もやし、きゅうり、にんにく、しょ うが、ながねぎ、にんじん、たけの こ(缶)、乾しいたけ、ピーマン、 冷凍みかん
20 月	きつねごはん・ししゃもの磯辺揚げ・けんちん汁・ かぶのレモンじょうゆ和え	○	611 22.4 20.2 2.1	米、米粒麦、さとう、小麦粉、油、こ んにゃく、じゃがいも	油揚げ、牛乳、ししゃも、たまご、 あおのり、出し昆布、かつお節 (だし)、とうふ	にんじん、ごぼう、だいこん、なが ねぎ、かぶ、かぶの葉、レモン
21 火	むぎ 麦ごはん・お楽しみコロッケ・ひじきスープ・ キャベツのおかか和え	○	676 23.2 22.6 2.4	米、押し麦、油、じゃがいも、マッ シュポテト、小麦粉、パン粉、でん ぷん、ごま	牛乳、豚挽き肉、ウナソージ、さ ば節(だし)、干ひじき、とうふ、 たまご、かつお節	たまねぎ、にんじん、ほうれんそ う、キャベツ、こまつな
22 水	カレーおぼけのすきなカレーライス・じゃこサラ ダ・ こだま 小エライカ	○	653 20.9 19.2 2.2	米、押し麦、油、じゃがいも、小麦 粉、さとう、ごま、ごま油	豚肉、豚骨(スープ)、プロセス チーズ、牛乳、ちりめんじゃこ	にんにく、しょうが、セロリー、た まねぎ、にんじん、セロリー、ホ ールトマト(缶)、りんご、こまつな、 キャベツ、きゅうり、小玉スイカ
23 木	むぎ 麦ごはん・手作りハンバーグ・大根としめじの みそ汁・もやしときゅうりの甘酢和え	○	605 24.9 19.2 2.3	米、押し麦、油、生パン粉、さとう、 ごま油	牛乳、豚挽き肉、豆腐、干ひじき、 たまご、出し昆布、さば節(だ し)、油揚げ、みそ	たまねぎ、だいこん、しめじ、にん じん、ながねぎ、もやし、きゅうり
24 金	きなこ揚げパン・おだんごスープ・ コーン入り粉吹きも	○	587 22.9 22.3 2.7	コッパパン、油、さとう、でんぷん、 ごま油、はるさめ、じゃがいも、パ ター	きな粉、牛乳、とり骨(スープ)、 とり挽き肉、たまご	しょうが、ながねぎ、にんじん、 キャベツ、もやし、こまつな、ホ ールコーン(缶)
27 月	むぎ 麦ごはん・お好み卵焼き・ もやしと油揚げのみそ汁・筑前煮	○	611 25.5 20.1 2.4	米、押し麦、油、こんにゃく、さど う	牛乳、たまご、豚挽き肉、かつお 節、あおのり、煮干し(だし)、油 揚げ、みそ、とり肉	キャベツ、ながねぎ、たまねぎ、も やし、えのきたけ、こまつな、ごぼ う、れんこん、にんじん、しょうが
28 火	さけ 鮭のバターじょうゆピラフ・野菜スープ・ フルーツポンチ	○	604 18.1 18.2 2.6	米、米粒麦、バター、油、さとう	甘塩鮭、牛乳、とり骨(スープ)、 ベーコン、豚肉	たまねぎ、グリーンピース(冷)、 セロリー、にんじん、キャベツ、こ まつな、みかん(缶)、パインアップ ル(缶)、もも(缶)
29 水	むぎ 麦ごはん・白身魚の変わりソース・ えのき入りすまし汁・野菜のごまだれ和え	○	610 24.1 20.4 2.2	米、押し麦、小麦粉、でんぷん、油、 さとう、ごま	牛乳、MIL-S、さば節(だし)、出 し昆布、とうふ、乾燥わかめ	たまねぎ、えのきたけ、ながねぎ、 こまつな、キャベツ、にんじん
30 木	さんしよく 三色そばろごはん・沢煮碗・水無月	○	653 25.4 16.9 1.6	米、米粒麦、油、さとう、でんぷん、 つきこんにゃく、上新粉、小麦粉、 白玉粉、くずでん粉、甘納豆	とり挽き肉、高野豆腐、たまご、牛 乳、かつお節(だし)、出し昆布、 豚肉	しょうが、ほうれんそう、ごぼう、 たけのこ(缶)、乾しいたけ、に んじん、だいこん、ながねぎ、みつ ば

\* 食材料の都合により献立を変更することがありますのでご了承ください。\* 栄養価は中学年の値を記載しています(低学年: ×0.9、高学年: ×1.1)。

☐ は、国内産給食の日です \* 次回の給食費引落し日は6/6(月)です。各学年の納入額と振込み手数料(10円)をゆうちょ銀行口座にご用意ください。