

6月献立表

日	曜	献立名	主な材料			学校給食摂取基準				
			主に体の組織をつくる	主に体の調子を整える	主にエネルギーになる	エネルギー kcal	たんぱく質 g	脂質 g		
			あ か	み どり	き い ろ	650	26.0	18.0		
1	火	あげパン(バターロール)ポークビーンズ えだまめとコーンのサラダ レモンゼリー	牛乳	ぶた肉 大豆 牛乳 チーズ	にんじん トマト	たまねぎ キャベツ きゅうり えだまめ とうもろこし	パン じゃがいも 油 ドレッシング	678	24.7	24.9
2	水	ごはん いりどうぶ あじのいちやほしやき やさいのあさづけ	牛乳	とうふ ぶた肉 たまご あじ	にんじん	たまねぎ グリルピー キャベツ きゅうり だいこん	ごはん さとう 油	633	32.1	17.7
3	木	くろこっぺパン ポテトのチーズ煮 ミートボールスープ カラフルポンチ	牛乳	ベーコン とり肉 ぶた肉 チーズ	こまつな にんじん たまねぎ パセリ	キャベツ にんじん みかん パナップ	パン じゃがいも さとう バター	634	21.7	19.5
4	金	もち麦ごはん ポークカレー 和風サラダ ミルクプリン	牛乳	ぶた肉 牛乳 わかめ とさかのり	にんじん	たまねぎ だいこん きゅうり	ごはん もち麦 じゃがいも 油 ドレッシング	685	20.6	20.8
7	月	ごはん さばのみそ煮 小松菜のごまじょうゆあえ けんちん汁	牛乳	さば みそ とり肉 とうふ	こまつな にんじん	もやし だいこん ごぼう ねぎ	ごはん さとう ごま ごま油 油	620	25.9	17.0
8	火	焼7てりやきバーガー(バーガーパン てりやきハンバーグ)コーンチャウダー きゅうりともやしのサラダ	牛乳	とり肉 ぶた肉 みそ ベーコン	にんじん パセリ	ねぎ きゅうり とうもろこし もやし たまねぎ	パン さとう ごま でんぶん じゃがいも バター	647	27.8	23.3
9	水	ごはん ぶた肉とあつあげのこうみいため わかめとたまごのスープ もものシロップづけ	牛乳	ぶた肉 あつあげ たまご	ピーマン パプリカ にんじん	キャベツ ねぎ たまねぎ もも	ごはん さとう でんぶん 油 ごま	637	23.3	17.1
10	木	ミルクロールパン ツナマヨオムレツ だいこんのマリネ ミネストローネ 小魚	牛乳	ツナ たまご ベーコン	にんじん トマト	だいこん きゅうり たまねぎ キャベツ しめじ	パン マカロニ 油 バター ドレッシング マヨネーズ	666	28.1	25.9
11	金	◆世界の料理〜ベトナム〜 ごはん ネムザン(はるまき) フォーガー やさいいため ライチゼリー	牛乳	とり肉 ぶた肉 牛乳	チンゲンサイ にんじん にら	もやし 小ねぎ キャベツ たまねぎ	ごはん さとう 油 はるまきの皮 ピーフン	700	20.6	24.2
14	月	ごはん モロフライ(ソース) 小松菜のごまあえ かんぴょうとたまごのみそ汁 県民の日デザート	牛乳	モロ たまご みそ	こまつな ほうれんそう にんじん	もやし かんぴょう	ごはん さとう 油 ごま	642	25.3	17.1
15	火	米粉パン スバゲティポロネーゼ イタリアンサラダ 県産ヨーグルト	牛乳	ぶた肉 牛乳 チーズ ヨーグルト	にんじん トマト	たまねぎ きゅうり キャベツ	米粉パン スバゲティ 油 ドレッシング	683	29.0	21.5
16	水	ごはん ぶた肉のしょうがいため 中華スープ オレンジ	牛乳	ぶた肉 ベーコン とうふ	チンゲンサイ にんじん	もやし たまねぎ しいたけ オレンジ	ごはん さとう ごま油 油	636	27.7	19.9
17	木	食パン いちご&マーガリン とり肉のパーベキューソースかけ 華風サラダ パンプキンポタージュ	牛乳	とり肉 牛乳 生クリーム	かぼちゃ にんじん	キャベツ きゅうり もやし たまねぎ ねぎ レモン果汁 すりおろしりんご	パン さとう はるさめ ごま油 バター マーガリン	676	25.8	29.7
18	金	ごはん 肉じゃが とうふ(しょうゆ) キャベツの塩こんぶあえ	牛乳	ぶた肉 とうふ 牛乳 こんぶ	にんじん	たまねぎ キャベツ きゅうり グリルピー	ごはん じゃがいも 油 ごま油 さとう	622	23.2	14.2
21	月	ごはん ホイコーロー えびとたまごのスープ フルーツあんぱんによせ	牛乳	ぶた肉 たまご えび	ほうれんそう にんじん	キャベツ たまねぎ みかん パナップ	ごはん でんぶん さとう 油 ごま油	691	28.3	20.4
22	火	チーズパン カレーうどん ちくわのいそべあげ 海そうサラダ	牛乳	とり肉 なた ちくわ 牛乳 チーズ あおのり わかめ とさかのり	にんじん	ねぎ たまねぎ キャベツ きゅうり	パン うどん 油 ドレッシング	597	24.8	20.9
23	水	もち麦ごはん マーボーどうぶ にらとだいずもやしのナムル マスカットゼリー	牛乳	とうふ ぶた肉 みそ	にら にんじん	ねぎ 大豆もやし	ごはん もち麦 さとう でんぶ ごま油	595	24.8	17.6
24	木	パンフキンロールパン ビーフシチュー ブロッコリーサラダ パインクレープ	牛乳	牛肉 牛乳 生クリーム	にんじん かぼちゃ ブロッコリー	たまねぎ グリルピー マヨネーズ かつお とうもろこし	パン じゃがいも 油 ドレッシング	642	22.3	26.1
25	金	ごはん くろむつのてりやき ひじきの五目豆 だいこんとこまつなのみそ汁	牛乳	くろむつ 大豆 ぶた肉 ちくわ 油あげ とうふ みそ	こまつな にんじん	ねぎ だいこん	ごはん さとう 油	638	28.2	19.1
28	月	焼7ピピンバ(ごはん ピピンバの具) はるさめスープ 冷凍みかん	牛乳	ぶた肉 とり肉 牛乳	ほうれんそう にんじん チンゲンサイ	大豆もやし みかん	ごはん はるさめ 油 ごま油	678	23.9	18.7
29	火	ココアパン しょうゆラーメン チキンナゲット2C チョレギサラダ	牛乳	ぶた肉 なた とり肉 牛乳 のり	にんじん	もやし たまねぎ とうもろこし ねぎ きゅうり キャベツ	パン ごま 油 ドレッシング	654	26.8	21.8
30	水	ごはん 白身魚のレモンソースかけ ほうれんそうのごまあえ じゃがいものみそ汁	牛乳	ホキ みそ 牛乳 わかめ	ほうれんそう にんじん	もやし たまねぎ レモン果汁	ごはん さとう 油 ごま じゃがいも	604	21.6	15.3

※食材料購入の都合により、献立を一部変更する事があります。

※食べ物を誤飲しないように、ご家庭でも、よくかんで食べる事をご指導ください。特に魚は小骨が残っている場合もありますので、気をつけて食べましょう。

※5月の給食で使用した以下の食材の放射性物質検査を実施しましたが、いずれも検出されませんでした。

【きゅうり・キャベツ・鶏肉・豆腐・冷凍ほうれん草・冷凍卵・こんにやく・水煮大豆・豚肉・にんじん・冷凍とうもろこし・ねぎ・たまねぎ・マヨネーズ・枝豆・冷凍小松菜・大根】

※保護者の方からご負担いただいている給食費は、すべて食材の購入にあてられています。未納とならないよう、お願いいたします。

★あげパン実施校(※下記以外の学校は5月に実施済みのため、バターロールパンになります)

1日(火)	城北小 旗川小 赤見小 石塚小 出流原小 吉水小 赤見中 田沼東中
-------	--------------------------------------

