



給食献立表 6月



坂町立横浜小学校



歯と口の健康週間

日 曜	献立名	(赤) 血や骨・肉になる食品	(緑) 体の調子を整える食品	(黄) カや体温になる食品	エネルギー(kcal) たんぱく質(g) 脂質(g)	日 曜	献立名	(赤) 血や骨・肉になる食品	(緑) 体の調子を整える食品	(黄) カや体温になる食品	エネルギー(kcal) たんぱく質(g) 脂質(g)
2月	ごはん 牛乳 新じゃがの含め煮 ささみときゅうりの和え物	牛乳 豚肉 生揚げ 鶏ささみ	たまねぎ にんじん 板こんにゃく 干しいたけ さやいんげん もやし きゅうり	米 ジャガイモ 油 さとう 白ごま ごま油	608 26.0 16.5	17日 火	(背割りビッグロール) 牛乳 セルフホットドッグ そら豆のクリームスープ	牛乳 鶏肉 ウインナーソーセージ	キャベツ にんじん ピーマン たまねぎ しめじ そら豆	ビッグロール 油 ジャガイモ パター 米粉	670 26.5 31.0
3日 火	ごはん 牛乳 豆腐の中華スープ煮 キムタクビーフン	牛乳 豚肉 豆腐 ベーコン	たまねぎ にんじん たけのこ 干しいたけ チンゲン菜 しょうが もやし 白菜キムチ たくあん ねぎ	米 油 さとう ごま油 かたくり粉 ビーフン	603 24.7 18.8	18日 水	ごはん 牛乳 鮭の香草焼き 昆布和え 相性汁	牛乳 鮭 塩昆布 ベーコン 中みそ	たまねぎ パセリ レモン果汁 キャベツ にんじん ごぼう 糸こんにゃく ねぎ	米 油 ジャガイモ	602 29.9 17.2
4日 水	バターパン 牛乳 じゃがいもの洋風煮 フレンチサラダ	牛乳 ベーコン うずら卵 チーズ ハム	たまねぎ にんじん パセリ キャベツ きゅうり とうもろこし	バターパン ジャガイモ バター サラダ油 さとう	637 23.9 29.5	19日 木	(ごはん) 牛乳 食育の日 もぶりごはん 小いわしの梅の香揚げ おこめん汁	牛乳 ちりめん ちくわ 油揚げ 鶏肉 小いわし	きんぴらこんにゃく にんじん ごぼう 干しいたけ しめじ さやいんげん たまねぎ ねぎ 梅干し	米 油 さとう 小麦粉 米麺	591 25.9 18.5
5日 木	(ごはん) 牛乳 ハヤシライス カルちゃんサラダ	牛乳 牛肉 ハム ちりめん ひじき チーズ	にんにく たまねぎ にんじん マッシュルーム グリーンピース こまつな キャベツ	米 油 さとう サラダ油	692 20.5 29.2	20日 金	小型ツイストパン 牛乳 カレースパゲティ サワーボンチ 小魚アーモンド	牛乳 牛肉 豚肉 乳酸菌飲料 かえりいりこ	たまねぎ にんじん マッシュルーム ピーマン パイン缶 黄桃缶 みかん缶	ツイストパン スパゲティ 油 レモンゼリー アーモンド	740 24.8 29.1
6日 金	小型黒糖パン 牛乳 きつねうどん かわり大学いも チーズ	牛乳 油揚げ 鶏肉 かまぼこ 大豆 ちりめん チーズ	たまねぎ にんじん 干しいたけ ねぎ	黒糖パン うどん さとう さつまいも 油 かたくり粉 白ごま	665 30.2 24.1	23日 月	(ごはん) 牛乳 クッパ ナムル	牛乳 牛肉 たまご ハム	たまねぎ にんじん たけのこ 干しいたけ 白菜キムチ きゅうり ほうれんそう にんにく しょうが もやし いら	米 かたくり粉 さとう ごま油 白ごま	614 22.2 24.6
9日 月	ごはん 牛乳 肉豆腐 荳わかめの梅和え	牛乳 牛肉 豆腐 荳わかめ 鶏ささみ	たまねぎ にんじん 糸こんにゃく しめじ ねぎ キャベツ もやし とうもろこし 梅干し	米 さとう 白ごま	667 24.9 27.3	24日 火	ごはん 牛乳 チキンチキンごぼう かおり和え 豆まめみそ汁	牛乳 鶏肉 豆腐 油揚げ わかめ 豆乳 中みそ 白みそ	ごぼう えだまめ キャベツ にんじん 青しそ たまねぎ ねぎ	米 かたくり粉 油 さとう	650 27.6 21.7
10日 火	ごはん 牛乳 ししゃもの磯辺揚げ さっぱり和え 新じゃがのみそ汁	牛乳 ししゃも 青のり粉 かつお節 油揚げ わかめ 中みそ 白みそ	キャベツ きゅうり にんじん レモン果汁 たまねぎ ねぎ	米 小麦粉 油 白ごま ジャガイモ	606 26.4 18.3	25日 水	ビッグロール ビーンズマーガリン 牛乳 ポテトチーズ焼き レタスとトマトのスープ	牛乳 ツナ ベーコン チーズ	にんじん とうもろこし ピーマン たまねぎ しめじ トマト レタス パセリ	ビッグロール 油 ビーンズマーガリン フレンチポテト マヨネーズ スパゲティ	731 22.4 39.3
11日 水	チーズパン 牛乳 テリコンカン アスパラとポテトの バターしょうゆ炒め	牛乳 牛肉 豚肉 ミックスピーズ ウインナーソーセージ	たまねぎ にんじん トマト マッシュルーム パセリ アスパラガス	チーズパン 油 さとう ジャガイモ オリーブ油 バター	700 28.1 30.7	26日 木	ごはん 牛乳 イタリアン肉じゃが 大豆とピーマンのサラダ	牛乳 豚肉 大豆 ハム	たまねぎ にんじん トマト ねぎ にんにく きゅうり ピーマン 赤ピーマン 黄ピーマン レモン果汁	米 ジャガイモ オリーブ油 さとう マヨネーズ	604 22.8 18.5
12日 木	(中華麺) 牛乳 チャーシュー麺 焼きぎょうざ ボン酢あえ 中華蒸しパン	牛乳 豚肉 焼き豚 なると ぎょうざ	たまねぎ にんじん もやし メンマ ねぎ 小松菜 キャベツ ゆず果汁	中華そば ごま油 さとう 中華蒸しパン	717 26.9 26.1	27日 金	わかめごはん 牛乳 あじのねぎみそ焼き ゆかり和え すまし汁 ヨーグルト	牛乳 わかめ あじ 中みそ 豆腐 かまぼこ ヨーグルト	しょうが ねぎ キャベツ にんじん しそ えのきたけ たまねぎ	米 さとう	630 32.0 14.6
13日 金	(ごはん) 牛乳 豚にら丼 もずくスープ メロンムース	牛乳 豚肉 ベーコン もずく 豆腐	しょうが にんにく たまねぎ にんじん いら たけのこ ねぎ	米 油 かたくり粉 ごま油 メロンムース	672 25.3 26.8	30日 月	ごはん 牛乳 いも煮 いんげんのごまみそあえ	牛乳 牛肉 生揚げ 中みそ	糸こんにゃく にんじん だいこん ねぎ しょうが キャベツ さやいんげん	米 ジャガイモ 油 さとう 白ごま	649 21.0 24.8
16日 月	ごはん 牛乳 麻婆豆腐 中華サラダ	牛乳 豆腐 豚肉 赤みそ ハム くらげ	たまねぎ にんじん たけのこ 干しいたけ いら にんにく しょうが もやし きゅうり	米 油 さとう ごま油 かたくり粉 はるさめ	640 26.6 20.8	<p>6月の献立には、「食育月間」にちなんだ広島県の郷土料理や、「歯と口の健康週間」にちなみ、カルシウムを多く含む食品(乳製品・小魚・海藻)をたくさん取り入れています。</p> <p>* 物資の都合により献立を変更することがあります。 * 4日(水)5日(木)は6年生は給食はありません。</p>					

