

# 6月分予定献立表

志免町立志免西小学校

日	曜日	牛乳	こ ん だ て めい 献 立 名	おもに熱や力になるもの	おもに血や肉になるもの	おもに体の調子を整えるもの	エネルギー Kcal	たんぱくしつ g	しまう g
				こめ むぎ パン	ぎゅうにゅう	やさい くだもの きのこ			
1	木	○	むぎ はん 麦ご飯 さば につ 鰯の煮付け 千草和え みそしる 味噌汁	こめ むぎ こま ごまあぶら さとう	ぎゅうにゅう さば しらすほし あぶらあげ みそ いりこ こんぶ	かぼちゃ にんじん ねぎ ほうれんそう キャベツ しょうが コーン しめじ	655	28.6	20.5
2	金	○	こめこ 米粉パン ホワイトスープ アスパラサラダ オレンジ	パン じゃがいも あぶら エッグケアマヨネーズ	ぎゅうにゅう とりにく チーズ ひよこまめ	アスパラ にんじん バセリ キャベツ きゅうり たまねぎ コーン オレンジ マッシュルーム	640	29.3	20.5
5	月	○	だい豆のかみかみごはん カレーコロッケ レモン和え のっぺい汁 一食昆布	こめ むぎ じゃがいも でんぶん あぶら パンこ	ぎゅうにゅう だいす あぶらあげ しらすほし かつおぶし とりにく とうふ こんぶ	キャベツ にんじん ねぎ こんにゃく ごぼう レモン しいたけ	622	23.6	20.2
6	火	○	むぎ はん 麦ご飯 あじ 鰯のみりん漬け ごぼうサラダ ぶたじる 豚汁	こめ むぎ さとう さつまいも エッグケアマヨネーズ	ぎゅうにゅう あじ こんぶ いりこ みそ ふたにく とうふ	にんじん ねぎ だいこん キャベツ ごぼう こんにゃく	608	22.9	17.5
7	水	○	むぎ はん ジャージャン豆腐 パンサンスター りんご	こめ むぎ こま ごまあぶら さとう はるさめ でんぶん	ぎゅうにゅう あつあげ ふたにく みそ ハム	チンゲンサイ にんじん こんにゃく キャベツ きゅうり れんこん たまねぎ たけのこ りんご	637	20.5	17.6
8	木	○	むぎ はん 麦ご飯 きほ だいこん 切り干し大根とじゃがいもの旨煮 あかぼす和え いわしのフライ	こめ むぎ じゃがいも さとう あぶら	ぎゅうにゅう とりにく いわし わかめ	にんじん いんげん きぬさや きゅうり コーン たまねぎ さいこん かぼす しいたけ	712	23.1	21.6
9	金	○	ぶどうコッペパン とりく 鶏肉のレモンソース ドレッシング サラダ コンソメスープ	パン さとう じゃがいも	ぎゅうにゅう とりにく ペーパン ひよこまめ	にんじん バセリ キャベツ きゅうり セロリー たまねぎ レモン	608	26.5	21.7
12	月	○	しそわかめごはん 具うどん アーモンド和え フルーツハース	こめ むぎ うどん アーモンド さとう	ぎゅうにゅう とりにく わかめ まるてん ハム フルーツムース	にんじん ねぎ もやし キャベツ コーン たまねぎ	636	25.6	17.4
13	火	○	むぎ はん サーモンフライ のり和え けんちん汁	こめ むぎ パンこ あぶら さとう じゃがいも でんぶん	ぎゅうにゅう さけ もみのり こんぶ とうふ	にんじん ねぎ もやし ほうれんそう にんじん こんにゃく ごぼう だいこん しいたけ	629	26.2	17.1
14	水	○	誕生日給食) 麦ご飯 福神漬け チキンカレー 甘夏サラダ	こめ むぎ あぶら じゃがいも	ぎゅうにゅう とりにく レンズまめ	にんじん キャベツ きゅうり たまねぎ あまなつ しょうが にんにく ふくじんづけ	668	21.4	19.4
15	木	○	むぎ はん サイコロステーキ おかか和え 味噌汁	こめ むぎ オリーブオイル さとう	ぎゅうにゅう ぎゅうにく わかめ みそ いりこ かつおぶし	こまつな にんじん ねぎ もやし キャベツ たまねぎ	696	24.5	27.4
16	金	○	しょく 食パン ポークピーンズ ハムサラダ メロン	パン じゃがいも あぶら	ぎゅうにゅう ぶたにく だいす レンズまめ ハム	にんじん キャベツ きゅうり たまねぎ メロン レモン にんにく	626	27.1	21
19	月	○	むぎ はん じゃがいものカレー煮 切り干し大根の酢の物 かなぎの佃煮	こめ むぎ こま じゃがいも さとう くろざとう	ぎゅうにゅう ぎゅうにく かなぎ	にんじん こんにゃく きゅうり たまねぎ えだまめ だいこん しいたけ きくらげ	609	21.3	12.8
20	火	○	むぎ はん 鰯のアングレーソース おひたし 味噌汁	こめ むぎ あぶら パンこ さとう	ぎゅうにゅう いわし とうふ あぶらあげ いりこ みそ	みずな にんじん ねぎ もやし なす たまねぎ えのき	634	27.1	20.1
21	水	○	むぎ はん ビビンバ わかめスープ みかんゼリー	こめ むぎ はるさめ さとう こま ごまあぶら	ぎゅうにゅう ぎゅうにく わかめ かまぼこ	にんじん もやし ほうれんそう ねぎ たまねぎ キムチ しょうが にんにく	615	23.2	14.7
22	木	○	むぎ はん はっぽうさい 八宝菜 儀助煮 シウマイ	こめ むぎ さとう でんぶん こま	ぎゅうにゅう ぶたにく あさり だいす いりこ とりにく	キャベツ チンゲンサイ にんじん ヤングコーン たまねぎ たけのこ しいたけ しょうが	619	27.3	17.3
23	金	○	はい 胚芽パン ペンnekリームソース ツナサラダ キウイフルーツ	パン ペンネ さとう バター こむぎこ	ぎゅうにゅう とりにく ペーパン チーズ まぐろ	アスパラ にんじん バセリ キャベツ きゅうり コーン レモン たまねぎ キウイ マッシュルーム	611	23.5	25.5
26	月	○	むぎ はん ちんしやおろーすー しる 青椒肉絲 汁ピーフン はるま 春巻き	こめ むぎ ピーフン さとう でんぶん	ぎゅうにゅう ぎゅうにく みそ	にら にんじん ピーマン もやし たまねぎ ねぎ たけのこ しょうが にんにく	749	23.7	25.4
27	火	○	ナン キーマカレー シーフードサラダ もちヨーグルト	ナン あぶら さとう じゃがいも オリーブオイル	ぎゅうにゅう ぶたにく たこ ぎゅうにく レンズまめ ひじき わかめ ヨーグルト	にんじん キャベツ きゅうり たまねぎ コーン しょうが にんにく	621	25.3	20.5
28	水	○	チキンライス オムレツ 3色サラダ 野菜スープ	こめ むぎ あぶら じゃがいも	ぎゅうにゅう たまご とりにく ウインナー レッドキドニー	キャベツ みずな にんじん あかビーマン きゅうり しろうり こーん たまねぎ グリンピース	620	20.5	23.2
29	木	○	むぎ はん 鰯のホイル焼き きんぴらごぼう 味噌汁	こめ むぎ こま あぶら すりごま さとう さつまいも	ぎゅうにゅう さば ひじき あぶらあげ みそ わかめ いりこ	にんじん ねぎ こぼう キャベツ しめじ	680	29.7	20.3
30	金	○	ライ麦コッペパン チリコンカン ハーネサラダ	パン あぶら はちみつ さとう オリーブオイル	ぎゅうにゅう ぎゅうにく だいす ハム	にんじん キャベツ きゅうり たまねぎ コーン レモン にんにく	635	27.2	22

※ さいやうとう うとう うとう  
材料購入等の都合により、献立を変更することがありますので、ご了承お願い致します。

※ こんでないようとう  
献立内容等についての問い合わせがありましたら、学校までご連絡ください。

平均栄養量	642	24.9	20.2 28.3%
基準栄養量	640	24	エネルギー比 25~30%