



6月分予定献立表



志免町立志免西小学校



日	曜日	牛乳	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	たんぱくし	しぼう	
				こめ むぎ パン	ぎゅうにゅう	やさい くだもの きのこ	Kcal	g	g	
1	木	○	麦ご飯	こめ むぎ	ぎゅうにゅう さば	かぼちゃ にんじん ねぎ	655	28.6	20.5	
			鯖の煮付け 干草和え	ごま ごまあぶら	ほうれんそう キャベツ しょうが					
			味噌汁	さとう	みそ いりこ こんぶ	コーン しめじ				
2	金	○	米粉パン	パン	ぎゅうにゅう とりにく	アスパラ にんじん パセリ	640	29.3	20.5	
			ホワイトスープ	じゃがいも あぶら	チーズ	キャベツ きゅうり たまねぎ				
			アスパラサラダ オレンジ	エッグケアマヨネーズ	ひよこめめ	コーン オレンジ マッシュルーム				
5	月	○	大豆のかみかみごはん	こめ むぎ	ぎゅうにゅう だいず あぶらあげ	キャベツ にんじん ねぎ	622	23.6	20.2	
			カレーコロッケ レモン和え	じゃがいも でんぶん	しらすぼし かつおぶし	こんにゃく ごぼう レモン				
			のっぺい汁 一食昆布	あぶら パンこ	とりにく とうふ こんぶ	しいたけ				
6	火	○	麦ご飯	こめ むぎ	ぎゅうにゅう あじ	にんじん ねぎ だいこん	608	22.9	17.5	
			鰯のみりん漬 け ごぼうサラダ	さとう さつまいも	こんぶ いりこ	キャベツ ごぼう				
			豚汁	エッグケアマヨネーズ	みそ ぶたにく とうふ	こんにゃく				
7	水	○	麦ご飯	こめ むぎ	ぎゅうにゅう あつあげ	チンゲンサイ にんじん こんにゃく	637	20.5	17.6	
			チャージャン豆腐	ごま ごまあぶら	ぶたにく みそ	キャベツ きゅうり れんこん				
			パンサンスー りんご	さとう はるさめ でんぶん	ハム	たまねぎ たけのこ りんご				
8	木	○	麦ご飯	こめ むぎ	ぎゅうにゅう とりにく	にんじん いんげん きぬさや	712	23.1	21.6	
			切り干し大根とじゃがいもの旨煮	じゃがいも さとう	いわし	きゅうり コーン たまねぎ				
			かぼす和え いわしのフライ	あぶら	わかめ	さいこん かぼす しいたけ				
9	金	○	ぶどうコッペパン	パン	ぎゅうにゅう とりにく	にんじん パセリ	608	26.5	21.7	
			鶏肉のレモンソース ドレッシング サラダ	さとう	ベーコン	キャベツ きゅうり セロリー				
			コンソメスープ	じゃがいも	ひよこめめ	たまねぎ レモン				
12	月	○	しそわかめごはん	こめ むぎ	ぎゅうにゅう とりにく	にんじん ねぎ	636	25.6	17.4	
			具うどん アーモンド和え	うどん アーモンド	わかめ まるてん	もやし キャベツ				
			フルーツムース	さとう	ハム フルーツムース	コーン たまねぎ				
13	火	○	麦ご飯	こめ むぎ パンこ	ぎゅうにゅう さけ	にんじん ねぎ もやし	629	26.2	17.1	
			サーモンフライ のり 和え	あぶら さとう	もみのり こんぶ	ほうれんそう にんじん こんにゃく				
			けんちん汁	じゃがいも でんぶん	とうふ	ごぼう だいこん しいたけ				
14	水	○	【誕生日給食】麦ご飯 福神漬	こめ むぎ	ぎゅうにゅう	にんじん キャベツ きゅうり	668	21.4	19.4	
			チキンカレー	あぶら	とりにく	たまねぎ あまなつ しょうが				
			甘夏サラダ	じゃがいも	レンズまめ	にんにく ふくじんづけ				
15	木	○	麦ご飯	こめ むぎ	ぎゅうにゅう ぎゅうにく	こまつな にんじん ねぎ	696	24.5	27.4	
			サイコロステーキ おかか和え	オリーブオイル	わかめ みそ	もやし キャベツ				
			味噌汁	さとう	いりこ かつおぶし	たまねぎ				
16	金	○	食パン	パン	ぎゅうにゅう	にんじん キャベツ きゅうり	626	27.1	21	
			ポークビーンズ ハムサラダ	じゃがいも	ぶたにく だいず	たまねぎ メロン				
			メロン	あぶら	レンズまめ ハム	レモン にんにく				
19	月	○	麦ご飯	こめ むぎ	ぎゅうにゅう	にんじん こんにゃく きゅうり	609	21.3	12.8	
			じゃがいものカレー煮	ごま じゃがいも	ぎゅうにく	たまねぎ えだまめ だいこん				
			切り干し大根の酢の物 かなぎの佃煮	さとう くらさとう	かなぎ	しいたけ きくらげ				
20	火	○	麦ご飯	こめ むぎ	ぎゅうにゅう いわし	みずな にんじん	634	27.1	20.1	
			鰯のアングレーソース おひたし	あぶら パンこ	とうふ あぶらあげ	ねぎ もやし なす				
			味噌汁	さとう	いりこ みそ	たまねぎ えのき				
21	水	○	麦ご飯	こめ むぎ	ぎゅうにゅう ぎゅうにく	にんじん もやし ほうれんそう	615	23.2	14.7	
			ピビンバ	はるさめ さとう	わかめ かまぼこ	ねぎ たまねぎ キムチ				
			わかめスープ みかんゼリー	ごま ごまあぶら		しょうが にんにく				
22	木	○	麦ご飯	こめ むぎ	ぎゅうにゅう ぶたにく	キャベツ チンゲンサイ にんじん	619	27.3	17.3	
			八宝菜 儀助煮	さとう でんぶん	あさり だいず	ヤングコーン たまねぎ				
			シュウマイ	ごま	いりこ とりにく	たけのこ しいたけ しょうが				
23	金	○	胚芽パン	パン ペンネ	ぎゅうにゅう とりにく	アスパラ にんじん パセリ	611	23.5	25.5	
			ペンネクリームソース	さとう バター	ベーコン チーズ	キャベツ きゅうり コーン レモン				
			ツナサラダ キウイフルーツ	こむぎこ	まぐろ	たまねぎ キウイ マッシュルーム				
26	月	○	麦ご飯	こめ むぎ	ぎゅうにゅう	にら にんじん ピーマン	749	23.7	25.4	
			青椒肉絲 汁ピーフン	ピーフン さとう	ぎゅうにく	もやし たまねぎ ねぎ				
			春巻き	でんぶん	みそ	たけのこ しょうが にんにく				
27	火	○	ナン	ナン あぶら	ぎゅうにゅう ぶたにく たこ	にんじん キャベツ きゅうり	621	25.3	20.5	
			キーマカレー	さとう じゃがいも	ぎゅうにく レンズまめ	たまねぎ コーン				
			シーフードサラダ ももヨーグルト	オリーブオイル	ひじき わかめ ヨーグルト	しょうが にんにく				
28	水	○	チキンライス	こめ むぎ	ぎゅうにゅう たまご	キャベツ みずな にんじん	620	20.5	23.2	
			オムレツ 3色サラダ	あぶら	とりにく ウインナー	あかピーマン きゅうり しろうり				
			野菜スープ	じゃがいも	レッドキドニー	コーン たまねぎ グリンピース				
29	木	○	麦ご飯	こめ むぎ	ぎゅうにゅう さば	にんじん ねぎ	680	29.7	20.3	
			鯖のホイル焼き きんぴらごぼう	ごま あぶら すりごま	ひじき あぶらあげ みそ	ごぼう キャベツ				
			味噌汁	さとう さつまいも	わかめ いりこ	しめじ				
30	金	○	ライ麦コッペパン	パン あぶら	ぎゅうにゅう	にんじん キャベツ きゅうり	635	27.2	22	
			チリコンカン	はちみつ さとう	ぎゅうにく だいず	たまねぎ コーン				
			ハニーサラダ	オリーブオイル	ハム	レモン にんにく				
※	ざいりょうえうにゆえう つごう 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。					へいきんえいようりょう 平均栄養量		642	24.9	20.2 28.3%
※	こんだてないようとう と あ 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。					きじゅんえいようりょう 基準栄養量		640	24	エネルギー比 25～30%