

2019年6月

学校給食予定献立表

日	曜日	主食	牛乳	おかず	材料名			栄養価(小学校中学年)		
					あか	みどり	きいろ	熱量	たんぱく質	脂質
					血・筋肉・骨をつくる	体の調子を整える	熱や力のもとになる	(kcal)	(g)	(g)
3	月	ごはん	○	さばのみそ煮 ゆかりあえ おもち入りすまし汁	牛乳 さば みそ とうふ	きゅうり キャベツ にんじん しそ だいこん こまつな	米 もち	625	23.1	18.9
4	火	ごはん	○	こうやどうふの卵とじ 野菜のごまドレッシング	牛乳 こうやどうふ とり肉 かまぼこ 卵 ハム	干しいたけ たけのこ たまねぎ にんじん えだまめ キャベツ ほうれんそう コーン もやし	米 さとう 油 白ごま	650	28.3	20.7
5	水	ごはん	○	いわしのかば焼き風 豆乳入りとん汁 ミニトマト	牛乳 いわし ぶた肉 とうふ 油あげ みそ 豆乳	にんじん だいこん ごぼう はくさい ねぎ ミニトマト	米 でんぷん 油 さとう	672	28.0	23.1
6	木	小型パン	○	ミートソーススパゲティ フルーツヨーグルト メープルジャム	牛乳 牛肉 ぶた肉 おから ヨーグルト	たまねぎ にんじん にんにく しめじ グリンピース みかん パイン もも	パン スパゲティ ゼリー メープルジャム	636	21.3	16.8
7	金	ごはん	○	ぶた肉とこんにゃくのみそ煮 ピーナッツあえ	牛乳 ぶた肉 さつまあげ あつあげ がんもどき みそ いか	にんじん しょうが こんにゃく たけのこ さやいんげん もやし キャベツ こまつな	米 さとう ピーナッツ	675	30.0	21.5
10	月	ごはん	○	えびしゅうまい 韓国風すきやき 冷とうパイン	牛乳 えびしゅうまい ぶた肉 焼きどうふ	こんにゃく しょうが にんにく たまねぎ にんじん はくさい 根ぶかねぎ りんご パイン	米 焼きふ さとう 白ごま	643	23.3	17.7
11	火	ごはん	○	じゃがいもとあつあげのそぼろ煮 やまぶきあえ のりふりかけ	牛乳 ぶた肉 牛肉 あつあげ ちくわ 卵 のり	たまねぎ にんじん しょうが こんにゃく さやいんげん キャベツ もやし こまつな	米 じゃがいも さとう 白ごま	655	23.6	19.4
12	水	ごはん	○	和風ハンバーグ 野菜いため	牛乳 ハンバーグ ぶた肉 いか	たまねぎ しめじ えのきだけ しょうが にんじん キャベツ ヤングコーン たけのこ さやいんげん	米 さとう でんぷん	633	27.7	19.2
13	木	食パン	○	セルフフィッシュサンド(白身魚フライ・キャベツ) ミネストローネ スライスチーズ バックソース	牛乳 白身魚フライ(たら) チーズ ベーコン	キャベツ トマト たまねぎ にんじん レタス パセリ	パン 油 マカロニ じゃがいも	673	28.8	25.7
14	金	麦ごはん	○	他人丼 ひじきのすだちずあえ	牛乳 牛肉 卵 ひじき ちくわ ちりめん	こんにゃく ごぼう たまねぎ にんじん ねぎ きゅうり キャベツ すだち果汁	米 押し麦 さとう 白ごま	647	27.6	20.3
17	月	ごはん	○	カレーライス ツナあえ	牛乳 牛肉 ぶた肉 ツナ わかめ	たまねぎ にんじん しょうが にんにく グリンピース キャベツ きゅうり コーン レモン果汁	米 じゃがいも カレーパウダー さとう	648	22.2	19.9
18	火	ごはん	○	とうふとえびのちゅうか煮 わかめのナムル みかんゼリー	牛乳 ぶた肉 えび とうふ わかめ	にんじん たまねぎ たけのこ 干しいたけ えだまめ すだち果汁 こまつな もやし しょうが にんにく	米 さとう でんぷん ごま油 みかんゼリー	620	27.0	16.1
19	水	ごはん	○	たちうおのなんばんづけ ふしめん汁	牛乳 たちうお 油あげ ちくわ	たまねぎ にんじん ピーマン ごぼう 干しいたけ ねぎ	米 油 さとう ふしめん	638	20.9	20.8
20	木	ロールパン	○	チリコンカン フレンチサラダ	牛乳 牛肉 ぶた肉 ミックスビーンズ ハム	たまねぎ にんじん にんにく えだまめ マッシュルーム キャベツ きゅうり コーン	パン じゃがいも さとう ドレッシング	623	22.7	23.9
21	金	ごはん	○	厚焼き卵 きゅうりの土佐あえ けんこうきんぴら	牛乳 卵 かつお節 ぶた肉 茎わかめ さつまあげ	きゅうり レモン果汁 にんじん ごぼう こんにゃく さやいんげん	米 さとう 白ごま ごま油	608	24.1	16.7
24	月	ごはん	○	マーボーどうふ パンサンスー 黒とうビーンズ	牛乳 ぶた肉 とうふ みそ ハム 卵 大豆	ねぎ しょうが にんにく たまねぎ にんじん 干しいたけ たけのこ グリンピース キャベツ きゅうり もやし	米 さとう でんぷん はるさめ ごま油 黒砂糖	654	27.4	19.5
25	火	ごはん	○	さんまのうめ煮 ごまあえ 切り干し大根のいため煮	牛乳 さんま とり肉 さつまあげ がんもどき	うめ はくさい こまつな もやし 切り干し大根 にんじん さやいんげん	米 白ごま さとう	668	27.1	23.4
26	水	ごはん	○	とり肉のすだち風味 具だくさんみそ汁 オレンジ	牛乳 とり肉 とうふ 油あげ わかめ みそ	すだち果汁 はくさい たまねぎ にんじん しめじ ねぎ オレンジ	米 でんぷん 油 さとう	691	25.5	24.4
27	木	小型パン	○	ピーフンの五目いため フルーツゼリーミックス はちみつ&マーガリン	牛乳 ぶた肉 ちくわ	チンゲンサイ キャベツ たまねぎ にんじん もやし ピーマン みかん もも パイン	パン ピーファン ごま油 ナタデココ ゼリー はちみつ マーガリン	600	20.1	19.6
28	金	玄米ごはん	○	ツナそぼろ丼 わかめスープ	牛乳 ツナ 卵 ベーコン とうふ わかめ	しょうが えだまめ たまねぎ にんじん レタス えのきだけ コーン	米 玄米 さとう	669	27.2	26.6

☆ 材料の購入、その他の理由により、変更になる場合がありますので、ご了承ください。

平均	646	25.3	20.7
基準量	650	21.1g~ 32.5g	14.4g~ 21.7g

※栄養価については、小学校中学年を基準に、成長段階に応じて分量を設定しています。