



# 6月分 給食献立予定表 吉野小学校

日付	こ  ん  だ  て  め  い	加- (kcal) ﾀﾊﾞｸ(g)	お  も  な  ざ  い  り  よ  う					
			血やにくになる		体の調子をととのえる		力や熱のもとになる	
			主にたんぱく質	主に無機質	主にビタミン		主に炭水化物	主に脂質
1 (木)	焼きそばパン 牛乳 野菜スープ プリン	636 24.2	ぶた肉 ちくわ 野菜ボール	牛乳 あおのり	にんじん キャベツ	パセリ たまねぎ	パン プリン 焼きそばめん	こめあぶら
2 (金)	ごはん 牛乳 そうめん汁 キャベツのミンチカツ ひじきの炒め煮	643 22.3	あぶらあげ ミンチカツ	ひじき 牛乳	たまねぎ こまつな さやいんげん	にんじん	米 そうめん 三温糖	ごま油 こめあぶら
5 (月)	ごはん 牛乳 みそ汁(貝) いわし煮付け 切干し大根煮	652 27.2	みそ あさり いわし ひらてん	わかめ 牛乳	たまねぎ 青ねぎ さやいんげん	にんじん だいこん	米 三温糖 じゃがいも	
6 (火)	ホットドッグ 牛乳 ポークビーンズ ミルメーク	765 31.5	ソーセージ だいず ぶた肉	牛乳	にんじん もやし	キャベツ たまねぎ	三温糖 パン じゃがいも	こめあぶら
7 (水)	ごはん 牛乳 カレー豆腐 野菜のナムル	639 26.1	とうふ ぶた肉 むしどり	牛乳	たまねぎ にんじん 青ねぎ もやし	しょうが たけのこ ほうれんそう	米	こめあぶら ごま油 カレールウ
8 (木)	小型パン(味付け) 牛乳 きつねうどん ごぼうサラダ	644 25.7	かまぼこ ツナ水煮 牛肉 あぶらあげ	牛乳	にんじん しめじ きゅうり	青ねぎ ごぼう	味付けパン 三温糖 うどん	マヨネーズ ごま
9 (金)	かやくご飯 牛乳 かきたま汁 そうめんの胡麻だれ和え	644 26.3	とうふ とり肉 あぶらあげ にわとり卵	牛乳 牛肉	たまねぎ 青ねぎ	にんじん なす	米 でんぷん むぎ そうめん	ごま マヨネーズ 三温糖 こんにゃく
12 (月)	ごはん 牛乳 けんちん汁 白身魚のみぞれがけ 三色和え	618 24.1	白身魚 厚揚げ かつおぶし	牛乳 こんぶ	にんじん もやし	だいこん ほうれんそう	米 こんにゃく 三温糖 さといも	ごま油 こめあぶら
13 (火)	ミートパン 牛乳 キャベツのクラムチャウダー	775 33.2	牛肉 だいず あさり ベーコン	牛乳	しょうが たまねぎ キャベツ	にんじん トマト パセリ	パン じゃがいも 小麦粉	マーガリン こめあぶら
14 (水)	ハヤシライス 牛乳 ヨーグルト和え	698 21	牛肉	牛乳 ヨーグルト スキムミルク	たまねぎ トマト パイナップル おうとう	にんじん にんにく みかん	米 じゃがいも 三温糖	ハヤシルウ こめあぶら
15 (木)	創立記念日							
16 (金)	三色そばろ丼 牛乳 わかめのみそ汁	629 30.7	とり肉 たまご とうふ みそ	牛乳 わかめ あぶらあげ	しょうが キャベツ	ほうれんそう	米 三温糖 やきふ	むぎ ごま
19 (月)	ごはん 牛乳 すまし汁 いわしのかば焼 じゃこピーマン	701 28.1	かまぼこ とうふ いわし	牛乳 刊ｽﾀｯｸ	しめじ にんじん ピーマン	たまねぎ 青ねぎ	米 三温糖 でんぷん	こめあぶら
20 (火)	卵サンド 牛乳 ワンタンスープ カットフルーツ	685 22.7	たまご	牛乳	きゅうり たまねぎ 青ねぎ	にんじん もやし パインアップル	パン ワンタン でんぷん ポテト	マヨネーズ
21 (水)	夏野菜カレー 牛乳 コールスローサラダ	668 20.3	牛肉 ベーコン	牛乳 スキムミルク	たまねぎ なす キャベツ きゅうり	かぼちゃ トマト にんじん パイン	米 カレールウ じゃがいも	こめあぶら
22 (木)	規格パン 牛乳 イタリアンスープ ジャーマンチーズポテト	762 22.9	ベーコン オリーブ油 ウインナー	牛乳 チーズ	にんじん キャベツ にんにく	たまねぎ トマト パセリ	パン ポテト	こめあぶら
23 (金)	ピラフ 牛乳 卵のフワフワスープ マカロニオーロラソース	694 22.4	ベーコン にわとり卵	牛乳 チーズ	にんじん えだまめ ほうれんそう きゅうり	たまねぎ とうもろこし	米 マカロニ パン粉	マーガリン こめあぶら マヨネーズ
26 (月)	ごはん 牛乳 すいとん汁 あゆのフリッター 五目豆	698 26.9	とり肉 あぶらあげ だいず あゆ	牛乳 こんぶ	ごぼう だいこん	にんじん 青ねぎ	米 三温糖 こんにゃく すいとん	こめあぶら
27 (火)	小型パン(味付け) 牛乳 ナポリタンスパゲティ フルーツミックス	663 23.4	ロースハム	牛乳	なす パイン おうとう ピーマン	にんにく みかん たまねぎ トマト	味付けパン ゼリー スパゲティ	こめあぶら
28 (水)	ゆかりご飯 牛乳 肉じゃが キャベツとツナの中華風酢の物	634 22.5	ぶた肉 ツナ水煮	牛乳	にんじん えだまめ きゅうり	たまねぎ キャベツ	米 トコニャク じゃがいも 三温糖	ごま油
29 (木)	黒糖パン 牛乳 かぼちゃのポタージュ 夏野菜のよせあげ	807 26.5	ベーコン ちくわ あさり にわとり卵	牛乳	にんじん かぼちゃ なす	たまねぎ パセリ ピーマン	パン じゃがいも 小麦粉 黒砂糖	マーガリン こめあぶら
30 (金)	ごはん 牛乳 レタスのスープ おろしハバーグ 素麺と青菜のあえもの	743 25.6	ぶた肉 にわとり卵 ハンバーグ	牛乳	チンゲンサイ レタス トマト 大根おろし	にんじん たまねぎ しいたけ	米 そうめん 三温糖	ごま ごま油