



6月分

きゅう しょく こん だて よ てい ひょう

給食献立予定表

吉野小学校

日付	こん だ て め い	加- (kcal) ﾀｯﾊﾟﾘ(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 (水)	ごはん 牛乳 肉じゃが キャベツとツナの中華風酢の物 昆布佃煮	632 21.9	ぶた肉 ツナ水煮	こんぶ 牛乳	にんじん えだまめ きゅうり	たまねぎ キャベツ	米 いとこんにゃく じゃがいも 三温糖	ごま油
2 (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	キャベツ たまねぎ パセリ	にんじん	パン プリン 焼そばめん	こめあぶら
3 (金)	ごはん 牛乳 みそ汁(貝) キャベツのミンチカツ ひじきの炒め煮	645 24.3	みそ あさり ミンチカツ あぶらあげ	わかめ ひじき 牛乳	たまねぎ 青ねぎ さやいんげん	にんじん	じゃがいも 三温糖 米	こめあぶら ごま油
6 (月)	ごはん 牛乳 そうめん汁 いわし煮付け 切干し大根煮	650 25.2	いわし ひらてん あぶらあげ	牛乳	にんじん だいこん たまねぎ	こまつな さやいんげん	三温糖 そうめん 米	
7 (火)	ホットドッグ 牛乳 ポークビーンズ ミルメーク	791 31.8	ソーセージ だいず ベーコン ぶた肉	牛乳 生クリーム	キャベツ たまねぎ	もやし にんじん	パン じゃがいも 三温糖	こめあぶら
8 (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	にんじん 青ねぎ しょうが もやし	たけのこ たまねぎ ほうれんそう	米	こめあぶら ごま油 カレールウ
9 (木)	小型パン(味付け) 牛乳 きつねうどん 根菜サラダ	642 25.5	牛肉 かまぼこ ツナ水煮 あぶらあげ	牛乳	にんじん しめじ れんこん	青ねぎ ごぼう オクラ	味付けパン 三温糖 うどん	マヨネーズ ごま
10 (金)	かやくご飯 牛乳 みそ汁 ちりめんじゃこ和え	537 23.7	とり肉 あぶらあげ とうふ みそ	牛乳 わかめ ちりめんじゃこ	にんじん えのきたけ チンゲンサイ	だいこん 青ねぎ	米 こんにゃく むぎ 三温糖	ごま油 ごま
13 (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	厚揚げ 白身魚 澱粉 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
14 (火)	ピタパン ミート 牛乳 キャベツのクラムチャウダー	614 30.3	だいず ベーコン 牛肉 あさり 牛肉	牛乳	たまねぎ しょうが キャベツ	トマト にんじん パセリ	じゃがいも 小麦粉 ピタパン	マーガリン こめあぶら
15 (水)	ハヤシライス 牛乳 ヨーグルト和え	698 21	スキムミルク ヨーグルト 牛乳	たまねぎ トマト パイン おうとう	にんじん にんにく みかん	米 じゃがいも 三温糖	こめあぶら ハヤシルウ	
16 (木)	小型パン(味付け) 牛乳 チャンポン 揚げぎょうざ 拌三絲	651 25.9	やきぶた かまぼこ たまご焼き ぎょうざ	牛乳 むしどり	キャベツ もやし	にんじん きゅうり	味付けパン 中華めん はるさめ 三温糖	ごま油 こめあぶら
17 (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 やきぶ むぎ	ごま
20 (月)	ごはん 牛乳 すまし汁 エビのチリソース じゃこピーマン	627 22.4	とうふ かまぼこ えび天ぷら	ちりめんじゃこ 牛乳	しめじ にんじん ねぎ しょうが ピーマン	たまねぎ 青ねぎ にんにく きゅうり もやし	米 三温糖	こめあぶら ごま油
21 (火)	卵サンド 牛乳 ワンタンスープ	665 22.5	たまご	牛乳	キャベツ たまねぎ 青ねぎ	にんじん もやし	パン ワンタン でんぶん ポテト	マヨネーズ
22 (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	じゃがいも 米	カレールウ こめあぶら
23 (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	チーズ 牛乳	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
24 (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 むぎ パン粉 マカロニ	マーガリン こめあぶら マヨネーズ
27 (月)	ごはん 牛乳 すいとん汁 あゆのフリッター 五目豆	695 25.9	とり肉 あゆ あぶらあげ だいず	こんぶ 牛乳	にんじん はくさい ごぼう	だいこん 青ねぎ	三温糖 こんにゃく すいとん 米	こめあぶら
28 (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	682 24.1	ロースハム	牛乳	たまねぎ トマト にんにく みかん おうとう	ピーマン なす パイン	味付けパン ゼリー スパゲティ	こめあぶら
29 (水)	ゆかりご飯 牛乳 豚汁 ジャコごぼう 卵焼き	699 28.1	ぶた肉 とうふ かつおぶし たまご焼き	牛乳 ちりめんじゃこ みそ	にんじん 青ねぎ	だいこん ごぼう	さといも 米 三温糖 こんにゃく	ごま でんぶん こめあぶら
30 (木)	黒糖パン 牛乳 かぼちゃのポターージュ そうめんの胡麻だれ和え	800 27.2	あさり ベーコン 牛肉	牛乳	にんじん かぼちゃ なす	たまねぎ パセリ	パン じゃがいも 小麦粉 そうめん	マーガリン こめあぶら ごま 黒砂糖