

学校給食予定献立表 6月の給食目標 よくかんで食べよう！

こ ん だ て め い 名	し よ う ざ い り や う 材 料	き	あ か み ど り	エ ネ ル ギ ー (カ ロ リ ー)	こ ん だ て め い 名	し よ う ざ い り や う 材 料	き	あ か み ど り	エ ネ ル ギ ー (カ ロ リ ー)
16日(月)	ぎゅうにゅう	206	○	小(低)	18日(水)	ぎゅうにゅう	206	○	小(低)
ぎゅうにゅう	こめ	80	○	534	ぎゅうにゅう	こめこナン	50	○	547
ごはん	カリカリうめ	2	○	小(高)	こめこナン	あいびきミンチ	25	○	小(高)
うめひじき	ひじき	1	○	639	だいの	だいずみずに	20	○	655
ふりかけ	あぶら	0.5	○	中・高	キーマカレー	たまねぎ	50	○	837
かぼちゃと	しろごま	1	○	791	ささみと	にんじん	15	○	
れんこんの	さとう	2.6	○		ほうれんそうの	セロリ	5	○	
そばろに	しょうゆ・さけ				サラダ	マッシュルーム	5	○	
だいこんと	とりミンチ	20	○			トマトみずに	20	○	
わかめの	あつあげ	25	○			にんにく・しょうが	0.5	○	
みそしる	かぼちゃ	40	○			あぶら	1	○	
	れんこん	15	○			カレーこ	0.3	○	
	こまつな・にんじん	10	○			カレールウ	8	○	
	たまねぎ	30	○			ウスターソース	1	○	
	ほししいたけ	0.5	○			ケチャップ	5	○	
	あぶら	1	○			しょうゆ・あかワイン			
	うすくちしょうゆ	5	○			とりがらスープ・しお			
	さとう	3.2	○			ささみフレク	10	○	
	さけ	2	○			ほうれんそう	15	○	
	だしじる	0.35	○			だいこん	20	○	
	かたくりこ	1.5	○			にんじん	8	○	
	うすあげ	10	○			オリーブオイル	3	○	
	だいこん	15	○			しょうゆ・りんごす			
	わかめ	0.3	○			しお・こしょう			
	えのきだけ	5	○			さとう	0.5	○	
	たまねぎ	10	○		19日(木)	ぎゅうにゅう	206	○	小(低)
	にんじん	10	○		ぎゅうにゅう	こめ	70	○	513
	みそ	8	○		なめし	なめしのもと	2	○	小(高)
	だしじる	1.4	○		うどん	うどん	60	○	598
17日(火)	ぎゅうにゅう	206	○	小(低)	きざみうどん	とりにく	15	○	中・高
ぎゅうにゅう	こめ	80	○	497	やさいの	うすあげ	10	○	723
あぶらあげと	ぶたにく	30	○	小(高)	ごもくに	はくさい	15	○	
ぶたにくの	たまご	25	○	591	うんしゅうみかん	たまねぎ	10	○	
たまごどん	うすあげ	10	○	中・高	ゼリー	にんじん	8	○	
なすと	キャベツ	30	○	729		ほししいたけ	0.5	○	
オクラの	たまねぎ	25	○			あおねぎ	3	○	
すましじる	にんじん	8	○			うすくちしょうゆ・みりん			
	あおねぎ	2	○			だしこんぶ・だしじる			
	しょうが	0.6	○			じゃがいも	30	○	
	あぶら	1	○			たけのこ・にんじん	10	○	
	しょうゆ	3	○			さやいんげん	10	○	
	みりん	2.4	○			あぶら	1	○	
	さとう	2.4	○			さとう	1.2	○	
	うすくちしょうゆ	1	○			しょうゆ・みりん			
	しお	0.1	○			だしじる	0.3	○	
	だしじる	2.8	○			うんしゅうみかんゼリー	1個	○	
	なす	20	○		20日(金)	ぎゅうにゅう	206	○	小(低)
	オクラ	8	○		ぎゅうにゅう	こめ	80	○	582
	にんじん	8	○		ごはん	さのたまあじつけのり	1袋	○	小(高)
	はくさい	15	○		さのたま	あじ	60	○	657
	えのきだけ	5	○		あじつけのり	しお・さけ			中・高
	しょうが	0.3	○		あじの	かたくりこ	8	○	798
	うすくちしょうゆ	2	○		なんばんづけ	あげあぶら			
	さけ	2	○			たまねぎ	30	○	
	しお	0.1	○			にんじん	10	○	
	だしじる					ピーマン	10	○	
						す	8	○	
						さとう	3	○	
						しょうゆ・しお			
						ぶたにく	15	○	
						とうふ	10	○	
						にんじん・ごぼう	10	○	
						しろねぎ	8	○	
						つきこんにゃく	10	○	
						さといも	25	○	
						あぶら	1	○	
						さけ	2	○	
						みそ	8	○	
						だしじる	2.4	○	

飲みこみやすくする

歯予防

消化を助ける

だ液のはたらき

(仕入材料等の都合により、献立を変更する場合がありますのでご了承ください。)

学校給食予定献立表										よくかんで味わって 食べよう！			
献立名	使用材料	グラム	き	あ	み	エネルギー (カロリー)	献立名	使用材料	グラム	き	あ	み	エネルギー (カロリー)
23日(月)	ぎゅうにゅう	206		○		小(低)	26日(木)	ぎゅうにゅう	206		○		小(低)
ぎゅうにゅう	こめ	80	○			543	ぎゅうにゅう	こめ	80	○			511
ごはん	にくだんご	50		○		小(高)	ごはん	やきぎょうぎ	36	○	○		小(高)
にくだんごの	あげあぶら	2	○			648	やきぎょうぎ	だいずもやし・こまつな	10			○	589
すぶたふうに	たまねぎ	40			○	中・高	やきぎょうぎ	あかパプリカ	10			○	742
はるさめスープ	にんじん	10			○	804	もやしと	ビーフン	6	○			
	たけのこ	15			○		ビーフンの	にんにく	0.3			○	
	ほししいたけ	0.5			○		いためもの	あぶら	2	○			
	ブロッコリー	25			○		とうふとわかめ	しょうゆ・さけ					
	にんにく・しょうが	0.3			○		のちゅうかスープ	しお・こしょう					
	あぶら	1	○					とりがらスープ					
	さとう	4	○					とりミンチ	15		○		
	しょうゆ・さけ・す							とうふ	15		○		
	とりがらスープ							はくさい・たまねぎ	15			○	
	かたくりこ							にんじん	10			○	
	とりミンチ	10		○				わかめ	0.3		○		
	はるさめ	5	○					しょうが	0.5				
	ちんげんさい	10			○			あぶら	1				
	たまねぎ・にんじん	10			○			さけ・しょうゆ					
	しょうが	0.3			○			しお・こしょう					
	あぶら	0.5	○					とりがらスープ					
	うすくちしょうゆ・さけ						27日(金)	ぎゅうにゅう	206		○		小(低)
	とりがらスープ・しお・こしょう						ぎゅうにゅう	こめ	65	○			553
24日(火)	ぎゅうにゅう	206		○		小(低)	カレーピラフ	やさいブイヨン	0.2		○		小(高)
ぎゅうにゅう	こめ	75	○		○	514	ぐだくさん	ウインナー	20			○	633
とうもろこし	ホールコーン	10				小(高)	コンソメスープ	たまねぎ	30			○	752
ごはん	だしこんぶ	0.4		○		612	こめこの	ピーマン	10	○			
ゴーヤチャンブル	さけ・しょうゆ	2				中・高	ももタルト	オリーブオイル	3				
	あぶら	0.5	○			757		ケチャップ	1				
	ぶたにく	30		○				しろワイン	2				
かぼちゃの	ゴーヤ	10			○			ウスターソース	1				
あかだし	キャベツ	30			○			しょうゆ・しお					
	にんじん	10			○			カレールウ	5	○			
	つきこんにゃく	20			○			カレーこ	0.05				
	とうふ	30			○			じゃがいも	20	○			
	たまご	20			○			たまねぎ	15			○	
	あぶら	1	○					にんじん	8			○	
	さとう	0.5	○					ほうれんそう	15			○	
	しょうゆ・さけ							ホールコーン	5			○	
	しお・こしょう							オリーブオイル	1			○	
	だしじる	0.3						うすくちしょうゆ	2			○	
	うすあげ	8		○				しろワイン	1				
	かぼちゃ	30			○			しお・こしょう					
	にんじん	10			○			とりがらスープ	10				
	たまねぎ	25			○			やさいブイヨン	0.35				
	あおねぎ	5			○			こめこのももタルト	1個	○			
	あかみそ	8		○			30日(月)	ぎゅうにゅう	206		○		小(低)
	だしじる	1.4					ぎゅうにゅう	こめ	80	○			541
25日(水)	ぎゅうにゅう	206		○		小(低)	ごはん	さのたまあじつけのり	1袋		○		小(高)
ぎゅうにゅう	こくとうパン	50	○		○	559	さのたま	ぶたにく	40		○		632
こくとうパン	とりにく	60				小(高)	あじつけのり	はくさいキムチ	20			○	717
とりにくの	しお・こしょう・しろワイン					634	ぶたキムチ	キャベツ	30			○	
こうそうパンこ	にんにく	0.3			○	中・高	ワンタンスープ	たまねぎ・だいずもやし	15			○	
やき	バジル	0.05			○	794	げんきヨーグルト	にら・しめじ	5			○	
	パンこ	4	○					しろねぎ	10			○	
	オリーブオイル	6.5	○					にんにく・しょうが	0.5			○	
	じゃがいも	20	○					ごまあぶら	1	○			
ズッキーニの	ズッキーニ	20			○			さけ・しょうゆ	1				
ガーリックソテー	たまねぎ	15			○			みりん	0.5				
	にんじん	8			○			トウバンジャン	0.3				
たまごとトマト	あぶら	0.8	○					だしじる	0.35				
のスープ	しょうゆ・しお							とりミンチ	10		○		
	ウインナー	15			○			ワンタン	5			○	
	たまご	15			○			はくさい	20			○	
	トマト	10			○			たまねぎ・もやし				○	
	たまねぎ・ほうれんそう	15			○			にんじん	5			○	
	オリーブオイル	1	○					あぶら	1	○			
	しろワイン・うすくちしょうゆ							さけ・しお・こしょう					
	とりがらスープ	7						とりがらスープ	7				
	しお・こしょう・やさいブイヨン							げんきヨーグルト	1個	○			

(仕入材料等の都合により、献立を変更する場合がありますのでご了承ください。)