

学校給食献立表

6月のみなさんの給食です。



絵献立はこちらをクリック→

平成21年6月分

日/曜	献立名	赤 血や肉になるもの	黄 カや体温になるもの	緑 からだの調子をととのえるもの	エネルギー kcal	たんぱく質 g	塩分 g
1/月	ごはん・牛乳・いそに・ごぼうサラダ・ごまドレッシング・ふりかけ	牛乳・ぶたにく・ひらてん・がんもどき・ひじき けずりぶし・まぐろ	こめ・じゃがいも・こんにやく・さとう・ふりかけ・ごまドレッシング	にんじん・ごぼう	658	25.4	2.0
2/火	コッペパン・牛乳・チリコンカーン・アスパラソテー・ピピピチーズ	牛乳・あいびきにく・いんげんまめ・ベーコン・チーズ	コッペパン・マカロニ・あぶら・バター	たまねぎ・にんじん・エリンギ・にんにく・トマトケチャップ・トマトピューレ・グリーンアスパラ	631	25.9	2.0
3/水	ごはん・牛乳・はっぽうさい・あげぎょうぎ・のり	牛乳・ぶたにく・いか・うずらたまご・ぎょうぎ・のり	こめ・あぶら・ごまあぶら・かたくりこ	はくさい・たまねぎ・にんじん・たけのこ・干しいたけ・土しょうが	708	26.2	1.4
4/木	ハニーパンズ・牛乳・リヨンふうチキンポトフ・バターコーン・れいとうみかん	牛乳・とりにく フランクフルト	ハニーパンズ・じゃがいも・あぶら・バター	たまねぎ・にんじん・キャベツ・トマト・パセリ・ホールコーン・みかん	579	22.5	2.3
5/金	にくどん・牛乳・ごもくじる	牛乳・ぶたにく・さかなすりみ・かまぼこ・けずりぶし・こんぶ	こめ・あぶら・さとう	はくさい・たまねぎ・にんじん・青ねぎ・えのきたけ	599	29.2	2.4
8/月	えびピラフ・牛乳・ポタージュスープ・あんにんどうふ	牛乳・えび・ベーコン・あんにかんてん	こめ・じゃがいも・あぶら・バター・こむぎこ・生クリーム	たまねぎ・にんじん・エリンギ・グリーンピース・スイートコーン・もも・みかん・パイン	667	20.9	2.5
9/火	あげパン・牛乳・とりにくのフォー・やさしいため・チーズナッツ	牛乳・とりにく・ちくわ・チーズ	コッペパン・あぶら・さとう・ピーフン・ごまあぶら・ナッツ	たまねぎ・にんじん・たけのこ・にら・レモン・キャベツ	674	25.0	2.8
10/水	ごこごはん・牛乳・あつあげのごもくいために・すましじる	牛乳・ぶたにく・あつあげみそ・わかめ・けずりぶし・こんぶ	こめ・ごこまい・あぶら・さとう・かたくりこ	にんじん・干しいたけ・白ねぎ・たけのこ・チンゲンサイ・青ねぎ・にんにく・土しょうが・えのきたけ	581	23.4	1.8
11/木	ツナコーンライス・牛乳・かきたまじる・ごぼうのからあげ・ヨーグルト	牛乳・まぐろ・たまご・けずりぶし・こんぶ・ヨーグルト	こめ・じゃがいも・ふ・かたくりこ・あぶら	たまねぎ・にんじん・ホールコーン・青ねぎ・ごぼう・土しょうが	637	22.2	2.3
12/金	ごはん・牛乳・かんとくに・キャベツとコーンのサラダ・ごまドレッシング・ふりかけ	牛乳・とりにく・ひらてん・がんもどき・けずりぶし	こめ・じゃがいも・こんにやく・さとう・ふりかけ・ごまドレッシング	にんじん・キャベツ・ホールコーン	617	22.5	1.9
15/月	ちゅうかふうかやくごはん・牛乳・わかめスープ・いかのチリソースに	牛乳・ぶたにく・とりにく・とうふ・いか・わかめ	こめ・あぶら・ごまあぶら・はるさめ・さとう・かたくりこ	たまねぎ・にんじん・たけのこ・干しいたけ・土しょうが・白ねぎ・トマトケチャップ	533	28.5	3.0
16/火	こくとうパン・牛乳・さかなのオイスターソースいため・じゃがきんぴら・すもも	牛乳・ホキ	こくとうパン・かたくりこ・あぶら・ごま・ごまあぶら・じゃがいも・さとう	たまねぎ・にんじん・キャベツ・たけのこ・干しいたけ・すもも・グリーンアスパラ・土しょうが	611	24.9	2.2
17/水	ごはん・牛乳・やさしいスープ・ぎゅうにくのデミグラスソースに	牛乳・牛にく・ベーコン・こんぶ	こめ・じゃがいも・あぶら・デミグラスソース・生クリーム	たまねぎ・にんじん・キャベツ・パセリ・エリンギ・さんどまめ	593	25.6	2.0
18/木	うずまきパン・牛乳・マーボードーフ・いちごジャム・なつやさいのかきあげ	牛乳・ぶたひきにく・とうふ・みそ	うずまきパン・あぶら・さとう・ごまあぶら・かたくりこ・こむぎこ・いちごジャム	たまねぎ・にんじん・青ねぎ・干しいたけ・土しょうが・かぼちゃ・ゴーヤ	723	27.4	2.3
19/金	ごはん・牛乳・ちくげんに・キャベジンスープ・のりのつくだに・アーモンドミニフィッシュ	牛乳・とりにく・たまご・のりのつくだに・ミニフィッシュ	こめ・じゃがいも・こんにやく・ごまあぶら・あぶら・さとう・ごま・アーモンド	にんじん・ごぼう・たけのこ・さんどまめ・干しいたけ・土しょうが・キャベツ	583	22.4	2.2
22/月	わかめごはん・牛乳・みそしる・まぐろのやまとに・アセロラゼリー	牛乳・わかめ・うすあげ・みそ・にほし・こんぶ・まぐろ・ちくわ	こめ・じゃがいも・こんにやく・さとう・アセロラゼリー	たまねぎ・にんじん・青ねぎ・土しょうが	593	24.5	3.0
23/火	ベビーパン・牛乳・かやくうどん・ミルクバター・だいごんのいために	牛乳・とりにく・かまぼこ・うすあげ・こんぶ・けずりぶし	ベビーパン・うどん・あぶら・さとう・ミルクバター	にんじん・チンゲンサイ・きりぼしだいごん	607	22.1	3.3
24/水	ごはん・牛乳・とうふのチャンプル・オレンジバンテ・じゃこのいりに	牛乳・ぶたにく・とうふ・しらす干し・かつお・かんてん	こめ・あぶら・ごまあぶら・はるさめ・さとう・ごま	たまねぎ・にんじん・こまつな・みかん・オレンジジュース	533	21.2	2.7
25/木	しょくパン・牛乳・クリームスープ・たらこポテト	牛乳・たらこ・ウィンナー・いんげんまめ	しょくパン・生クリーム・じゃがいも・あぶら	たまねぎ・ホールコーン・スイートコーン・パセリ	637	25.1	1.5
26/金	ごはん・牛乳・なつやさいのカレーシチュー・ポイルキャベツ・マヨネーズ・ヨーグ	牛乳・牛にく・ヨーグ	こめ・あぶら・カレールウ・マヨネーズ	たまねぎ・にんじん・かぼちゃ・なす・にんにく・グリーンピース・キャベツ	612	24.1	1.5
29/月	ごもくごはん・牛乳・すましじる・さけフライ・パックスソース	牛乳・とりにく・ちくわ・わかめ・うすあげ・とうふ・こんぶ・けずりぶし・さけ	こめ・こんにやく・こむぎこ・パンこ・あぶら・パックスソース	にんじん・ごぼう・えのきたけ・青ねぎ	621	28.7	2.5
30/火	コッペパン・牛乳・いたためビーフン・とうがんのスープ・チョコレートクリーム	牛乳・ぶたにく・いか・とりにく・こんぶ	コッペパン・ビーフン・あぶら・ごまあぶら・かたくりこ・チョコレートクリーム	たまねぎ・にんじん・キャベツ・青ねぎ・とうがん	687	27.3	2.4

	エネルギー kcal	たんぱく しつ g	しぼう %	カルシ ウム mg	鉄 mg	ビタミン				食物繊維 g	塩分 g
						A μ gRE	B1 mg	B2 mg	C mg		
平均栄養所要量	627	24.9	28	345	2.2	375	0.51	0.59	27	4.1	2.3
基準栄養所要量 (中学年)	650	24.0	エネルギーの 25~30	330	3.0	130	0.30	0.40	20	6.5	3.0

[前へ](#)
[目次に戻る](#)
[次へ](#)



Last updated: 2009/06/01