



令和2年6月よていこんだてひょう



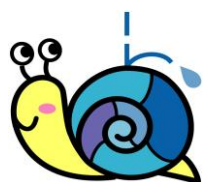
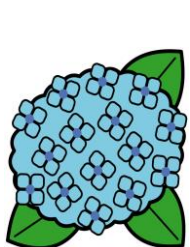
[小学校]

★は、1かい はいぜんしつまでとりにいきましよう。

日	曜日	しゅしょく	牛乳	おかず	おもなざいりょうとはたらき					栄養価 熱量kcal たんぱく質g 脂質g 食塩相当量g	
					あか		みどり		き		
					血・肉・骨になるもの		からだの調子を整える		熱や力になるもの		
たんぱく質		無機質		ビタミン		炭水化物	脂質				
4	木	ごはん	○	ポークカレー アセロラゼリー	ぶたにく	ぎゅうにゅう	にんじん	にんにく しょうが たまねぎ	こめ じゃがいも こむぎこ ゼリー	あぶら マーガリン	650 17.9 18.3 2.0
5	金	ごはん	○	ハヤシシチュー れいとうパイ	ぶたにく	ぎゅうにゅう	にんじん トマト	にんにく たまねぎ しめじ パイ	こめ じゃがいも さとう	あぶら なまクリーム	602 18.3 18.6 2.0
8	月	ちらしずし	○	さわらのさいきょうやき ★ほうれんそうのわふうサラダ ごじる もちがし	さわら だいず とうにゅう みそ	ぎゅうにゅう のり	えどな ほうれんそう にんじん	えのきだけ ごぼう だいこん ながねぎ こんにやく	こめ さとう さといも もちがし	あぶら	655 24.6 18.6 2.5
9	火	うぐいすきなこ あげパン	○	★ブロッコリーサラダ(ドレッシング) ポークピーズシチュー ヨーグルト	うぐいすきなこ ぶたにく だいず	ぎゅうにゅう ヨーグルト チーズ	ブロッコリー にんじん トマト	コーン にんにく しょうが たまねぎ グリーンピース	パン さとう じゃがいも	あぶら	648 27.5 24.3 2.3
10	水	せきはん (ごましお)	○	てんぷら(てんつゆ) (ししゃも1ぼん・かぼちゃ1こ) ★おかかあえ しずいみそのけんちんじる	とりにく とうふ みそ かつおぶし	ぎゅうにゅう ししゃも	かぼちゃ ほうれんそう にんじん	もやし だいこん ごぼう ながねぎ こんにやく	もちこめ こむぎこ さといも	ごま あぶら	688 24.4 20.5 2.8
11	木	(セキキムチチャーハン) ごはん	○	ショーロンポー 1こ キムチチャーハンのぐ わかめスープ りんごチーズのデザート	ぶたにく ショーロンポー ほたて	ぎゅうにゅう わかめ チーズ	にんじん にら こまつな	キムチ ながねぎ たまねぎ コーン えのきだけ りんご	こめ マロニー	あぶら マヨネーズ	625 20.5 19.3 2.9
12	金	ごはん (ふりかけのりかつお)	○	あじチーズパンこやき ★コールスローサラダ ポトフ	あじ ベーコン	ぎゅうにゅう チーズ	にんじん アスパラガス	キャベツ きゅうり コーン だいこん たまねぎ しめじ	こめ じゃがいも		638 23.3 23.2 2.3
15	月	ごはん	○	カレーピーズ ★かいそうサラダ(ドレッシング) はちみつレモンゼリー	ぶたにく だいず ひよこ豆	ぎゅうにゅう かいそう チーズ	にんじん グリーンピース	きゅうり キャベツ にんにく たまねぎ グリーンピース	こめ ゼリー	あぶら なまクリーム	746 23.6 23.0 2.1
16	火	ごはん	○	おやこやき ★そくせきづけ にくじゃが	とりにく たまご かつおぶし ぶたにく	ぎゅうにゅう	にんじん さやいんげん	はくさい キャベツ たくあん たまねぎ しらたき	こめ じゃがいも さとう	ごま あぶら	625 23.7 17.2 2.2
17	水	スパゲティ ナポリタン	○	しろみざかな(ほぎ)のバジルフライ ★ポテトサラダ おこめのタルト	ベーコン ウインナー ほぎ	ぎゅうにゅう ひじき	にんじん ピーマン	にんにく たまねぎ エリンギ きゅうり コーン	スパゲティ じゃがいも タルト	あぶら	721 22.5 34.9 2.9
18	木	むぎごはん	○	にらまん ★ちゅうかふうひじきサラダ マーボードウフ	にらまん ぶたにく みそ だいず とうふ	ぎゅうにゅう ひじき	にんじん にら	だいこん きゅうり にんにく しょうが ほししいたけ ながねぎ	こめ むぎ さとう でんぷん	あぶら	654 27.3 19.4 2.4
19	金	ごはん	○	ぎょロッケ(いわしハンバーグフライ)(ソース) ★いそかあえ うったちじる ひとくちピーチゼリー 2こ	いわしハンバーグ ぶたにく	ぎゅうにゅう のり	にんじん ほうれんそう はねぎ	えのきだけ ごぼう もも たまねぎ ほししいたけ	こめ さといも すいとん ゼリー	あぶら	685 23.3 20.2 2.4
22	月	ごはん	○	とりにくのレモンソースがけ 1こ ★にらともやしのちゅうかあえ ちゅうかふうコーンスープ	とりにく たまご	ぎゅうにゅう	にら にんじん こまつな	レモン もやし ほししいたけ たまねぎ コーン	こめ でんぷん さとう	あぶら	605 25.4 16.8 2.5
23	火	けんちんうどん	○	かきあげ さといものそぼろに とうにゅうとおやさいのマフィン	とりにく あぶらあげ ぶたにく だいず おきあみ	ぎゅうにゅう	にんじん かぼちゃ	ごぼう だいこん ほししいたけ しめじ ながねぎ まいたけ	うどん さとう さといも でんぷん マフィン	あぶら	605 21.2 29.2 2.4
24	水	ごはん (かんこくのり)	○	てまきずししょうたまごやき 1ぼん ぶたにくとやさいのかんこくふういため ワントンスープ オレンジ	たまご ぶたにく とりにく ワントン	ぎゅうにゅう のり	にんじん えどな	にんにく もやし ほししいたけ キャベツ ながねぎ オレンジ	こめ さとう でんぷん	あぶら ごま	630 25.8 20.0 2.6
25	木	まるパン	○	エビフライ(ソース) ★キャベツとコーンのサラダ(ドレッシング) きのこのクリームスープ	エビフライ ベーコン	ぎゅうにゅう	にんじん パセリ	キャベツ きゅうり コーン たまねぎ エリンギ しめじ マッシュルーム たまごだけ	パン じゃがいも こめこ	あぶら なまクリーム	608 22.5 26.5 3.1
26	金	ごはん	○	はるまき ★パンサンサー ちゅうかどんのぐ	はるまき ぶたにく	ぎゅうにゅう	にんじん チンゲンサイ	もやし きゅうり ほししいたけ たけのこ キャベツ	こめ マロニー さとう でんぷん	あぶら ごま	674 24.8 23.5 2.8
29	月	ごはん	○	さばしょうがしょうゆに ★こんにやくサラダ(ドレッシング) しずいみそのとんじる	さば ぶたにく とうふ みそ	ぎゅうにゅう かいそう	ほうれんそう にんじん	キャベツ ごぼう だいこん ながねぎ こんにやく	こめ さといも		653 25.4 22.2 3.2
30	火	むぎごはん	○	ひきにくとやさいのカレー ★あわせるゼリーフルーツ	とりにく	ぎゅうにゅう	にんじん ピーマン	にんにく しょうが たまねぎ セロリ コーン アロエ みかん パイ ナタデココ	こめ むぎ こむぎこ ゼリー	あぶら マーガリン	688 19.2 20.1 1.9

★6月分給食費は、3月分の給食費を充当します。
不足分と新1年生の給食費は、6月30日(火)に引き落としします。
★食材等の都合により、献立を変更する場合がありますので、ご了承ください。

学校給食摂取基準(8~9歳の場合)		月平均
エネルギー	: 650kcal	653
たんぱく質	: 21.1~32.5g	23.2
脂質	: 14.4~21.7g	21.9
食塩相当量	: 2.0g未満	2.5



今月の酒々井産

コシヒカリ 1等米
玉ねぎ
味噌
・10日: けんちん汁
・29日: 豚汁

