6月 こんだてひょう

平成30年

宝立小中学校（小）

給食当番 1･3･5･7班

歯にイイ メニュー

イカ給食

給食当番 2･4･6･8班

残食調査 （11～15日）

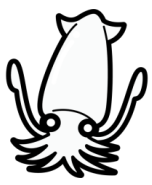
〇〇給食 "いんげん"

試食会

給食当番 1･3･5･7班

日曜	こんだて名	赤の食品 血や肉をつくる	緑の食品 体の調子をととのえる	黄の食品 熱や力になる	エネルギー kcal	たんぱく質 g	脂質 g	食塩相当量 g
1(金)	ストロガノフ（ポーク） 牛乳 ブロッコリーとハムのサラダ かたぬきチーズ	ぎゅうにゅう ぶたももにく クリーム ハム チーズ	パセリ たまねぎ にんじん しめじ トマト ブロッコリー キャベツ きゅうり	こめ むぎ バター あぶらはくりきこ	593	23.9	20.9	1.8
4(月)	ごはん 牛乳 アジのなんばんづけ シーチキンあえ あつあげとしめじのみそ汁	ぎゅうにゅう あじ シーチキン あつあげ	たまねぎ にんじん きゅうり もやし こまつな えのき だいこん みずな	こめ あぶら さとう ごま	551	19.9	16.7	2.5
5(火)	とりそぼろごはん 牛乳 もやしのごまあえ とうふとなめこのすまし汁	ぎゅうにゅう とりひき肉 たまご とうふ わかめ	こまつな いんげん にんじん もやし なめこ ねぎ	こめ むぎ あぶら さとう ごま	549	23.4	18.4	1.6
6(水)	ごはん　牛乳 きつねうどん いそかあえ イカ天	ぎゅうにゅう あぶらあげ いわのり　いか	にんじん こまつな ねぎ キャベツ もやし	こめ うどん さとう　はくりきこ	750	29.8	22.2	3.0
7(木)	麦ごはん 牛乳 とうふのちゅうか煮（に） バンサンスー メロン	ぎゅうにゅう ぶたもも とうふ ハム たまご	たけのこ はくさい チンゲンサイ たまねぎ にんじん しょうが にんにく キャベツ きゅうり もやし メロン	こめ むぎ あぶら さとう かたくりこ はるさめ ごま	597	25.0	17.6	2.1
8(金)	ごはん 牛乳 春まき 大浜大豆のさっぱりサラダ たまごともやしのスープ	ぎゅうにゅう だいず ハム たまご	きゅうり キャベツ ブロッコリー にんじん レタス もやし えのき	こめ あぶら さとう かたくりこ	593	20.6	21.3	2.0
11(月)	ごはん 牛乳 ぶた肉のトマトソース えだまめコーンポテト きのこスープ	ぎゅうにゅう ぶたもも とうふ	たまねぎ ピーマン えだまめ コーン こまつな なめこ えのき しめじ にんじん	こめ あぶら バター さとう じゃがいも	597	26.3	17.6	2.0
12(火)	麦ごはん 牛乳 大豆と小魚のごまからめ 洋風おでん	ぎゅうにゅう だいず たづくり あつあげ ちくわ さつまあげ とりもも うずらたまご	キャベツ たまねぎ にんじん	こめ むぎ かたくりこ さつまいも あぶら さとう ごま こんにゃく	636	28.4	19.6	2.0
13(水)	ごはん 牛乳 だしまきたまご 五目きんぴら 白菜のみそ汁	ぎゅうにゅう たまご ぶたもも あぶらあげ	ごぼう にんじん たけのこ さやいんげん はくさい こまつな えのき	こめ しらたき あぶら さとう ごま	561	20.4	17.7	2.1
14(木)	麦ごはん 牛乳 ジャーマンポテト ミートボールスープ アメリカンチェリー	ぎゅうにゅう ベーコン とりひき肉 ひじき たまご	たまねぎ コーン パセリ しょうが はくさい にら にんじん ねぎ さくらんぼ	こめ むぎ じゃがいも あぶら マーガリン パンこ かたくりこ	605	20.8	21.4	1.7
15(金)	カレーライス 牛乳 つぼづけきゅうり グレープ・ココゼリー	ぎゅうにゅう ぶたもも	しょうが にんにく たまねぎ にんじん グリンピース りんご だいこん きゅうり ぶどう	こめ むぎ じゃがいも あぶら ごま クールゼリー	667	20.0	17.4	2.4
18(月)	麦ごはん　牛乳 いりどうふ あつあげとしめじのみそ汁 バナナ	ぎゅうにゅう ぶたもも とうふ ちくわ あつあげ	にんじん たまねぎ さやいんげん こまつな しめじ もやし バナナ	こめ むぎ ふ あぶら さとう かたくりこ	597	23.6	15.1	1.7
19(火)	ごはん 牛乳 きのこグラタン いんげんのごまあえ かきたまスープ	ぎゅうにゅう ベーコン えび　チーズ さつまあげ たまご とうふ	たまねぎ しめじ マッシュルーム パセリ いんげん みつば えのき にんじん	こめ マカロニ あぶら はくりきこ バター ごま さとう かたくりこ	679	25.2	23.2	3.0
20(水)	キムタクチャーハン 牛乳 マカロニサラダ わかめスープ	ぎゅうにゅう ぶたもも とうふ わかめ	だいこん ねぎ キャベツ きゅうり にんじん パインアップル　たまねぎ えのき	こめ むぎ あぶら マカロニ マヨネーズ	538	19.9	15.3	2.7
21(木)	麦ごはん 牛乳 手作りさつまあげ 小松菜の煮浸し わかめとじゃがいものみそ汁	ぎゅうにゅう にぎす たまご あぶらあげ わかめ	ごぼう ねぎ こまつな えのき にんじん たまねぎ	こめ むぎ かたくりこ あぶら しらたき じゃがいも	603	26.2	18.0	2.1
22(金)	麦ごはん 牛乳 えだまめ入りとうふハンバーグ 切干しサラダ はるさめスープ	ぎゅうにゅう 牛ひき肉 ぶたひき肉 とうふ たまご ひじき シーチキン ベーコン	たまねぎ にんじん えだまめ だいこん キャベツ きゅうり チンゲンサイ ねぎ しいたけ コーン	こめ むぎ パンこ マヨネーズ はるさめ	658	24.7	23.2	1.9
25(月)	ごはん 牛乳 いわしのうめ煮 ごしき和え いもとわかめのみそ汁	ぎゅうにゅう いわし たまご わかめ	こまつな もやし にんじん キャベツ たまねぎ	こめ さとう あぶら じゃがいも	571	24.1	15.7	2.7
26(火)	ごはん 牛乳 イカのチリソース たまごとコーンのちゅうかスープ	ぎゅうにゅう いか たまご	たまねぎ しょうが パセリ チンゲンサイ にんじん きくらげ コーン	こめ はくりきこ かたくりこ あぶら さとう	612	22.8	16.5	2.1
27(水)	ごはん　牛乳 とり肉のこうそう焼き タルタルサラダ 野菜スープ	ぎゅうにゅう とりもも えび たまご ベーコン	にんにく バジル きゅうり キャベツ ブロッコリー にんじん たまねぎ こまつな レタス	こめ あぶら マヨネーズ じゃがいも	623	26.1	22.8	1.9
28(木)	麦ごはん 牛乳 いりどり かぼちゃのみそ汁 オレンジ	ぎゅうにゅう とりもも こうやどうふ あぶらあげ	にんじん れんこん ごぼう しいたけ さやいんげん たけのこ かぼちゃ たまねぎ だいこん オレンジ	こめ むぎ じゃがいも こんにゃく あぶら さとう	583	22.5	14.1	2.0
29(金)	グリンピースご飯 牛乳 とりにくのごまあげサラダ 里山ぎゅっとあっさりスープ	ぎゅうにゅう　とりもも とうふ	グリンピース トマト キャベツ にんじん こまつな しいたけ	こめ ごま はくりきこ かたくりこ あぶら さとう	538	18.8	17.5	1.8
				今月の平均値	605	23.4	18.7	2.1
				栄養基準量	640	24	17～21	2.5未満

＊献立は材料の都合により変更する場合があります。



▲▼▲ 6月6日　いか給食 ▲▼▲

いかつり部会のみなさん、ありがとうございます！！

今年も、あまりイカがとれていないのですが、みなさんのためにイカをプレゼントしてくれます。ありがたくいただきましょう。

おあじはイカに？おたのしみに！！