

令和5年度

6月学校給食献立表

白山市立蝶屋小学校

日	曜	献立名				赤のなかまの食品	黄のなかまの食品	みどりのなかまの食品	エネルギーたんぱく質
		主食	飲物	主菜	副菜 汁物 その他	体をつくる	熱や力になる	体の調子をととのえる	脂質 行事食等
1	木	白飯	牛乳	豚キムチ 味噌ワタンスープ ヨーグルト		牛乳 あさり ぶた肉 ヨーグルト とり肉 みそ	白ごはん ごま油 しょうが ワンタン さとう かたくりこ	にんじん キャベツ にら しょうが キムチ にんにく もやし たまねぎ ねぎ	603 Kcal 25 g 16 g
2	金	麦飯(増)	牛乳	ホークカレー フルーツゼリー		牛乳 ぶた肉 チーズ	麦ごはん バター じゃがいも こむぎこ 油 カレールー さとう ゼリー	にんじん 黄もも缶 にんにく みかん缶 しょうが バイン缶 たまねぎ	769 Kcal 21 g 21 g
5	月	白飯	牛乳	ハタハタのから揚げ 磯香和え 肉豆腐 さつまいもチップス よくかむ献立		牛乳 ハタハタ のり ぶた肉	白ごはん さとう かたくりこ くるまふ こめこ さつまいもチップス 油	にんじん ねぎ キャベツ こんにゃく こまつな たまねぎ	608 Kcal 25 g 20 g よくかむこんだて
6	火	きなこあげパン	牛乳	ホワイトシチュー オレンジゼリー		牛乳 とり肉 ベーコン きなこ	コッペパン バター 油 こめこ さとう オレンジゼリー	にんじん たまねぎ ぶなしめじ ブロッコリー	601 Kcal 25 g 30 g
7	水	麦飯	牛乳	ヒビンバ わかめスープ フロズンヨーグルト		牛乳 わかめ ぶた肉 ヨーグルト たまご	麦ごはん ごま 油 さとう ごま油	にんじん きりぼしだいこん こまつな にんにく もやし ねぎ たまねぎ えのきたけ	647 Kcal 24 g 21 g
8	木	白飯	牛乳	とり肉の香草パン粉焼き ジャーマンポテト ABCスープ		牛乳 ぶた肉 とり肉 ベーコン チーズ	白ごはん バター パンこ 油 オリブ油 マカロニ じゃがいも	にんじん たまねぎ キャベツ にんにく	600 Kcal 28 g 19 g 6年生合宿
9	金	白飯(減)	牛乳	シューマイ 太きゅうりごまずあえ とんこつラーメン		牛乳 シューマイ ぶた肉	白ごはん ラーメン さとう ごま油 ごま油	にんじん にんにく キャベツ ねぎ 太きゅうり もやし	613 Kcal 22 g 21 g 6年生合宿
12	月	白飯	牛乳	ケンザッキーチキン ブロッコリーとキャベツのごま和え クラムチャウダー		牛乳 とり肉 あさり ベーコン	白ごはん さとう こめこ ごま 油 かたくりこ じゃがいも バター	にんじん ホールコーン しょうが たまねぎ ブロッコリー キャベツ	696 Kcal 25 g 29 g
13	火	白飯	牛乳	大豆のカレーがらめ 車麩の卵とじ メロン		牛乳 ぶた肉 だいず たまご 昆布 ちりめんじゃこ	白ごはん くるまふ こめこ ごま 油 さとう	にんじん たまねぎ 干しいたけ しらたき こまつな メロン	615 Kcal 28 g 20 g
14	水	白飯	牛乳	鯖のみそに さんびらごぼう 豆乳汁		牛乳 ぶた肉 さば とり肉 みそ あつあげ 赤だしみそ 豆乳	白ごはん ごま油 ごま 油 さとう	にんじん さいいんげん ねぎ たまねぎ しょうが えのきたけ こんにゃく こまつな ごぼう	654 Kcal 32 g 23 g
15	木	白飯	牛乳	揚げだし豆腐 きゅうりのピリ辛 じゃがいものみそ汁		牛乳 大豆 木綿豆腐 みそ ぶた肉 わかめ	白ごはん ごま油 こめこ じゃがいも 油 さとう	にんじん たまねぎ きゅうり なめこ にんにく しょうが	602 Kcal 23 g 21 g
16	金	麦飯	牛乳	トマトとうすら卵のドライカレー フルーツヨーグルト めぐみん給食		牛乳 うずらたまご ぶた肉 ヨーグルト 牛肉 大豆ミート	麦ごはん カレールー じゃがいも 油 こめこ	にんじん ビーマン トマト にんにく バイン缶 しょうが 黄もも缶 たまねぎ みかん缶	679 Kcal 24 g 21 g 白山めぐみ
19	月	ターメリック ライス	牛乳	チキンゲババ トルシユ メルジメッキ・チョルバス 旅する給食 トルコ		牛乳 とり肉 レンズ豆 牛肉	ターメリックライス はちみつ さとう オリブ油	にんじん たまねぎ にんにく キャベツ	604 Kcal 24 g 20 g 旅する給食
20	火	白飯	牛乳	焼き肉 コーンかきたまスープ		牛乳 きぬごし豆腐 ぶた肉 たまご ベーコン	白ごはん ごま油 油 ごま さとう かたくりこ	にんじん にんにく たまねぎ しょうが ホールコーン ねぎ えのきたけ クリームコーン	606 Kcal 24 g 22 g
21	水	白飯	牛乳	ペンネのカレーグラタン 野菜のスープ煮		牛乳 ベーコン ぶた肉 大豆ミート チーズ	白ごはん カレールー ペンネ 油 さとう じゃがいも	にんじん にんにく しめじ たまねぎ	664 Kcal 25 g 21 g
22	木	麦飯	牛乳	さばそぼろ丼 みそ汁		牛乳 みそ さば ぶた肉 あつあげ	麦ごはん 油 さとう	にんじん わきえだまめ ホールコーン しょうが こまつな	618 Kcal 24 g 23 g
23	金	ホットドック (セルフサ ンド)	牛乳	ロングワインナー たまねぎサラダ かぼちゃポタージュ りんごゼリー おはなし給食		牛乳 ウインナー とり肉	コッペパン バター 油 りんごゼリー さとう こめこ	かぼちゃ たまねぎ キャベツ きゅうり ホールコーン	659 Kcal 24 g 31 g おはなし給食
26	月	白飯	牛乳	魚の梅しそフライ ブロッコリーのごま和え 沢煮わん		牛乳 ホキ ぶた肉	白ごはん ごま油 てんぷらこ ごま パンこ 油	にんじん たけのこみずに えのきたけ キャベツ ブロッコリー 糸みつば	599 Kcal 27 g 20 g
27	火	白飯	牛乳	三味焼き 切干大根の炒り煮 めった汁		牛乳 うすあげ さつまいも みそ とり肉 ぶた肉	白ごはん ごま さとう じゃがいも ごま油 油	にんじん ねぎ にんにく しょうが	603 Kcal 27 g 18 g
28	水	白飯	牛乳	ギョウザ もやしの塩ごまナムル 麻婆豆腐		牛乳 みそ ギョウザ もめん豆腐 ぶた肉 大豆ミート	白ごはん かたくりこ 油 ごま油 さとう ごま	にんじん 干しいたけ ねぎ きゅうり たけのこみずに にんにく たまねぎ しょうが もやし	630 Kcal 24 g 22 g
29	木	白飯(減)	牛乳	メンチカツ きゅうりのきざみ漬け 冷やうしとん		牛乳 メンチカツ とり肉 わかめ	白ごはん 油 ごま ごま油 うどん	にんじん きゅうり ねぎ 干しいたけ しょうが	671 Kcal 22 g 18 g
30	金	麦飯(増)	牛乳	ハヤシライス はちみつレモンサラダ		牛乳 ぶた肉 赤だしみそ	麦ごはん ハヤシルウ じゃがいも マカロニ 油 バター はちみつ こむぎこ さとう オリブ油	にんじん キャベツ たまねぎ きゅうり ぶなしめじ ホールコーン レモン	726 Kcal 23 g 24 g

※ 都合により献立の内容を一部変更する場合があります。

※ 主な食材料名は、食品の栄養的な働きにより、赤、黄、緑のグループに分けて記載してあります。

食塩量 6月平均2.1g

