

6月 めんたいメニュー

平成29年

宝立小中学校 (小)

給食当番
1・3・5・7班

かみかみ
メニュー

スクール
シアター

給食当番
2・4・6・8班

〇〇給食
"いんげん"

5年生施設巡り

試食会

お楽しみ・
いか給食の日

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(木)	ごはん 牛乳 あます肉だんご しめじあえ とうふとねぎのみそ汁	牛にゅう ミートボール 油 あげ とうふ わかめ こん ぶ	にんじん こまつな もやし しめじ ね ぎ	米 さとう	557	21.8	15.2	2.4
2(金)	麦ごはん 牛乳 ガスエビのからあげ いかくんサラダ 小松菜ととうふのみそ汁	牛にゅう えび さきいか とうふ こんぶ	だいこん きゅうりにんじん こまつ な しめじ たまねぎ	米 むぎ あぶら マヨネー ス ごま	537	21.7	15.9	1.9
5(月)	わかめごはん 牛乳 たまごうどん ピーナツ和え	牛にゅう ちくわ 油あげ たまご こんぶ	たまねぎ ねぎ こまつな しいたけ キャベツ もやし にんじん	米 うどん かたくりこ ピーナツ さとう	756	24.6	14.7	5.4
6(火)	麦ごはん 牛乳 洋風おでん 大豆と小魚のごまからめ グレープフルーツ	牛にゅう あつあげ ちくわ さつまあげ とりももにく うすらたまご だいず にぼ し	キャベツ たまねぎ にんじん グレー プフルーツ	米 むぎ こんにゃく あぶ ら かたくりこ さつま まい ちさとう ごま	663	28.9	19.8	2.0
7(水)	チキンライス 牛乳 ハムと小松菜のサラダ 干切りスープ	牛にゅう とりももにく た まご ハム とうふ ベー コン	たまねぎ にんじん グリンピース マッシュルーム こまつな キャベツ れんこん レタス もやし えのき	米 むぎ マーガリン あぶ ら さとう ながいも	576	24.1	16.8	2.9
8(木)	麦ごはん 牛乳 マーボーとうふ 焼ききょうざ はりはりづけ	牛にゅう ぶたひき肉 とう ふ	にんじん たまねぎ ねぎ にら だけの こ しいたけ しょうが にんにく だい こん キャベツ きゅうり	米 むぎ あぶら さとう か たくりこ	672	28.3	20.9	2.3
9(金)	麦ごはん 牛乳 とり肉とナッツのいため物 ぶりからきゅうり 春雨スープ	牛にゅう とりももにく ち くわ ベーコン	ピーマン パプリカ きゅうり チン ゲンサイ ねぎ しいたけ コーン	米 むぎ はくりきこ かた くりこ あぶら カシュー ナッツ さとう ごま はる さめ	646	23.5	22.3	2.4
12(月)	ごはん 牛乳 とり肉のこうそуж焼き ビーンズサラダ 野菜とマカロニのスープ	牛にゅう とりももにく た いす レンズまめ ハム ベーコン	にんにく パプリカ ブロッコリー キャ ベツ きゅうり にんじん たまねぎ こ まつな レタス	米 あぶら マヨネーズ マ カロニ	644	25.1	22.5	1.9
13(火)	麦ごはん 牛乳 親子煮 チーズなっとう オレンジ	牛にゅう ちくわ 油あげ とりももにく たまご なっ とう チーズ	たまねぎ にんじん こまつな しいた け いんげん キャベツ オレンジ	米 むぎ じゃがいも ぶ さ とう	643	28.3	17.7	2.0
14(水)	とり肉とひじきのおこわ 牛乳 ちくさお和え 白菜とごぼうのみそ汁	牛にゅう とりももにく ひ じき ハム いか	にんじん しいたけ キャベツ こまつ な はくさい ねぎ ごぼう	米 もち米 スパゲッティ さとう ごま	518	20.8	12.8	2.6
15(木)	麦ごはん 牛乳 ハムフライ じゃこの和えもの いもとわかめのみそ汁	牛にゅう ハム たまご し らす 油あげ わかめ こん ぶ	ブロッコリー たまねぎ にんじん こ まつな	米 むぎ はくりきこ パン 粉 あぶら さとう じゃが いも	726	27.5	25.8	3.5
16(金)	ごはん 牛乳 すのもの 肉じゃが煮 バナナ	牛にゅう かに風味かま ぼこ わかめ ぶたにく ちくわ あつあげ	きゅうり にんじん キャベツ たまね ぎ さやいんげん バナナ	米 さとう じゃがいも しらたき あぶら	691	23.7	14.4	1.7
19(月)	麦ごはん 牛乳 サクときのこのみそマヨ焼き カリホリサラダ チンゲン菜のスープ	牛にゅう さけ とうふ ベーコン	たまねぎ ねぎ まいだけ しめじ エリ ンギ えのき だいこん きゅうりにん じん チンゲンサイ キャベツ しいた け	米 むぎ マヨネーズ さと う	626	25.9	21.5	2.8
20(火)	ごはん 牛乳 チンジャオロース 枝豆コーンポテト とうふとえのきのスープ	牛にゅう 牛もも とうふ ベーコン	だけのこと たまねぎ 青ピーマン に んじん えだまめ コーン チンゲン サイ えのき ねぎ	米 かたくりこ あぶら さ とう じゃがいも パター イ えのき ねぎ	605	21.9	17.1	1.7
21(水)	麦ごはん 牛乳 ささみのチーズフライ いそか和え わかめととうふのみそ汁	牛にゅう ささみにく た まご チーズ のり とうふ わ かめ	こまつな キャベツ もやし にんじん えのき たまねぎ	米 むぎ はくりきこ パン 粉 あぶら さとう	606	28.4	17.7	2.1
22(木)	麦ごはん 牛乳 サバのみそこまフライ きゅうりともやしのしょうがすあえ かきたま汁	牛にゅう さば たまご ハ ム	きゅうり もやし ごぼう こまつな え のき	米 むぎ はくりきこ パン 粉 こま あぶら さとう 白玉粉 かたくりこ	704	26.8	24.9	1.9
23(金)	だいたいカレー 牛乳 つぼつけきゅうり グレープ・ココゼリー	牛にゅう ウインナー い か	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	米 むぎ じゃがいも あぶ ら ごま	703	20.2	21.2	2.9
26(月)	しょうがごはん 牛乳 ハムエッグ 切干大根の煮もの 玉ねぎと小松菜のみそ汁	牛にゅう こんぶ たまご ハム さつまあげ わかめ	しょうが パセリ だいこん にんじん さやいんげん しいたけ たまねぎ こ まつな	米 むぎ あぶら さとう じゃがいも	618	23.3	16.6	4.0
27(火)	麦ごはん 牛乳 すぶた ワンタンスープ セノビーゼリー	牛にゅう ぶたもも うすら たまご わかめ	しょうが にんじん たまねぎ ピーマ ン しいたけ だけのこと キャベツ きく らげ コーン	米 むぎ かたくりこ じゃ がいも あぶら さとう は くりきこ	706	22.7	20.6	2.1
28(水)	麦ごはん 牛乳 ミートローフ キャベツのカラフルサラダ スープジャガベーコン	牛にゅう ぶたひき肉 た まご ベーコン	たまねぎ にんじん グリンピース コーン キャベツ きゅうり もやし 赤 ピーマン こまつな	米 むぎ パン粉 あぶら さ とう じゃがいも	623	22.6	18.0	2.3
29(木)	ごはん 牛乳 さかなのさいきょう焼き しらあえ キャベツのみそ汁	牛にゅう ホキ とうふ ち くわ 油あげ	にんじん こまつな キャベツ ねぎ し めじ えのき	米 さとう ごま しらたき	545	24.1	13.2	1.9
30(金)	イカたつぷりちゅうかどん 牛乳 わかめスープ	牛にゅう ぶたもも うすら たまご いか とうふ わか め	たまねぎ にんじん はくさい もやし チンゲンサイ きくらげ だけのこと しょうが ねぎ えのき	米 むぎ あぶら かたくり こ ごま	526	23.4	13.6	2.2

* 献立は材料の都合により変更する場合があります。

640	24	17~ 21g	2.5未満
栄養基準量			



こころがけよう！！

じめじめとする梅雨のころは、ばい菌が増えやすい時期です。

きれいに手をあらい、ハンカチで水気をしっかりふきとみましょう。

毎日、ハンカチもわすれずに！！