令和3年度

6月 学校給食献立表

白山市立広陽小学校

日	曜	献立名 主食	飲物	主菜 副菜 汁物 その他	赤のなかまの食品 体をつくる	黄のなかまの食品 熱や力になる	みどりのなかまの食品 体の調子をととのえる	エネルギー たんぱく質 脂質 行事食等
1	火	ゆかりごはん	牛乳	ししゃもの青のりフライ ごぼうのマヨネーズ和え 小松菜のみそ汁 紫いもチップス	大豆 みそ 牛乳 ししゃも くきわかめ あつあげ	米 むぎ あぶら パン粉 ごま さとう しらたき てんぷらこ 紫いも	きゅうり たまねぎ コーン にんじん ごぼう えのき こまつな キャベツ 青のり ゆかりこ	657 Kcal 23 g 20 g
2	水	白ごはん	牛乳	ちくわチーズ天ぷら はりはり漬け 車麩のたまごとじ	ちくわ 牛乳 とり肉 チーズ たまご	米 かたくりこ あぶら さとう パンこ ごま てんぷらこ ごま油 車ふ	にんじん きりぼしだいこん さやいんげん たけのこ こまつな たまねぎ ほししいたけ	683 Kcal 26 g 19 g
3	木	白ごはん	牛乳	とり肉のピザソース焼き ジャーマンポテト 豚肉とレタスのスープ	とり肉 牛乳 ぶた肉 チーズ ベーコン	米 むぎ オリーブ油 じゃがいも さとう はるさめ	トマト にんにく にんじん たまねぎ ピーマン レタス パセリ ねぎ	700 Kcal 27 g 24 g
4	金	ちらし寿司	牛乳	ほっけの色づけ焼き 太きゅうりの酢の物 なすのそうめん汁	うすあげ 牛乳 たまご わかめ ほっけ とり肉	米 かたくりこ さとう 水あめ そうめん	にんじん ほししいたけ 太きゅうり むきえだまめ たまねぎ しょうが なす かんぴょう きゅうり ねぎ	618 Kcal 29 g 14 g お祭「百万石祭」
7	月	きなこ揚げパン	牛乳	ツナサラダ カレーポトフ	ツナ 牛乳 ぶた肉 うずらたまご きなこ	コッペパン あぶら さとう カレールウ グラニューとう じゃがいも	にんじん キャベツ 赤ピーマン きゅうり さやいんげん たまねぎ	603 Kcal 28 g 24 g
8	火	白ごはん	牛乳	ハムカツ いんげんのごま和え とうふのみそ汁	ハム 牛乳 あつあげ とうふ みそ	米 さとう あぶら てんぷらこ ごま パンこ こんにゃく	にんじん きゅうり こまつな たまねぎ いんげん キャベツ	661 Kcal 24 g 20 g
9	水	白ごはん(減)	牛乳	ぎょうざ 野菜のピリ辛和え しょうゆラーメン	ぎょうざ 牛乳 ぶた肉	米 ごま油 さとう あぶら ラーメン	にんじん キャベツ もやし きゅうり ねぎ しょうが にんにく	620 Kcal 22 g 16 g
10	木	白ごはん	牛乳	鮭の塩麹焼き 磯香和え めった汁	さけ 牛乳 ぶた肉 のり うすあげ みそ	米 麦 しおこうじ さとう こんにゃく じゃがいも	こまつな キャベツ ねぎ にんじん えのき ごぼう たまねぎ	602 Kcal 30 g 14 g
11	金	ビビンバ	牛乳	韓国風たまごスープ フルーツ杏仁豆腐	牛肉 牛乳 きぬどうふ わかめ たまご とり肉	米 むぎ あぶら さとう ごま かたくりこ ごま油 フルーツあんにんどうふ	にんじん にんにく キムチ こまつな きりぼしだいこん ニラ もやし たまねぎ	676 Kcal 25 g 21 g
14	月	白ごはん	牛乳	さばの梅煮 茎ワカメの酢の物 みそけんちん汁	さば 牛乳 とり肉 くきわかめ 水切りどうふ みそ	米 ごま さとう ごま油 こんにゃく あぶら	こまつな うめぼし だいこん にんじん しょうが 木滑なめこ きゅうり キャベツ ごぼう	675 Kcal 31 g 22 g
15	火	白ごはん	牛乳	鶏肉のからあげ ブロッコリーサラダ クラムチャウダー	とり肉 牛乳 ベーコン あさり	米 こめこ あぶら かたくりこ バター さとう オリーブ油 じゃがいも	ブロッコリー キャベツ にんじん コーン パセリ たまねぎ	732 Kcal 26 g 25 g めぐみん「ブロッコリー」
16	水	白ごはん	牛乳	ホイコーロー トマトとたまごのスープ メロン	大豆 牛乳 ぶた肉 とり肉 たまご	米 麦 ごま さとう あぶら かたくりこ ごま油	にんじん にんにく たけのこ 青ピーマン しょうが キャベツ トマト たまねぎ えのき メロン ほししいたけ レタス	666 Kcal 29 g 21 g
17	木	大豆わかめごはん	牛乳	はたはたのからあげ 小松菜のごま酢和え 肉どうふ	やきどうふ 牛乳 牛肉 はたはた 大豆 わかめ	米 こめこ あぶら さとう ごま 車ふ 麦 こんにゃく	こまつな きりぼしだいこん にんじん たまねぎ ほししいたけ ねぎ	636 Kcal 23 g 20 g
18	金	麦ごはん	牛乳	エッグカレー フルーツヨーグルト	ぶた肉 牛乳 うずらたまご チーズ ヨーグルト	米 麦 あぶら じゃがいも バター こむぎこ カレールウ	にんじん にんにく バナナ しょうが みかん(缶) たまねぎ もも(缶) ほしぶどう	770 Kcal 22 g 24 g
21	月	白ごはん	牛乳	しゅうまい 割り干しだいこんの中華漬物 家常豆腐	しゅうまい 牛乳 生あげ こんぶ ぶた肉 みそ 大豆ミート	米 麦 ごま油 さとう あぶら かたくりこ ごま	にんじん きゅうり たまねぎ チンゲンサイ にんにく たけのこ しょうが ねぎ ほししいたけ わりぼしだいこん	726 Kcal 28 g 27 g
22	火	白ごはん	牛乳	カレーポテトグラタン にんじんグラッセ かきたまスープ	牛肉 ぶた肉 牛乳 大豆ミート チーズ たまご ベーコン	米 あぶら じゃがいも カレールウ パンこ バター かたくりこ オリーブ油	トマト にんにく えのき パセリ しょうが キャベツ にんじん たまねぎ コーン	708 Kcal 25 g 23 g
23	水	白ごはん	牛乳	鶏肉と大豆のチリソース ワンタンスープ アセロラゼリー	とり肉 牛乳 大豆 ぶた肉	米 さとう あぶら かたくりこ ワンタン アセロラゼリー	青ピーマン しょうが にんにく 黄ピーマン たまねぎ ねぎ にんじん もやし ほししいたけ	695 Kcal 24 g 20 g
24	木	麦ごはん	牛乳	魚のタルタル焼き ひじきの炒り煮 なすのみそ汁	ほき みそ 牛乳 たまご ひじき とり肉 チーズ さつまあげ	米 麦 卵なしマヨネーズ さとう あぶら こんにゃく ごま ごま油	にんじん たまねぎ さやいんげん なす パセリ えのき こまつな ねぎ	625 Kcal 28 g 19 g
25	金	フォカッチャ	牛乳	フランゴアバルメジアーナ グリーンサラダ ドブラジーニャ	とり肉 牛乳 ぶた肉 粉チーズ ベーコン ウィンナー	フォカッチャ あぶら てんぷらこ さとう オリーブ油 パンこ じゃがいも しろいんげんまめ	トマト にんにく たまねぎ にんじん キャベツ パセリ きゅうり コーン	612 Kcal 30 g 22 g ブラジルオリンピック
28	月	白ごはん	牛乳	ぶた肉のくわ焼き 即席漬け じゃが芋のみそ汁	ぶた肉 牛乳 あつあげ こんぶ みそ 大豆ペースト	米 こめこ あぶら さとう かたくりこ じゃがいも 水あめ	にんじん しょうが ねぎ キャベツ きゅうり たまねぎ	681 Kcal 26 g 23 g
29	火	白ごはん	牛乳	ジャージャー麺 わかめとたまごのスープ	ぶた肉 たまご 牛乳 大豆ミート わかめ 赤だしみそ とり肉 きぬどうふ	米 ごま油 こめこうどん あぶら さとう かたくりこ	にんじん もやし ほししいたけ きゅうり たけのこ にんにく ねぎ しょうが たまねぎ	736 Kcal 30 g 19 g
30	水	白ごはん	牛乳	とび魚の香草パン粉焼き コールスローサラダ かぼちゃのポタージュ	とび魚 牛乳 ベーコン チーズ	米 こめこ オリーブ油 パンこ さとう あぶら バター 生クリーム	にんじん にんにく コーン かぼちゃ バジル パセリ きゅうり たまねぎ キャベツ	655 Kcal 23 g 19 g