令和元年度

6月　学校給食予定献立表

白山市立広陽小学校

日	曜日	主食	こんだて名	赤のなかまの食品 ち・にく・ほねになる	黄のなかまの食品 ねつやちからになる	みどりのなかまの食品 体のちょうしをととのえる	エネルギー たんぱく質 脂質 行事食等
3	月	麦ごはん	とり肉のBBQソース パリパリサラダ 豚肉とレタスのスープ	とり肉　ぎゅうにゅう ぶた肉	米　むぎ　あぶら こめこ　さとう　オリーブあぶら はるまきのかわ さるさめ　かたくりこ	にんじん　にんにく　ぶなしめじ 赤ピーマン　すりおろしりんご　レタス キャベツ　レモン汁 きゅうり　たまねぎ　黄ピーマン	661 Kcal 24 g 23 g
4	火	麦ごはん	かみかみ天ぷら いんげんのごま和え みそ汁 あさりのしぐれ煮	あさり　ぎゅうにゅう だいず　くきわかめ ちくわ うすあげ　みそ	米・もちむぎ　あぶら さとう　ごま こむぎこ　てんぷらこ じゃがいも	にんじん　しょうが さやいんげん　たまねぎ こまつな　ごぼう キャベツ	659 Kcal 24 g 18 g かみかみ給食
5	水	麦ごはん	あじのごまみそ焼き もやしときゅうりのさっぱり和え けんちん汁	あじ　ぎゅうにゅう 赤だしみそ みそ ぶた肉　とうふ	米　むぎ　ごまあぶら さとう　ごま こんにゃく	にんじん　きゅうり　ほししいたけ もやし　ねぎ ごぼう　しょうが だいこん　うめぼし	609 Kcal 29 g 17 g
6	木	ビビンバ	韓国風たまごスープ 青りんごゼリー	牛肉　ぎゅうにゅう とうふ たまご とり肉	米・むぎ　あぶら さとう　ごま かたくりこ　ごまあぶら ゼリー	にんじん　にんにく　キムチ ほうれん草　きりぼしだいこん　ねぎ いとみつば　だいずもやし たまねぎ	665 Kcal 26 g 20 g
7	金	白ごはん	揚げぎょうざ 磯香あえ 味噌ラーメン	ぎょうざ　ぎゅうにゅう ぶた肉　のり みそ	米　あぶら ラーメン　ごまあぶら	こまつな　キャベツ　ねぎ にんじん　にんにく　コーン もやし しょうが	666 Kcal 23 g 21 g
10	月	麦ごはん	さばソース煮 はりはり漬け 豚汁	さば　ぎゅうにゅう ぶた肉　くきわかめ うすあげ みそ	米　むぎ　ごまあぶら さとう　ごま じゃがいも こんにゃく	こまつな　しょうが　ねぎ にんじん　きりぼしだいこん ごぼう たまねぎ	674 Kcal 28 g 21 g
11	火	白ごはん	豚肉と大豆の黒酢いため かきたまみそ汁 メロン	ぶた肉　ぎゅうにゅう だいず　わかめ とうふ みそ　たまご	米　あぶら かたくりこ さとう	にんじん　しょうが　えのきたけ 青ピーマン　たまねぎ　ねぎ ほししいたけ　メロン たけのこ	685 Kcal 30 g 20 g
12	水	白ごはん	はたはたのからあげ 小松菜のごま酢和え 肉どうふ	はたはた　ぎゅうにゅう やきどうふ 牛肉	米　あぶら こめこ　ごま さとう くるまふ　こんにゃく	こまつな　キャベツ にんじん　たまねぎ ほししいたけ ねぎ	684 Kcal 26 g 21 g
13	木	白ごはん	鶏の照り焼き ブロッコリーサラダ シーフードチャウダー	とり肉　ぎゅうにゅう あさり えび　いか　ほたて ベーコン	米　水あめ　オリーブあぶら かたくりこ　あぶら さとう　こめこ　バター 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	730 Kcal 30 g 24 g
14	金	麦ごはん	エッグカレー フルーツヨーグルト	牛肉　ぎゅうにゅう うずらたまご　チーズ ヨーグルト	米　むぎ　あぶら こむぎこ　バター じゃがいも	にんじん　にんにく　みかん缶 とまと　しょうが　もも缶 たまねぎ　バナナ ほしぶどう	810 Kcal 23 g 25 g
17	月	ハムコーンパン	押麦のサラダ ポークビーンズ	ハム　ぎゅうにゅう ベーコン　チーズ ぶた肉 だいず	ミルク食パン　オリーブあぶら おしむぎ　たまごなしマヨネーズ さとう じゃがいも　ひよこ豆	にんじん　キャベツ ブロッコリー　きゅうり 赤ピーマン　黄ピーマン　たまねぎ トマト　パセリ　にんにく	663 Kcal 26 g 28 g
18	火	麦ごはん	しゅうまい きゅうりのピリっと和え 家常豆腐	肉しゅうまい　ぎゅうにゅう なまあげ ぶた肉 うずらたまご　みそ	米　むぎ　ごまあぶら さとう　あぶら かたくりこ	にんじん　にんにく　たけのこ しょうが　ほししいたけ きゅうり　ちんげんさい たまねぎ　ねぎ	697 Kcal 28 g 28 g
19	水	白ごはん	魚の塩レモンから揚げ あしたばのごま酢あえ ダンプレン レモンゼリー	ホキ　ぎゅうにゅう とり肉	米　あぶら さとう　かたくりこ　ごま こめこ　こむぎこ しらたまこ　ゼリー	にんじん　たまねぎ　レモン あしたば　きゅうり もやし キャベツ	659 Kcal 24 g 14 g 世界遺産給食(小笠原諸島)
20	木	白ごはん	鶏肉の香草パン粉焼き ごぼうサラダ じゃがいもとぶた肉の塩こうじスープ煮	とり肉　ぎゅうにゅう ぶた肉 ベーコン	米　オリーブあぶら パンこ　こんにゃく　たまごなしマヨネーズ さとう じゃがいも	こまつな　ごぼう にんじん　きゅうり　コーン パセリ　たまねぎ バジル　にんにく	684 Kcal 29 g 22 g
21	金	麦ごはん	豚キムチ炒め みそ汁 白桃コンポート	ぶた肉　ぎゅうにゅう とり肉 とうふ みそ	米　むぎ　あぶら さとう　ごまあぶら かたくりこ	にんじん　にんにく　えのきたけ こまつな　しょうが　ももコンポート たまねぎ キャベツ	650 Kcal 27 g 18 g
24	月	麦ごはん	ししゃものマリネ コールスローサラダ カレーポトフ	ししゃも　ぎゅうにゅう ぶた肉 うずらたまご	米　むぎ　あぶら こめこ　カレールゥ さとう　ごまあぶら じゃがいも	青ピーマン　たまねぎ　きゅうり にんじん　キャベツ さやいんげん　コーン	683 Kcal 24 g 22 g
25	火	フォカッチャ	ムサカ グリークサラダ デザート (ギリシャヨーグルト)	ぶた肉　ぎゅうにゅう 牛肉　ヨーグルト だいずミート	フォカッチャ　オリーブあぶら さとう　生クリーム じゃがいも	赤ピーマン　なす　きゅうり 黄ピーマン　ズッキーニ トマト　にんにく にんじん　たまねぎ	606 Kcal 30 g 24 g オリンピック給食(アテネ)
26	水	麦ごはん	鮭のフライ　オーロラソース ブロッコリーのごま和え みそ汁	さけ　ぎゅうにゅう ぶた肉 うすあげ みそ	米　むぎ　あぶら てんぷらこ　たまごなしマヨネーズ パンこ　ごま さとう　じゃがいも	ブロッコリー　たまねぎ にんじん　ぶなしめじ こまつな	723 Kcal 31 g 24 g
27	木	白ごはん	ジャージャー麺 わかめと卵のスープ	ぶた肉　ぎゅうにゅう だいずミート　わかめ 赤だしみそ　とり肉 とうふ　たまご	米　ごまあぶら こめこうどん　あぶら さとう かたくりこ	にんじん　にんにく　ねぎ しょうが　たまねぎ ほししいたけ　もやし たけのこ　きゅうり	647 Kcal 28 g 19 g
28	金	梅ごはん	手作りお好み焼き ミニトマト なすのピリ辛みそ汁	ぶた肉　ぎゅうにゅう いか　たまご　あおのり かつおぶし とり肉　みそ	米　むぎ　マヨネーズ こむぎこ ながいも	ミニトマト　キャベツ　ねぎ にんじん　べにしょうが　えのきたけ たまねぎ なす	759 Kcal 29 g 24 g

※　牛乳は毎日つきます。
※　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。