



6月分予定献立表



白山市立明光小学校

日	曜	献立			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	E エネルギー(kcal)	P たんぱく質(g)	F 脂質(g)
		主食		主菜・副菜・汁もの・その他	体をつくる	熱や力になる	体の調子をととのえる			
1	金	むぎごはん	牛乳	ビビンバ キムチスープ ももゼリー	牛乳 牛肉 ぶた肉 絹ごし豆腐 あさり	米 麦 砂糖 油 ごま油 ごま ももゼリー	にんにく 切り干しだいこん こまつな もやし にんじん えのきたけ キャベツ たまねぎ にら キムチ	E 662	P 26.0	F 20.5
4	月	はつが げんまい ごはん	牛乳	あさりのしぐれに かみかみてんぶら いんげんのおかかあえ みそしる	牛乳 あさり 大豆 ちくわ わかめ 大豆粉 かつお節 絹ごし豆腐 みそ	米 発芽玄米 砂糖 米粉 小麦粉 油	しょうが たまねぎ ごぼう いんげん キャベツ にんじん なめこ こまつな	E 621	P 24.0	F 15.9
5	火	ハムコーン パン	牛乳	はちみつレモンサラダ カレーポトフ	牛乳 ハム チーズ ぶた肉 うずらたまご	ミルク食パン マヨネーズ(卵なし) オリーブ油 はちみつ 油 じゃがいも カレールウ	コーン パセリ キャベツ きゅうり 黄ピーマン たまねぎ 赤ピーマン レモン だいこん にんじん いんげん	E 611	P 23.0	F 26.5
6	水	しろごはん	牛乳	とうふカツ しおこうじでサラダ とんじる	牛乳 かた豆腐 青のり 昆布 ぶた肉 うす揚げ みそ	米 小麦粉 米粉 パン粉 油 砂糖 ごま ごま油 オリーブ油 じゃがいも	キャベツ にんじん きゅうり ブロッコリー たまねぎ ごぼう こんにゃく ねぎ	E 673	P 24.0	F 17.9
7	木	ホイコーロー どん	牛乳	たまごスープ フルーツあんにな	牛乳 ぶた肉 とり肉 わかめ 絹ごし豆腐 鶏卵	米 麦 ぶた肉 油 とり肉 さとう 片栗粉 あんにん豆腐	にんにく しょうが にんじん たまねぎ キャベツ ピーマン しめじ みかん缶 バイン缶 もも缶	E 687	P 27.0	F 20.6
8	金	ミルクロール	牛乳	さかなフライ ナポリタン とうにゅうスープ	牛乳 ホキ ハム とり肉 豆乳 みそ	ミルクロール 小麦粉 米粉 パン粉 油 スパゲッティ 砂糖 じゃがいも オリーブ油	にんじん たまねぎ トマト缶 ピーマン キャベツ パセリ	E 651	P 30.0	F 21.7
11	月	むぎごはん	牛乳	ノギヤのべんとうふうとりめ し キャベツのこんぶあえ タンダのさんさいじる	牛乳 とり肉 塩昆布 ぶた肉 うす揚げ	米 麦 米粉 油 砂糖 片栗粉	しょうが たまねぎ りんご キャベツ きゅうり にんじん ごぼう たけのこ水煮 わらび ぜんまい 干ししいたけ しめじ えのきたけ ねぎ	E 716	P 29.0	F 26.2
12	火	むぎごはん	牛乳	さばのうめに はりはりづけ トマトかきたまみそしる	牛乳 さば とり肉 鶏卵 みそ	米 麦 砂糖 ごま油 ごま オリーブ油 片栗粉 みそ	ねぎ しょうが うめ干し 切り干しだいこん こまつな にんじん にんにく たまねぎ トマト えのきたけ チンゲン菜	E 705	P 29.0	F 25.8
13	水	ごまきなこ あげパン	牛乳	ブロッコリーサラダ シーフードチャウダー	牛乳 きなこ あさり いか えび ほたて貝 ベーコン	コッペパン 油 ごま 砂糖 オリーブ油 じゃがいも 米粉 バター	ブロッコリー キャベツ コーン にんじん たまねぎ パセリ	E 640	P 26.0	F 24.2
14	木	むぎごはん	牛乳	だいずとこざかなのあげに にくどうふ メロン	牛乳 大豆 かえり干し 昆布 牛肉 やき豆腐	米 麦 片栗粉 油 砂糖 ごま くるまふ	ごぼう たまねぎ にんじん 干ししいたけ こんにゃく ねぎ メロン	E 687	P 28.0	F 19.8
15	金	むぎごはん	牛乳	エッグカレー フルーツヨーグルト	牛乳 ぶた肉 チーズ うずら卵 ヨーグルト	米 麦 油 じゃがいも バター 小麦粉 カレールウ	にんにく しょうが たまねぎ にんじん トマト缶 パナナ みかん缶 バイン缶 もも缶	E 784	P 22.0	F 24.4
18	月	むぎごはん	牛乳	あじのごまみそやき ごぼうサラダ けんちんじる	牛乳 あじ あかだしみそ みそ 絹ごし豆腐 うす揚げ	米 麦 砂糖 マヨネーズ(卵なし) ごま ごま油	しょうが ごぼう こんにゃく きゅうり コーン にんじん たまねぎ だいこん ねぎ 干ししいたけ	E 650	P 28.0	F 21.7
19	火	しこくまい ごはん	牛乳	ふじさんドリア やさいスープ いちごクレープ	牛乳 とり肉 えび ぶた肉	米 黒米 バター 油 米粉 生クリーム じゃがいも いちごクレープ	にんじん たまねぎ コーン マッシュルーム えだ豆 えのきたけ キャベツ	E 721	P 26.0	F 22.4
20	水	むぎごはん	牛乳	ギョーザ きゅうりのピリから ジャジャンどうふ	牛乳 ギョーザ 生あげ ぶた肉 みそ うずら卵	米 麦 ごま油 砂糖 片栗粉	きゅうり にんじん しょうが にんにく たまねぎ 干ししいたけ たけのこ水煮 チンゲン菜 ねぎ	E 731	P 29.0	F 28.4
21	木	むぎごはん	牛乳	いかのかりんあげ えどっこに みそしる	牛乳 いか 牛肉 大豆 高野豆腐 昆布 大豆ペースト みそ	米 麦 片栗粉 米粉 油 砂糖 じゃがいも	しょうが たけのこ水煮 にんじん こんにゃく いんげん たまねぎ なめこ こまつな	E 663	P 31.0	F 18.4
22	金	オープン ピロシキ	牛乳	ビーツサラダ シチー(ロシアのたべるスープ)	牛乳 牛肉 ぶた肉 大豆フレーク たまごフィリング チーズ ぶた肉	ミルク食パン バター マカロニ オリーブ油 じゃがいも 油	たまねぎ 赤ピーマン パセリ きゅうり コーン にんじん ビーツ にんにく パセリ セロリ キャベツ トマト缶	E 646	P 28.0	F 27.3
25	月	むぎごはん	牛乳	とりのからあげ ごまずあえ しょうゆラーメン	牛乳 とり肉 ぶた肉	米 麦 米粉 油 砂糖 ごま 中華麺	にんじん もやし こまつな しょうが にんにく キャベツ ねぎ	E 685	P 27.0	F 23.6
26	火	むぎごはん	牛乳	はたはたのからあげ みそきんぴら たまごとし	牛乳 はたはた さつまあげ みそ とり肉 鶏卵	米 麦 米粉 油 砂糖 ごま油 ごま くるまふ 片栗粉	ごぼう こんにゃく にんじん いんげん たまねぎ こまつな 干ししいたけ たけのこ水煮	E 626	P 25.0	F 16.7
27	水	ココア フレンチ トースト	牛乳	ツナトッピングサラダ スープに さくらんぼゼリー	牛乳 鶏卵 まぐろフレーク ぶた肉 フランクフルト	ミルク食パン 砂糖 ココア オリーブ油 じゃがいも さくらんぼゼリー	キャベツ きゅうり コーン たまねぎ にんじん だいこん パセリ	E 652	P 26.0	F 23.9
28	木	むぎごはん	牛乳	やきにくいため わかめスープ れいとうみかん	牛乳 牛肉 絹ごし豆腐 わかめ みそ	米 麦 油 砂糖 ごま 片栗粉	にんにく しょうが にんじん たまねぎ エリンギ もやし キャベツ ピーマン ねぎ えのきたけ みかん	E 634	P 23.0	F 20.4
29	金	ミルク ロール	牛乳	さかなのピザソースがけ コーンポテト コンソメジュリアン	牛乳 さけ チーズ ベーコン	ミルクロール オリーブ油 バター 砂糖 じゃがいも	にんにく たまねぎ トマト缶 コーン にんじん えのきたけ キャベツ	E 649	P 31.0	F 23.1