能美市立湯野小学校

６月　給食こんだて表

今月の給食もくひょう：　よくかんで食べよう

日	曜	主食	牛乳	献立名	赤の食品 体をつくるもとになる	黄の食品 エネルギーのもとになる	緑の食品 体の調子を整える	1食当たり栄養価 エネルギー（kcal） たんぱく質（g） 脂質（g） 行事食等
1	水	むぎめし	牛乳	ビビンバ にらワンタンスープ 冷凍みかん	牛乳、ぎゅうにく、ベーコン	むぎごはん、あぶら、さとう、ごまあぶら、ごま、ワンタン	にんにく、きりぼし大根、にんじん、こまつな、もやし、たまねぎ、キャベツ、にら、みかん	601 21.1 17.2
2	木	ごはん	牛乳	がすえびのから揚げ かみかみサラダ 新じゃがのそぼろ煮	牛乳、ガスえび、とりひきにく、大豆	ごはん、あぶら、ごま、さとう、じゃがいも、でんぷん	わりぼしだいこん、キャベツ、きゅうり、にんじん、しょうが、たまねぎ、えだまめ	594 22.1 15.9
3	金	米粉パン	牛乳	ズッキーニのカップグラタン 青菜のソテー コンソメジュリアン	牛乳、ベーコン、チーズ、とりにく	こめこパン、あぶら、こめこ、バター、マカロニ、パン粉	たまねぎ、にんじん、ズッキーニ、コーン、えのき、キャベツ、パセリ	640 28.3 23.6
6	月	ごはん	牛乳	ターツァイパオズ ひじきサラダ 五目ラーメン	牛乳、ターサイパオズ、ひじき、ぶたにく	ごはん、さとう、中華めん、あぶら	もやし、きゅうり、にんじん、しょうが、にんにく、たまねぎ、たけのこ、キャベツ、チンゲンサイ、ほししいたけ、ねぎ、	676 21.3 22.6
7	火	ごはん	牛乳	ポークメンチカツ きゅうりのゆかりあえ 鶏肉と大豆のいり煮	牛乳、メンチカツ、とりにく、だいず、こうやどうふ	ごはん、あぶら、ごま、さとう	キャベツ、きゅうり、にんじん、しそ、たけのこ、さやいんげん	713 28.7 28.5
8	水	むぎめし	牛乳	チキンカレー フルーツ杏仁	牛乳、とりにく、チーズ	むぎごはん、あぶら、じゃがいも、こむぎこ、バター、あぶら、カレールー、アンニンドウフ、さとう	にんにく、しょうが、たまねぎ、にんじん、りんご、みかん、パイン、バナナ	779 20.0 21.3
9	木	ごはん	牛乳	あじのごま揚げ きんぴらごぼう かきたまみそ汁	牛乳、あじ、とりにく、さつまあげ、もめんどうふ、みそ、たまご	ごはん、ごま、でんぷん、こめこ、あぶら、さとう、ごまあぶら	しょうが、ごぼう、にんじん、えだまめ、えのき、こまつな、ねぎ	656 30.5 21.5
10	金	ミルクコッペ	牛乳	揚げパン ウインナーと野菜のソテー 大根のポトフ	牛乳、きな粉、ウインナー、とりにく	ミルクコッペ パン、さとう、あぶら	にんじん、キャベツ、しめじ、だいこん、ブロッコリー	598 23.5 25.2
13	月	菜めし	牛乳	大豆と昆布のゴマからめ 卵とじ	牛乳、だいず、かえりぼし、こんぶ、とりにく、さつまあげ、たまご	むぎごはん、でんぷん、あぶら、ごま、さとう、じゃがいも	だいこんな、にんじん、ごぼう、コーン、たまねぎ、こまつな	679 27.1 20.6
14	火	すしめし	牛乳	そぼろずし めった汁 ヨーグルト	牛乳、とりひきにく、大豆、ぶたにく、うすあげ、みそ、ヨーグルト	すしめし、さとう、さつまいも	しょうが、たまねぎ、にんじん、えだまめ、しめじ、ねぎ	659 26.2 18.9
15	水	ごはん	牛乳	めぎすのから揚げ もやしのごまナムル あさりと厚揚げのカレー煮	牛乳、めぎす、あさり、ぶたにく、あつあげ	ごはん、あぶら、さとう、ごまあぶら、ごま、カレールー、でんぷん	もやし、きゅうり、にんじん、だいこん、チンゲンサイ	670 28.1 25.9
16	木	ごはん	牛乳	揚げさばのﾚﾓﾝｿｰｽ いそかあえ けんちん汁	牛乳、さば、のり、もめんどうふ、かまぼこ	ごはん、でんぷん、あぶら、さとう、さといも、ごまあぶら	ブロッコリー、キャベツ、にんじん、ごぼう、しめじ、ねぎ	609 24.8 19.6
17	金	胚芽パンズ	牛乳	焼きウインナー スパゲッティミートソース レタスのスープ	牛乳、ウインナー、ぶたひきにく、かまぼこ	はいがパン、スパゲッティ、オリーブ油、さとう	たまねぎ、にんにく、トマト、ピーマン、にんじん、えのき、レタス	599 25.0 21.2
20	月	ごはん	牛乳	とり肉の立田揚げ かいそうサラダ じゃがいものみそ汁	牛乳、とりにく、かいそう、うすあげ、みそ	ごはん、でんぷん、こめこ、あぶら、さとう、じゃがいも	にんにく、しょうが、キャベツ、ブロッコリー、にんじん、たまねぎ、こまつな、ねぎ	613 22.0 20.8
21	火	むぎめし	牛乳	いかとうずら卵入り中華丼 くきわかめのスープ ももゼリー	牛乳、ぶたにく、いか、うずら卵、ベーコン、もめんどうふ、くきわかめ	むぎごはん、あぶら、でんぷん、ごまあぶら、ももゼリー	しょうが、にんじん、たけのこ、ほししいたけ、はくさい、たまねぎ、チンゲンサイ	612 22.4 18.8
22	水	ごはん	牛乳	ほっけの色づけ焼き 小松菜のにんにく炒め みそさわにわん	牛乳、ほっけ、ベーコン、ぶたにく、みそ	ごはん、でんぷん、こむぎこ、あぶら、さとう、オリーブ油	にんにく、キャベツ、こまつな、ごぼう、だいこん、たけのこ、にんじん、ほししいたけ、みつば	612 24.3 21.0
23	木	ごはん	牛乳	すぶた ミニトマト ビーフンスープ	牛乳、ぶたにく、とりひきにく	ごはん、でんぷん、あぶら、さとう、ビーフン	しょうが、にんじん、たまねぎ、たけのこ、ほししいたけ、ピーマン、ミニトマト、もやし、チンゲンサイ	610 23.6 17.3
24	金	ピタパン	牛乳	チキンマーマレード コールスローサラダ アスパラシチュー チーズ	牛乳、とりにく、ベーコン、白いんげんまめ、生クリーム、チーズ	ピタパン、ﾏｰﾏﾚｰﾄﾞｼﾞｬﾑ、さとう、オリーブ油、じゃがいも、こめこ、バター	キャベツ、コーン、きゅうり、にんじん、たまねぎ、アスパラガス	651 27.0 27.4
27	月	ごはん	牛乳	ちくわの変わり天ぷら そくせきづけ カレーうどん	牛乳、ちくわ、青のり、ぶたにく、うすあげ	ごはん、天ぷら粉、あぶら、ごま、カレールー、こめこうどん	べにしょうが、キャベツ、きゅうり、にんじん、たまねぎ、ねぎ	706 22.7 20.2
28	火	むぎめし	牛乳	ハヤシライス はるさめサラダ	牛乳、ぶたにく、生クリーム	むぎごはん、あぶら、じゃがいも、デミグラスソース、さとう、はるさめ、オリーブ油、さとう、	にんにく、しょうが、たまねぎ、にんじん、しめじ、トマト、にんじん、きゅうり、もやし、	619 19.5 17.1
29	水	ごはん	牛乳	いわしのかば焼き ブロッコリーのソテー 具だくさんみそ汁	牛乳、いわし、とりにく、もめんどうふ、みそ、	ごはん、でんぷん、あぶら、さとう	しょうが、ブロッコリー、キャベツ、コーン、にんじん、だいこん、しめじ、ねぎ	609 25.1 20.3
30	木	ごはん	牛乳	焼き肉 糸かんてんの卵スープ	牛乳、ぶたにく、みそ、ベーコン、たまご	ごはん、あぶら、さとう、ごま、でんぷん	にんにく、しょうが、たまねぎ、にんじん、キャベツ、もやし、りんご、ピーマン、えのき、こまつな、ねぎ	592 22.7 20.5