

【小学校】

6月 こんだてひょう

平成30年

6月は **かみ応えのある食材** が
たくさん登場します！



松井田学校給食センター

日	曜日	(食器)	しゅしょく 主食	のみもの	副食 (ふくしょく)	体をつくるもと (赤)		体の調子を整える (緑)		熱や力のもと (黄)		エネルギー (kcal)
					しゅい ふくい しる 主菜・副菜・汁もの	1群 たんぱく質	2群 無機質	3群 カロテン	4群 ビタミン	5群 炭水化物	6群 脂質	たんぱく質 (g)
1	金		サンドパン	牛乳	さばのエスカベッシュ シーザーサラダ *クルトン ポトフ	さば ウイナー	牛乳	にんじん パプリカ	たまねぎ きゅうり キャベツ	パン じゃがいも クルトン でんぷん さとう	卵 油	656 27.7 3.2
4	月	★	ごはん	牛乳	すぶた えびしゅうまい (2) きゅうりのキムチあえ	えびしゅうまい ぶたにく	牛乳	にんじん ピーマン	しょうが たまねぎ もやし きゅうり たけのこ しいたけ	ごはん さとう でんぷん	あぶら	610 23.6 1.5
5	火	★	ごはん (あんなかまい)	牛乳	あじのしおやき しらたきとピーマンのいために こじる (だいずのみそ汁)	あじ ぶたにく とうふ とうふ	牛乳	にんじん ピーマン	ごぼう たまねぎ しょうが しらたき	ごはん じゃがいも さとう でんぷん	あぶら	542 25.7 2.2
6	水	◎	こめっこぱん	牛乳	ソースやきそば フルーツヨーグルト * グラノーラをトッピング	ぶたにく	牛乳 ヨーグルト あおのり	にんじん ピーマン	キャベツ たまねぎ もやし しょうが パイン もも	パン めん シリアル	あぶら	696 24.9 2.5
7	木	◎	むぎごはん (あんなかまい)	牛乳	ハッシュドポーク いかくんサラダ アセロラゼリー	ぶたにく いか	牛乳	にんじん	にんにく たまねぎ キャベツ きゅうり しめじ	ごはん さとう ゼリー	卵 1杯	687 22.8 2.5
8	金	○	きなこあげパン	牛乳	チキンサラダ はるさめスープ	とりにく ミートボール きなこ	牛乳 わかめ	にんじん	たまねぎ きゅうり キャベツ コーン えのきだけ	パン はるさめ さとう	あぶら 卵 1杯	609 23.5 2.7
11	月	★	入梅のうめ料理 ごはん	牛乳	ハンバーグオニオンソースかけ キャベツの うめ こんぶあえ きりほしだいこんのみそじる	ハンバーグ あぶらあげ	牛乳 こんぶ	にんじん	たまねぎ キャベツ きゅうり うめ きりほしだいこん	ごはん じゃがいも	ごま あぶら	574 21.9 2.4
12	火	★	ごはん (あんなかまい)	牛乳	かんこくふうやきにく 3しょくナムル ワンドンスープ	ぶたにく	牛乳	にんじん にら	しょうが たまねぎ きゅうり もやし えのきだけ	ごはん ワンドン さとう	ごまあぶら ドレッシング	549 25.3 1.8
13	水	※	ジャージャーめん ラーメンにジャージャーめんのくを かけてね♪	牛乳	にたまご かにかまサラダ	ぶたにく たまご かにかま	牛乳	にんじん	たまねぎ しょうが にんにく もやし きゅうり しいたけ たけのこ	めん さとう でんぷん	ごまあぶら あぶら ドレッシング	688 33.9 3.1
14	木	★	ごはん (あんなかまい)	牛乳	かつおフライあまからソースかけ ひじきのいために しんじゃがのみそじる	かつお あぶらあげ	牛乳 ひじき	にんじん	たまねぎ えだまめ ほししいたけ こんにゃく	ごはん じゃがいも さとう	あぶら	634 23.6 2.3
15	金		ピタパン ピタパンにチリコンカンとごほうサラダ をはさんでね♪	牛乳	チリコンカン ごほうサラダ コンソメスープ	ぶたにく	牛乳	にんじん トマト	にんにく たまねぎ ごほう キャベツ えだまめ しめじ	パン じゃがいも さとう	ごま 卵 1杯 3杯	591 24.2 2.9
18	月	★	ごはん	牛乳	あつやきたまご にくじゃが キャベツのあさづけ	たまご ぶたにく	牛乳	にんじん	たまねぎ しょうが キャベツ きゅうり しらたき	ごはん じゃがいも さとう	あぶら	569 23.0 1.7
19	火	★	ごはん (あんなかまい)	牛乳	いわしのうめに じょうしゅうきんぴら とんじる	いわし ぶたにく	牛乳	にんじん	ごほう たまねぎ しょうが こんにゃく	ごはん じゃがいも さとう	ごま ごまあぶら	565 22.9 2.2
20	水	※	こめっこぱん	牛乳	サラダうどん パックつゆ ちくわのいそべあげ えだまめコーン	ちくわ ぶたにく	牛乳 あおのり	にんじん	キャベツ きゅうり もやし コーン えだまめ	パン めん こむぎこ	ごま あぶら	606 25.9 3.6
21	木	★	ごはん (あんなかまい)	牛乳	マーボーとうふ はるさめサラダ たこやき	とうふ ぶたにく たこ	牛乳	にんじん	しょうが たまねぎ きゅうり もやし しいたけ	ごはん さとう でんぷん	あぶら ごまあぶら ドレッシング	636 27.8 2.3
22	金		ロールパン	のむ ヨーグルト (ぶどう)	チキンのローズマリーやき ABCサラダ コーンチャウダー	とりにく ベーコン	ヨーグルト	にんじん	にんにく たまねぎ キャベツ きゅうり コーン レモン	パン じゃがいも マカロニ	卵 1杯 ドレッシング バター	628 24.6 2.5
給食費振替日 「6月分 ¥3,900」 口座の残高確認をお願いします。												
25	月	★	ごはん	牛乳	さばのカレーやき きりほしだいこんのふくめに 新たまねぎのみそ汁	さば あぶらあげ	牛乳 わかめ	にんじん	きりほしだいこん たまねぎ キャベツ しらたき	ごはん さとう でんぷん	あぶら	593 25.5 2.3
26	火	★	なめし (あんなかまい) ごはんになめしの具 をまぜてね♪ フックメニュー「バルサの食卓」より	牛乳	どりのからあげ きゅうりいぼう タンダのさんさいじる オレンジゼリー	とりにく (てば)	牛乳	にんじんの のざわな	ごほう たけのこ ぜんまい しめじ	ごはん はちみつ さとう	ごま あぶら	672 23.7 1.6
27	水	※	ココアパン	牛乳	トマトクリームスパゲッティ チーズサラダ すいか	ベーコン	牛乳 チーズ	にんじん トマト	たまねぎ キャベツ きゅうり コーン しめじ すいか	パン スパゲッティ さとう	卵 1杯	641 23.5 2.6
28	木	◎	むぎごはん (あんなかまい)	牛乳	ポークカレー アーモンドサラダ ヨーグルト (がくはい)	ぶたにく	牛乳 ヨーグルト	にんじん	たまねぎ しょうが にんにく キャベツ きゅうり	ごはん じゃがいも さとう	アーモンド あぶら 卵 1杯	680 22.6 3.1
29	金		くろパン	牛乳	ハムステーキ ポルシチ ポテトサラダ	ハム ぶたにく さかなり-セジ	牛乳	にんじん	たまねぎ キャベツ セロリ きゅうり ピーツ (かぶ)	パン じゃがいも さとう	卵 1杯	649 27.2 2.6

○献立内容は、材料等の都合により変更になる場合があります。
○基準は、エネルギー：820kcal、たんぱく質：30g(25~40g)、塩分3g未満です。

【食器の組み合わせ】

★=おわん+おわん+仕切り皿 無印=おわん+仕切り皿

○=おわん+おわん ◎=カレー皿+おわん ※=カレー皿+仕切り皿

本にてくる料理っておいしそう♡

『バルサの食卓』(著:上橋菜穂子)より
選りすぐりのメニューを皆さんにお届け!



26日だよ♡

平均値 エネルギー 623Kcal
たんぱく質 24.9g
塩分 2.9g

4~6日は
歯の衛生週間!

