

【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)		
					しゅさい 主菜	ふくさい 副菜	しる 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)
								魚・肉・卵 大豆	牛乳・乳製品 小魚 海藻	緑黄色野菜	淡色野菜・きのこ くだもの	米・パン・めん いも・砂糖		油脂	
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 キャベツ きゅうり	パン じゃがいも クルトン でんぷん さとう	カレーオイル ドレッシング	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 ふたにく	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 ごじる (だいずのみそ汁)	あじ ふたにく とうにゅう 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	ふたにく	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	ふたにく 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	カレーオイル	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 キャベツ きゅうり コーン えのきだけ	パン はるさめ さとう	あぶら カレーオイル	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 きりぼしだいたいこんのみそしる	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 きりぼしだいたいこん	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 ワンタンスープ	ふたにく	牛乳	にんじん にら	しょうが にんにく たまねぎ きゅうり もやし えのきだけ	ごはん ワンタン 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ぐをかけてね♪	牛乳	にたまご かにかまサラダ	ふたにく 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 しんじゃがのみそしる	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ぼうサラダをはさんでね♪	牛乳	チリコンカン ごぼうサラダ コンソメスープ	ふたにく	牛乳	にんじん トマト	にんにく たまねぎ ごぼう キャベツ えだまめ しめじ	パン じゃがいも さとう	ごま カレーオイル マヨネーズ	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 ふたにく	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 ふたにく	牛乳	にんじん	ごぼう 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 ふたにく	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 たごやき 夏至のたご料理	とうふ ふたにく たご	牛乳	にんじん	しょうが にんにく 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	カレーオイル 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 きりぼしだいたいこんのふくめに 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	きりぼしだいたいこん 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くをまぜてね♪	牛乳	とりのからあげ きゅうていふう タンダのさんさいじる オレンジゼリー フックメニュー「バルサの食卓」より	とりにく (てば)	牛乳	にんじん のざわな	ごぼう 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	カレーオイル	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)	ふたにく	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	あぶら あぶら カレーオイル	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 ロシアの料理	ハム ふたにく さかなソーゼ	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	カレーオイル マヨネーズ	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

本にで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 2.5g

4~6日は
歯の衛生週間！

