



6月ぶていこんだてひょう

平成26年5月30日発行

会津若松市立一箕小学校

《給食のめあて》 身のまわりの清潔に気をつけましょう。



| 月 | 主食 | MILK | おかず | 赤 体をつくる | 緑 体を元気にする | 黄 体を動かす | 不足する食品 | ひとみ食堂 使用学級 |
|-----|---------------|------|-------------------------------------|--------------------------------|--|------------------------------|--------|---------------|
| 2月 | うどん | MILK | 山菜うどん お魚お好焼き もみ漬け | 油あげ いか・桜えび | 山菜・にんじん・ごぼう 干しいだけ・ねぎ・大根 きゅうり・たくわん | うどん・小麦粉 ごま・ごま油 さとう | | |
| 3火 | | MILK | みそ汁 切り昆布煮 白身魚レモンじょうゆがけ | ホキ・みそ 昆布・油あげ | 薬玉ねぎ・えのき茸 レモン汁・にんじん | 米・じゃがいも 麩・米油・さとう | | |
| 4水 | パスタ | MILK | <虫菌予防DAY> 沢煮椀 きのご信田 おひたし わらび餅 | ひじき・茎わかめ 凍み豆腐・削り節 鶏肉・油あげ | 大根・にんじん・ごぼう・系こん 干しいだけ・みつば・きのこ ほうれん草・もやし | 米・ごま わらび餅 | | |
| 5木 | 納豆 | MILK | 豚汁 ツナ酢の物 すいか | 納豆・豚肉 焼き豆腐・みそ わかめ・ツナ | にんじん・ごぼう・大根 系こん・ねぎ・きゅうり すいか | 米・さとう じゃがいも | | |
| 6金 | | MILK | ビビンバ エビボールスープ モーモーゼリー | 牛肉・豚肉 卵・みそ エビボール | にんじん・ぜんまい・にんにく ほうれん草・もやし・ねぎ きくらげ・青梗菜・にんじん | 米・米油 さとう・ごま 春雨・ゼリー | | |
| 9月 | スパゲティ | MILK | スパゲティナポリタン イタリアンサラダ グレープフルーツ | 鶏肉・チーズ サラミ | 玉ねぎ・にんじん・生姜・にんにく しめじ・ピーマン・きゅうり トマト・きゅうり・グレープフルーツ | スパゲティ バター・米油 さとう・オリーブ油 | | |
| 10火 | | MILK | みそ汁 あじ照焼き 五目カレーさんびら ミニトマト | 厚あげ みそ・あじ さつまあげ | 玉ねぎ・きゅうり・にら ごぼう・にんじん・まいだけ 突こん・いんげん・ミニトマト | 米・じゃがいも 米油・さとう・ごま | | |
| 11水 | 食パン ママレード | MILK | コーンポタージュ かぼちゃコロッケ コールスローサラダ | 大豆・金時豆 生クリーム ハム | 玉ねぎ・コーン・パセリ かぼちゃ・きゅうり アスパラ | 食パン・ジャム シチュールー ドレッシング | | |
| 12木 | | MILK | 麻婆豆腐 えび水晶包み ナムル | 豚ひき肉 豆腐・みそ えび・茎わかめ | にんじん・たけのこ・干しいだけ ねぎ・にら・生姜・にんにく 枝豆・もやし・きゅうり | 米・米油・さとう でんぶん・ごま | | |
| 13金 | パン | MILK | みそ汁 鶏肉香味焼き 大根サラダ チーズ | 卵・みそ 鶏肉・チーズ | にんじん・玉ねぎ・小松菜 干しいだけ・にんにく・パセリ 大根・きゅうり・コーン | 米・米油 さとう・ごま マヨネーズ | | |
| 16月 | 中華麺 | MILK | タンメン ポリポリスナック バナナ | 豚肉・大豆 煮干し | きゅうり・にんじん・もやし きくらげ・メンマ・にんにく ねぎ・にら・バナナ | 中華麺・ごま油 さとう・ごま さつまいも | | 4の1 |
| 17火 | | MILK | みそ汁 かつお竜田揚げ ぜんまい煮 ミニトマト | あおさのり 豆腐・みそ かつお・油あげ | 大根・青ねぎ・生姜 ぜんまい・にんじん ミニトマト | 米・麩・米油 でんぶん・さとう | | 4の2 |
| 18水 | | MILK | 凍み豆腐卵とじ いか照焼き きゅうり漬け | 卵・鶏肉 ちくわ・いか 凍み豆腐 | 玉ねぎ・にんじん・にら 干しいだけ・生姜 きゅうり・青しそ | 米・米油 さとう | | 4の3 |
| 19木 | | MILK | ☆6月のお誕生献立☆ | 油あげ・みそ えび・のり | 梅じそ・大根菜・かぶ 玉ねぎ・えのき茸・れんこん きゅうり・ほうれん草・枝豆 | 米・米油 デザート | | 4の4 |
| 20金 | 麦 | MILK | カレーライス 福神漬け フルーツあえ 小魚 | 豚肉 小魚 | 玉ねぎ・にんじん・生姜 にんにく・福神漬け・りんご パイナップル・みかん・キウイ | 米・麦・米油 じゃがいも ルウ・ゼリー | | |
| 23月 | うどん | MILK | 鶏南蛮めん ごまあえ たこ焼き風天ぷら | 鶏肉・なると たこ・卵・のり | にんじん・ごぼう・白菜 しめじ・ねぎ ほうれん草・きゅうり | うどん・小麦粉 米油・ごま さとう | | 5の1 |
| 24火 | | MILK | みそ汁 さばカレー焼き ひじき煮 オレンジ | 厚あげ・みそ さば・ひじき さつまあげ・青大豆 | えのき茸・小松菜 ごぼう・にんじん 系こん・オレンジ | 米・じゃがいも 米油・さとう | | 5の2 |
| 25水 | ライ麦食パン チーズ | MILK | 野菜スープ ハンバーグ フレンチサラダ メロン | ハンバーグ チーズ ベーコン | 玉ねぎ・にんじん・かぶ トマト・きゅうり・コーン ブロッコリー・メロン | ライ麦食パン じゃがいも ドレッシング | | 5の3 |
| 26木 | | MILK | じゃがいもそぼろ煮 厚焼玉子 かみかみあえ | 豚ひき肉 卵・いか | にんじん・玉ねぎ・系こん 干しいだけ・グリーンピース 生姜・大根・きゅうり | 米・じゃがいも 米油・さとう | | 5の4 |
| 27金 | 蕎麦 | MILK | もずくスープ 冷凍パイ 鶏とナッツの炒め物 | もずく 豆腐 鶏肉 | 青じそ・にんじん・小松菜・ねぎ たけのこ・干しいだけ ピーマン・生姜・パイナップル | 米・でんぶん さとう カシューナッツ | | |
| 30月 | うどん | MILK | カレーうどん カルピスゼリー かみかみ海草サラダ | 鶏肉・海草 なると かまぼこ | 玉ねぎ・にんじん・小松菜・にんにく 干しいだけ・生姜・きゅうり 切り干し大根・枝豆 | うどん・米油 カレールー ごま油・ゼリー | | |

*食材料入荷の都合により献立を変更することもあります。

《6月の平均栄養価》 エネルギー：655kcal たんぱく質：27.1g 脂質：19.4g 食塩相当量：3.5g