平成２７年

６　月　分　学　校　給　食　献　立　予　定　表

塙町学校給食センター

日／曜	欠食校	献立名	あか 主に血や肉、骨や歯をつくるもとになる	みどり 主に体の調子を整え病気をしない丈夫な体にする	き 主に体温を保ち体を動かす力のもとになる	栄養成分表示 ｴﾈﾙｷﾞｰ kcal	たんぱく質 g	脂質 mg	食塩 g
1 月	全幼	わかめごはん　牛乳 チキンステーキｵﾆｵﾝｿｰｽ ミネストローネ　枝豆サラダ	牛乳　ﾁｷﾝｽﾃｰｷ ベーコン　わかめ	玉ねぎ　にんじん　キャベツ トマト　枝豆　きゅうり	ごはん　三温糖 じゃがいも　マカロニ	507 638 751	18.6 22.8 26.2	14.8 17.7 19.7	2.57 3.18 3.77
2 火		ソフト麺　牛乳　梅ゼリー もやし肉みそラーメン お好み焼き　小松ナムル	牛乳　豚ひき肉 お好み焼き　わかめ みそ	にんじん　玉ねぎ　干しいたけ たけのこ　もやし　長ねぎ 小松菜　豆もやし	ソフト麺　ごま油 梅ゼリー	656 771 996	24.4 29.3 37.4	17.5 19.4 22.9	1.97 2.40 3.25
3 水		麦ごはん　牛乳 アジの南ばんづけ 昆布の炒め煮　かんぴょう汁	牛乳　アジでんぷん こんぶ　油あげ わかめ　豆腐	玉ねぎ　４色ﾋﾟｰﾏﾝ　つきこん にんじん　干しいたけ　ｲﾝｹﾞﾝ かんぴょう　ごぼう　長ねぎ	ごはん　油　三温糖 白いりごま じゃがいも	543 685 811	23.7 29.2 33.9	16.2 19.5 21.9	2.24 2.76 3.26
4 木	笹小	麦ごはん　牛乳　あじっ子 鶏肉のみそチーズ焼き かみかみサラダ　みそ汁	牛乳　鶏もも肉 海草 チーズ　油あげ みそ あじっ子　するめ	玉ねぎ　４色ピーマン 小松菜　にんじん　大根 キャベツ	ごはん　じゃがいも	541 681 805	25.1 30.8 35.6	15.5 18.7 20.9	2.23 2.76 3.27
5 金	塙幼	ごはん　牛乳 スコッチエッグ　キャﾍﾞﾂｻﾗﾀﾞ まごはやさしいみそ煮	牛乳　ｽｺｯﾁｴｯｸﾞ ちくわ　こんぶ わかめ	ごぼう　れんこん　にんじん こんにゃく　干しいたけ インゲン　キャベツ　コーン	ごはん　里いも 三温糖 白いりごま	527 649 823	18.5 22.3 27.7	18.3 21.1 27.4	2.09 2.50 3.25
8 月		玄米ごはん　牛乳 さんまのみそ煮　切干炒め かき玉汁	牛乳　さんま　鶏卵 鶏肉	にんじん　たけのこ　小松菜 かんぴょう　切干大根　ｲﾝｹﾞﾝ 干しいたけ　つきこん	ごはん　じゃがいも 油　三温糖	517 660 785	19.5 24.4 28.5	15.8 19.6 22.3	2.21 2.66 3.19
9 火	笹幼・塙中	コッペパン ﾌﾞﾙｰﾍﾞﾘｰｼﾞｬﾑ 牛乳 ギョウザスープ　コーンサラダ いかフリッター	牛乳　水ギョウザ ツナ いかフリッター	はくさい　にんじん　もやし にら　たけのこ　キャベツ きゅうり　コーン	パン　ﾌﾞﾙｰﾍﾞﾘｰｼﾞｬﾑ	479 655 813	17.3 23.3 28.5	18.0 24.8 30.5	2.41 3.17 3.55
10 水	塙中	麦ごはん　牛乳 たけのことコーンのつくね ごまみそ汁　海草サラダ	牛乳　鶏ひき肉 鶏卵　油あげ　みそ 海草ミックス	たけのこ　コーン　にんじん 玉ねぎ　アスパラ　小松菜 大根　キャベツ　きゅうり	ごはん　パン粉 じゃがいも　マロニー 白すりごま	526 665 789	21.6 26.7 31.1	14.1 17.0 19.0	2.21 2.74 3.25
11 木	笹小	ゆかりごはん　牛乳 白身魚フライ　塩昆布あえ みそ汁　ｱｯﾌﾟﾙｼｬｰﾍﾞｯﾄ	牛乳　白身魚フライ 塩こんぶ　しみ豆腐 油あげ	れんこん　にんじん　キャベツ 切干大根　ほうれん草 玉ねぎ　ｱｯﾌﾟﾙｼｬｰﾍﾞﾄ	ごはん　白いりごま じゃがいも	548 738 835	19.0 24.0 26.6	13.8 21.7 22.6	2.39 2.87 3.55
12 金	全幼・笹小	ごはん　牛乳 豆腐ﾊﾝﾊﾞｰｸﾞｹﾁｬｯﾌﾟｿｰｽ 野菜スープ キャブロあえ	牛乳　豆腐ﾊﾝﾊﾞｰｸﾞ ちくわ　ベーコン	玉ねぎ　キャベツ　にんじん ブロッコリー	ごはん　三温糖 でんぷん	627 767 887	20.6 24.7 28.1	18.7 21.7 23.2	2.05 2.47 2.79
15 月		麦ごはん　牛乳 焼き魚　マーボー春雨 かんぴょう汁	牛乳　鮭切身 豚ひき肉　わかめ 豆腐　みそ	長ねぎ　たけのこ　干しいたけ にら　かんぴょう　ごぼう 長ねぎ	ごはん　マロニー　油 三温糖　じゃがいも	516 653 774	23.6 29.2 34.0	13.2 15.8 17.4	1.93 2.39 2.83
16 火	常小３・４年	ソフト麺　山菜汁　牛乳 チーズメンチカツ こんにゃくサラダ　冷凍パイン	牛乳　鶏肉　油あげ ナルト　メンチ	山菜　にんじん　小松菜 長ねぎ　干しいたけ　パイン こんにゃく　きゅうり　ｷｬﾍﾞﾂ	ソフト麺　油 三温糖	551 645 837	22.1 25.3 30.9	16.5 18.5 21.0	2.42 2.91 3.48
17 水	塙小 常小５・６年	ごはん　牛乳 オムレツオニオンソース ひじきごぼうサラダ　肉団子汁	牛乳　オムレツ ツナ ひじき　糸寒天 肉だんご	玉ねぎ　ごぼう　豆もやし にんじん　白菜　干しいたけ にら	ごはん　マロニー	524 646 751	18.2 21.6 24.1	16.3 18.9 20.6	2.57 3.04 3.55
18 木		五目ごはん　牛乳 海鮮ステーキ　ベーコンスープ カラフルサラダ	牛乳　海鮮ステーキ ベーコン	にんじん　たけのこ　小松菜 ブロッコリー　キャベツ きゅうり　４色ピーマン	ごはん　三温糖 でんぷん　じゃがいも	443 587 700	18.6 26.6 32.2	11.5 14.5 16.2	2.46 3.02 3.56
19 金	常小１・２年	麦ごはん　牛乳 チキンと豆カレー アスパラサラダ　ヨーグルト	牛乳　鶏肉 ミックスビーンズ ｽｷﾑﾐﾙｸ　ヨーグルト	玉ねぎ　にんじん　枝豆 キャベツ　きゅうり　アスパラ	ごはん　じゃがいも 油　カレールー	627 767 887	20.6 24.7 28.1	18.7 21.7 23.2	2.05 2.47 2.79
22 月	常幼・笹幼	麦ごはん　牛乳 鮭のマヨネーズ焼き 青大豆サラダ　みそ汁	牛乳　鮭切身 青大豆　わかめ 豆腐　みそ	玉ねぎ　４色ピーマン キャベツ　きゅうり　小松菜 大根　にんじん	ごはん　マヨネーズ 白いりごま じゃがいも	542 685 812	26.8 33.3 38.8	16.9 20.4 23.0	2.90 3.37 3.78
23 火		食パン　りんごジャム　牛乳 鶏肉のレモン焼き　サラダ コーンポタージュ　クレープ	牛乳　鶏もも肉 ベーコン　生ｸﾘｰﾑ	玉ねぎ　コーン　にんじん キャベツ　きゅうり　アスパラ	パン　白いりごま コーンポタージュ クレープ	612 763 892	23.3 29.4 34.6	24.3 28.6 32.0	2.32 3.04 3.71
24 水		ごはん　牛乳 ウインナーのチーズ焼き 五目きんぴら　にら玉汁	牛乳　ウインナー チーズ　角あげ 鶏卵	ﾏｯｼｭﾙｰﾑ　玉ねぎ　４色ピーマン ごぼう　にんじん　インゲン つきこん　にら　たけのこ	ごはん　じゃがいも 油　三温糖	551 693 818	20.7 25.4 29.3	19.1 23.3 26.3	2.40 2.97 3.51
25 木		ごはん　牛乳　みかんゼリー 春巻き　海の野菜スープ ほうれん草とツナの香味あえ	牛乳　春巻き　海草 糸寒天　ツナ	たけのこ　にんじん　キャベツ 長ねぎ　ほうれん草　豆もやし	ごはん　三温糖 白いりごま みかんゼリー	448 597 686	14.9 18.9 21.2	12.1 16.0 16.5	1.84 2.53 2.92
26 金	常小	麦ごはん　牛乳 さわらのごまみそ焼き　豆乳汁 たけのこと山菜の炒め物	牛乳　さわら切身 豆乳　角あげ	たけのこ　にんじん　キャベツ 長ねぎ　ほうれん草　豆もやし	ごはん　白いりごま 三温糖　じゃがいも ごま油	526 665 788	23.0 28.5 33.1	14.7 17.7 19.8	2.31 2.87 3.40
29 月		麦ごはん　牛乳 豚肉のバーベキューソース みそ汁　ひじきのマリネ	牛乳　豚ロース肉 豆腐　みそ　ひじき 寒天	玉ねぎ　小松菜　にんじん 大根　きゅうり　ほうれん草	ごはん　でんぷん　油 三温糖　じゃがいも オリーブ油	544 688 815	20.6 25.4 29.5	18.2 22.1 25.0	1.86 2.30 2.70
30 火		ナン　牛乳 ごぼう入ドライカレー 野菜スープ　ヨーグルトあえ	牛乳　豚ひき肉 海草　ベーコン ヨーグルト	玉ねぎ　ごぼう　にんじん 豆もやし　みかん　パイン 黄桃	ナン　ｶﾚｰﾙｰ　油 ゼリー　ナタデココ	545 690 807	18.0 22.8 26.6	20.4 24.1 26.3	2,76 3.17 3.44