



6月の給食献立表



須賀川市立西袋第一小学校

日	曜	献立名	主な材料				栄養価				
			血や肉や骨になる食品(あか)	体の調子を整える食品(みどり)	熱や力になる食品(きいろ)	その他(調味料)	エネルギー kcal	たんぱく質 g	脂質 g	加糖 mg	塩分 g
1	水	むぎごはん あじのり さんまのオレンジに にらのごますあえ とんじる 牛乳	牛乳 さんま ぶた肉 とうふ あじのり みそ	もやし にら にんじん だいこん ねぎ ごぼう ごま	むぎごはん ジャがいも こんにゃく さとう	しょうゆ す にぼし	605	25.1	17.8	313	2.8
2	木	食パン はちみつ&マーガリン 牛乳 ブラウンシチュー シーザーサラダ	牛乳 ミートボール ベーコン	たまねぎ にんじん グリンピース にんにく きゅうり キャベツ	しょくパン はちみつ&マーガリン ジャがいも クルトン ドレッシング	ソース トマトケチャップ チャツネ	671	22.6	27.6	311	3.2
3	金	<むし歯予防デー かみかみこんだて> きつねごはん 牛乳 かみかみごぼうサラダ えのきのみそしる	牛乳 あぶらあげ とり肉 ツナ とうふ みそ	ごぼう にんじん きゅうり ねぎ ごま えだまめ えのきだけ	ごはん ジャがいも マヨネーズ さとう	みりん さけ 塩 こしょう しょうゆ わふうだし にぼし	670	23.7	25.0	347	3.1
6	月	むぎごはん マーボーどうふ バンサンスー 牛乳	牛乳 とうふ ぶた肉 ハム たまご みそ	ねぎ にんじん にら しょうが にんにく きゅうり もやし	むぎごはん はるさめ さとう 油 ごま油 かたくりこ	しょうゆ す さけ トウバンジャン テンメンジャン ちゅうかスープ	658	25.3	20.9	359	2.5
7	火	コッペパン ブラック&ホワイト 牛乳 コーンシチュー かいそうサラダ	牛乳 とり肉 かまぼこ かいそう	たまねぎ にんじん しめじ ブロッコリー キャベツ きゅうり	コッペパン ブラック&ホワイト バター ジャがいも オリーブオイル さとう	塩 こしょう ちゅうかスープ す しょうゆ	656	22.4	27.7	369	2.3
8	水	ツナごはん 牛乳 肉じゃが ほうれんそうのたまごあえ	牛乳 ぶた肉 たまご ツナ	にんじん たまねぎ ほうれんそう キャベツ しょうが えだまめ ごま	ごはん ジャがいも こんにゃく 油 さとう	しょうゆ さけ す かつおぶし	668	26.3	21.9	313	2.4
9	木	コッペパン いちご&マーガリン 牛乳 ミートオムレツ えのきスープ チーズサラダ	牛乳 ミートオムレツ ベーコン チーズ	たまねぎ ほうれんそう えのきだけ コーン にんじん きゅうり キャベツ	コッペパン いちご&マーガリン ドレッシング	コンソメ 塩 こしょう しょうゆ トマトケチャップ	607	21.5	26.8	414	3.4
10	金	なめし 牛乳 やさいいりつくね ごまドレサラダ もやしのみそしる	牛乳 やきつくね あぶらあげ ハム みそ わかめ	キャベツ きゅうり にんじん もやし ねぎ	ごはん ジャがいも ドレッシング	なめしのもと にぼし	574	21.3	18.2	308	3.2
13	月	<5年2組 リクエストこんだて> むぎごはん 牛乳 ポークカレー コールスロー ぶどうゼリー	牛乳 ぶた肉	にんじん たまねぎ グリンピース にんにく しょうが キャベツ きゅうり コーン	むぎごはん ジャがいも ドレッシング ぶどうゼリー カレールウ	チャツネ	637	18.2	21.5	283	2.7
14	火	セルフコロッケサンド 牛乳 ツナのあえもの ようふうかきたまスープ	牛乳 ツナ ベーコン たまご	きゅうり もやし にんじん たまねぎ ほうれんそう ごま	バーガーパン コロッケ ジャがいも あぶら さとう	ソース しょうゆ こしょう 塩 コンソメ	605	23.5	23.6	322	3.4
15	水	むぎごはん 牛乳 キムチのいためもの ポークシュウマイ わかめスープ	牛乳 ぶた肉 シュウマイ わかめ ベーコン	しょうが にんにく にんじん たけのこ こまつな はくさいキムチ もやし ねぎ ごま	むぎごはん はるさめ さとう 油 ごま油	しょうゆ ちゅうかスープ さけ 塩 こしょう	589	23.3	19.2	281	2.1
16	木	<きゅうしょく しゅく会> 食パン とりにくのごまやき ひじきサラダ ミネストローネ マーシャルビーンズ 牛乳	牛乳 とり肉 ツナ ベーコン ひじき	キャベツ にんじん もやし たまねぎ セロリ パセリ にんにく トマト ごま	食パン マーシャルビーンズ バター ドレッシング ジャがいも マカロニ	みりん さけ しょうゆ 塩 こしょう コンソメ しょうゆ 塩 デミグラスソース	648	30.7	24.8	372	2.9
17	金	むぎごはん ぶりかけ 牛乳 さばのソースやき ぶたしゃぶサラダ キャベツのみそしる	牛乳 さば ぶた肉 とうふ みそ	もやし きゅうり にんじん コーン キャベツ ねぎ しょうが ごま	むぎごはん しらたまふ ドレッシング さとう	さけ ウスターソース にぼし	680	25.5	25.8	305	2.5
20	月	わかめごはん 牛乳 ぶたにくのしょうがやき いんげんのごまあえ にらたまじる	牛乳 ぶた肉 たまご とうふ わかめ	にんにく しょうが いんげん もやし にんじん にら ごま	むぎごはん さとう かたくりこ	しょうゆ みりん さけ 塩 かつおぶし	628	28.6	21.0	342	2.9
21	火	コッペパン いちごジャム しろみさかなフライ もやしのたまごチーズあえ はるさめスープ 牛乳	牛乳 しろみさかな たまご チーズ ベーコン	こまつな もやし ねぎ にんじん コーン ほうれんそう	コッペパン いちごジャム はるさめ あぶら さとう	しょうゆ ソース コンソメ 塩 こしょう	630	25.9	23.4	343	3.4
22	水	<5年3組 リクエストこんだて> ごもくチャーハン 牛乳 もやしのナムル ワンタンスープ アップルシャーベット	牛乳 ぶた肉 たまご とり肉	たけのこ にんじん グリンピース もやし きゅうり キャベツ にら ごま りんご	ごはん ワンタン 油 ごま油	塩 こしょう しょうゆ 塩 ちゅうかスープ こしょう	573	20.5	14.6	289	2.6
23	木	食パン はちみつ&マーガリン 牛乳 タンメン キャベツのしおこんぶあえ	牛乳 ぶた肉 かまぼこ こんぶ	にら コーン にんじん ねぎ もやし にんにく しょうが キャベツ きゅうり	食パン はちみつ&マーガリン ちゅうかめん 油 ごま油	しおラーメンスープ 塩 こしょう	645	22.8	23.9	310	3.3
24	金	むぎごはん 牛乳 とりにくのてりやき きりぼしだいこんのいために こまつなのみそしる	牛乳 とり肉 さつまあげ みそ あぶらあげ	きりぼしだいこん にんじん しいたけ こまつな ねぎ しょうが ごま	むぎごはん ジャがいも さとう 油	みりん しょうゆ さけ にぼし	593	24.4	19.8	339	2.7
27	月	むぎごはん トマトのハヤシ ハムサラダ 牛乳	牛乳 ぶた肉 ハム	にんにく しょうが たまねぎ にんじん ブロッコリー しめじ トマト グリンピース きゅうり キャベツ	むぎごはん ジャがいも ドレッシング 油 ハヤシルウ	コンソメ	591	20.9	18.0	272	2.9
28	火	<5年1組 リクエストこんだて> あげパン コーンサラダ 牛乳 かきたまスープ	牛乳 チーズ ベーコン たまご	キャベツ コーン にんじん ほうれんそう	あげパン ジャがいも オリーブオイル さとう	塩 こしょう す コンソメ	636	20.3	26.4	389	2.9
29	水	<ふくしまっ子ごはんコンテスト入賞献立> ごはん ぶりかけ ピーマンマヨチーズやき ミニトマト きゅうりのつけもの なすとオクラのみそしる 牛乳	牛乳 ハム あぶらあげ みそ こんぶ チーズ	ピーマン コーン きゅうり ミニトマト なす オクラ ねぎ	ごはん ジャがいも マヨネーズ	さけぶりかけ 塩 にぼし	644	23.8	20.3	325	2.9
30	木	食パン 牛乳 いちご&マーガリン マカロニのクリームに きゅうりサラダ	牛乳 とり肉 ハム	たまねぎ にんじん しめじ きゅうり キャベツ コーン あかピーマン パセリ	食パン いちご&マーガリン マカロニ バター ドレッシング	塩 こしょう コンソメ	659	22.7	28.0	317	1.9
当月平均							630	23.6	22.5	328	2.8

☆材料の都合により献立を変更することがあります。給食食材は、出荷制限のかかっているものを使用しています。