

# 6月予定献立表

平成22年

白岡町(小学校)

日	曜日	献立名			主な材料とその働き			kcal	タンパク質g
		主食	牛乳	副食	力や熱になるもの	血や肉になるもの	体の調子をとのえるもの		
1	火	はちみつパン	牛乳	カレードリア さんしょくスープ れいとうみかん	パン ごはん あぶら パター こむぎこ でんぷん	牛乳 ぶたにく チーズ ベーコン たまご	たまねぎ にんじん コーン レタス とまと みかん	708	23.4
【カレードリア】は、「献立の募集 めざせ！給食チャンピオンメニュー」の「白岡東小」募集献立よりとりいれました。									
2	水	わかめいり まめごはん	牛乳	さけのみそやき きりほしだいこんのいために みそしる	ごはん さとう あぶら じゃがいも マヨネーズ	牛乳 わかめ さけ みそ あぶらあげ	グリーンピース たまねぎ コーン きりほしだいこん にんじん こんにゃく しいたけ きゃべつ	594	25.3
3	木	ながさき さらうどん	牛乳	やきぎょうざ ㊟ ごぼうサラダ バナナ	チャーメン ごまあぶら でんぷん ぎょうざのかわ ドレッシング(ごま)	牛乳 ぶたにく、むきえび いか かまぼこ うずらたまご	にんじん たまねぎ もやし きゃべつ ちんげんさい しいたけ にんにく ごぼう コーン きゅうり ほうれんそう バナナ	569	24.2
4	金	たこめし	牛乳	かわいいたつたあげ とんじる アップルシャーベット	ごはん でんぷん あぶら さとう じゃがいも	牛乳 まだこ あぶらあげ かわい ぶたにく みそ	だけのこ だいこん たまねぎ きねさや アップルシャーベット	621	29.7
7	月	ナン	ショア	ギーマカレー えだまめクロッカ ブロッコリーサラダ	ナン あぶら じゃがいも こむぎこ ばんこ カレールウ ドレッシング	ショア ぶたにく だいす	しょうが にんにく たまねぎ にんじん コーン トマト えだまめ ブロッコリー カリフラワー キャベツ	700	27.4
8	火	ごはん	牛乳	マーボーとうふ はるまき ナムル	ごはん あぶら さとう でんぷん はるまきのかわ ごまあぶら	牛乳 ぶたにく みそ とうふ	しょうが にんにく たまねぎ ながねぎ もやし にんじん こまつな	657	24.0
9	水	マーブル しょくパン	牛乳	シーフードグラタン トマトスープ フルーツポンチ	パン マカロニ あぶら パター こむぎこ じゃがいも さとう	牛乳 ベーコン いか えび ほたて チーズ	たまねぎ ブロッコリー にんじん きゃべつ にんにく トマト みかん パイナップル もち こんにゃく	675	25.0
10	木	ごはん	牛乳	とりにくのからあげ だけのこのきんぴら みそしる	ごはん でんぷん あぶら さとう ごまあぶら ごま	牛乳 とりにく あぶらあげ みそ とうふ	しょうが だけのこ にんじん こんにゃく もすく こまつな たまねぎ	639	27.3
11	金	とりなんぼん うどん	牛乳	ちくわのこうみあげ ㊟ いそがサラダ	うどん ちくわ こむぎこ あぶら ドレッシング	牛乳 とりにく たまご	にんじん ながねぎ しいたけ こまつな だいこん きょうな きゅうり きゃべつ	606	26.8
14	月	ごはん のりふりかけ	牛乳	あじチーズフライ ポテトとベーコンのいためもの みそしる	ごはん あぶら じゃがいも	牛乳 あじ チーズ ベーコン みそ とうふ	たまねぎ あかパプリカ なめこ だいこん ながねぎ こまつな	622	22.9
15	火	ココア あげパン	牛乳	にくだんごわふうあん ㊟ はるさめスープ そらまめ	パン あぶら ココア さとう はるさめ ごま	牛乳 とりにく ぶたにく ウィンナー なた	にんじん きゃべつ ながねぎ しいたけ そらまめ	689	27.1
16	水	ごはん	牛乳	とりにくのうめやき じゃがいものきんぴら みそけんちんじる	ごはん じゃがいも あぶら しょうはくとう ごま あぶら	牛乳 とりにく とうふ あぶらあげ みそ	しょうが ねりうめ にんじん きねさや ごぼう ながねぎ たいにん こんにゃく しいたけ ちんげんさい	623	24.6
17	木	たらこスナック	牛乳	カラフルまめのサラダ ほうれん草のキッシュ	スパゲティ マヨネーズ あぶら ドレッシング タルトレットカップ ぽまクリーム	牛乳 たらこ いか えび ほたて やきり ひよこまめ ベーコン たまご こなチーズ	たまねぎ にんにく えだまめ コーン きゃべつ あかパプリカ きゅうり ほうれんそう	585	24.0
18	金	ごはん	牛乳	いかフライ じゃがいものそぼろに ちゅうかきゅうり	ごはん こむぎこ ばんこ あぶら じゃがいも でんぷん さとう ごまあぶら	牛乳 いか ぶたにく	にんじん たまねぎ もやし きゅうり しょうが	619	22.1
21	月	こどもパン	牛乳	フィッシュポーション いんげんのソテー ワンタンスープ	パン こむぎこ ばんこ あぶら タルタルソース バター ワンタンのかわ	牛乳 たら とりにく	さやいんげん コーン にんじん たまねぎ もやし きゃべつ しいたけ たら	621	27.6
22	火	ぶたキムチどん	牛乳	しゅうまい ㊟ かんこくふうわかめスープ	ごはん しゅうまいのかわ ごまあぶら ごま	牛乳 ぶたにく あさり わかめ わかめ	たまねぎ にんじん たら きゃべつ にんにく だいこん こまつな	612	25.1
23	水	スクールメロン	牛乳	ピレカツ こひきいも やさしいスープ	パン こむぎこ ばんこ あぶら じゃがいも	牛乳 ぶたにく ベーコン	パセリ にんじん たまねぎ きゃべつ ほうれん草 しいたけ	664	25.8
24	木	てまきすし (やきり)	牛乳	いかスティック ㊟ こんぶのつくだに たまごスティック ㊟ だけのこのすましじる	ごはん さとう	牛乳 やきりり いか たまご こんぶのつくだに とりにく	にんじん だけのこ ながねぎ ほうれんそう しいたけ	583	26.2
25	金	タンメン	牛乳	ウィンナーのおちやのはあげ ㊟ あんぱんフルーツ	ちゅうかめん あぶら プレミックスこ さとう	牛乳 ぶたにく なた うずらたまご ウィンナー	にんじん もやし きゃべつ きねさや にんにく まつちや みかん パイン もち かんてん	713	28.9
28	月	ツナピラフ	牛乳	チーズハンバーグ せんぎりやさしいスープ	ごはん パター	牛乳 ツナ とりにく ぶたにく チーズ	たまねぎ にんじん ピーマン きゃべつ セロリ きょうな	620	26.1
29	火	しょくパン いちごジャム	牛乳	とりにくのコーンフレークやき やさしいソテー レタスとトマトのスープ	パン ジャム マヨネーズ コーンフレーク ばんこ あぶら	牛乳 とりにく こなチーズ ハム ベーコン	きゃべつ にんじん もやし コーン レタス トマト たまねぎ	610	26.8
30	水	ポークカレー	牛乳	フランクフルトてっばんやき キャベツサラダ	ごはん じゃがいも カレールウ あぶら ドレッシング	牛乳 ぶたにく フランクフルト	にんにく しょうが にんじん たまねぎ きゃべつ あかパプリカ 赤パプリカ コーン きゅうり	819	24.5
							基準栄養量	660	20.0
							平均栄養量	643	25.7

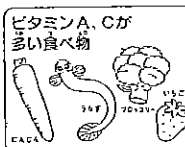
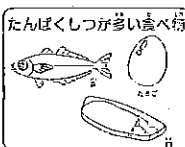
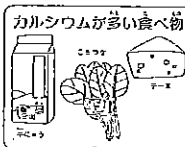
◎ はしは、毎日持ってきましょう。

◎ 材料の都合で献立を変更することがありますのでご了承ください。

☆ 6月は「食育月間」です。



すききらいをしないで  
なんでもよくかんで  
たべましょう!



カルシウムが多い食べ物

たんぱく質が多い食べ物

ビタミンDが多い食べ物

ビタミンA、Cが多い食べ物