

6 月 予 定 献 立 表

平成23年

白岡町（小学校）

日	曜日	献 立 名			主な材料とその働き			kcal	エ ネ ル ギ ー	g タン バ ク 質
		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 ととのえるもの			
1	水	パン	牛乳	さけのカレーマヨネーズやき ジャーマンポテト ワンタンスープ	パン マヨネーズ バター ワンタンの皮 ジャがいも	牛乳 さけ ベーコン とりにく	たまねぎ パセリ にんにく にんじん もやし きゃべつ ほししいたけ いら	622	29.0	
2	木	ごはん	牛乳	ぶたにくのしょうがやき みそしる やさしいため	ごはん	牛乳 ぶたにく みそ とうふ もずく	にんにく ねしょうが たまねぎ にんじん こまつな きゃべつ えのきたけ いら	625	27.6	
3	金	えびピラフ	牛乳	ちゅうかスープ とりのコーンフレークやき パイ	ごはん バター はるさめ ごま マヨネーズ トマト パンこ	牛乳 えび ウィンナー とりにく なると チーズ	たまねぎ パセリ とうもろこし にんじん きゃべつ ながねぎ ほししいたけ パイナップル	655	26.0	
6	月	ごはん	牛乳	あげざかなのチリソース みそしる さんしょくあえ	ごはん でんぷん あぶら さとう ごま ジャがいも	牛乳 ホキ みそ ぶたにく	ながねぎ たまねぎ こまつな ほうれんそう もやし にんじん	642	25.6	
7	火	バターロール	牛乳	かぼちゃのミートソースグラタン ようふうかきたまスープ れいとうみかん	パン バター こむぎこ でんぷん あぶら	牛乳 ぶたにく とりにく チーズ たまご ベーコン	かぼちゃ たまねぎ きゃべつ にんじん えのきたけ みかん	704	26.6	
8	水	ごはん	牛乳	ホッケのしおやき マカロニサラダ にくじゃが	ごはん マヨネーズ じゃがいも さとう マカロニ	牛乳 ホッケ ぶたにく	きゃべつ きゅうり にんじん たまねぎ こんにやく とうもろこし	691	28.1	
9	木	ピビンバ	牛乳	トックスープ えびカツ	ごはん ごまあぶら さとう あぶら トック 小麦粉 パンこ	牛乳 ぶたにく たまご とりにく えび	もやし にんじん ぜんまい いら こんにやく ほうれんそう にんにく だいこん たまねぎ きゃべつ ながねぎ きくらげ	718	30.9	
10	金	カレーうどん	牛乳	キャベツとフランクのソテー そらまめ はらじゆくドッグ	うどん でんぷん バター はらじゆくドッグ	牛乳 ぶたにく なると ウィンナー	にんじん たまねぎ ほししいたけ ほうれんそう きゃべつ とうもろこし そらまめ	642	28.8	
13	月	チーズパン	牛乳	えだまめオムレツ ミネストローネ ブロッコリーサラダ	パン バター ジャがいも マカロニ ドレッシング	牛乳 ベーコン たまご チーズ ぶたにく	えだまめ たまねぎ にんじん ほししいたけ にんにく パセリ トマト ブロッコリー きゃべつ	647	28.3	
14	火	わかめごはん	牛乳	とんじる とりにくのレモンに② おひたし	ごはん でんぷん さとう じゃがいも	牛乳 とりにく かつおぶし ぶたにく とうふ みそ わかめ	こまつな もやし にんじん ごぼう だいこん こんにやく ながねぎ	670	28.2	
15	水	ごはん	牛乳	さばのごまみそやき きんぴらごぼう とうがんのすましじる	ごはん さとう ごま あぶら	牛乳 さば さつまあげ はんぺん みそ	ねしょうが にんじん ごぼう こんにやく ほししいたけ いんげん とうがん ながねぎ ほうれんそう	610	26.9	
16	木	ココアあげパン	牛乳	スコッチエッグのトマトに しんじゃがのスープに	パン さとう パンこ じゃがいも	牛乳 たまご とりにく ウィンナー	あおピーマン たまねぎ エリンギ トマト にんじん だいこん きゃべつ ブロッコリー	657	25.2	
17	金	ごはん	牛乳	しゅうまい② ちゅうかあえ マーボーなす	ごはん さとう あぶら しゅうまいのかわ ごまあぶら はるさめ でんぷん	牛乳 ぶたにく とうふ みそ	にんじん きゅうり きゃべつ もやし ねしょうが にんにく ながねぎ ほししいたけ たけのこ なす	676	24.1	
20	月	ひじきごはん	牛乳	ちくさやき けんちんじる ヨーグルト	ごはん さとう あぶら じゃがいも	牛乳 とりにく たまご とうふ ヨーグルト ぶたにく ひじき	えだまめ にんじん たまねぎ ほうれんそう だいこん ながねぎ こんにやく ほししいたけ こまつな	686	32.4	
21	火	たまごパン	牛乳	レバーとポテトのオーロラソース レタスのスープ もやしとわかめのサラダ	パン さとう でんぷん ドレッシング ジャがいも あぶら	牛乳 とりにく とうふ わかめ ぶたレバー	レタス にんじん ほししいたけ たまねぎ もやし きゅうり とうもろこし	679	25.2	
22	水	カレーライス	ジョア	いかのハーブやき ごぼうのホットサラダ	むぎごはん あぶら ジャがいも カレールウ ごまあぶら マヨネーズ さとう	ジョア ぶたにく いか ひじき	にんにく ねしょうが たまねぎ にんじん ごぼう こんにやく とうもろこし	634	25.8	
23	木	ごはん こんぶのつくだに	牛乳	かぼちゃだんごスープ とりのてりやき はるさめサラダ	ごはん でんぷん はるさめ ドレッシング	牛乳 ぶたにく とうふ とりにく こんぶ	にんじん たまねぎ ねしょうが きゅうり きゃべつ こまつな かぼちゃ	620	26.3	
24	金	タンメン	牛乳	ウィンナーのおちゃのはあげ② あんにくフルーツ	ちゅうかめん ホットケーキミックス あぶら さとう	牛乳 ぶたにく なると うすらのたまご ウィンナー	にんじん もやし きゃべつ いら にんにく みかん パイナップル おうとう	671	27.1	
27	月	こどもパン スライスチーズ	牛乳	ハンバーグデミグラスソース せんぎりやさいスープ こむぎいも	パン バター ジャがいも	牛乳 チーズ ハム ぶたにく	にんじん たまねぎ きゃべつ セロリ みずな パセリ	598	26.3	
28	火	ごはん	牛乳	すぶた ぎょうざ② くわわかめサラダ	ごはん でんぷん じゃがいも ぎょうざのかわ ドレッシング	牛乳 ぶたにく くわわかめ	ねしょうが あおピーマン ほししいたけ にんじん たけのこ たまねぎ きゃべつ きゅうり とうもろこし	694	24.9	
29	水	クロワッサン	牛乳	なつのさっぱりほねげんきパスタ きのこのキッシュ さくらんぼゼリー ほうれんそうとコーンのソテー	パン スpagティ オリーブあぶら ごまあぶら	牛乳 ベーコン フランクフルト ちりめんじゃこ たまご	あおピーマン あかピーマン にんじん にんにく たまねぎ しめじ マッシュルーム とうもろこし ほうれんそう	645	25.9	

【なつのさっぱりほねげんきパスタ】は「^{こんだて}献立の募集 ^{めざせ！}給食チャンピオンメニュー」の^{おおやましようがっこうほしゅうこんだて}大山小学校募集献立より取り入れました。

30	木	ごはん	牛乳	さんまのかばやき こんさいじる ごますあえ アップルシャーベット	ごはん でんぷん あぶら じゃがいも ごま さとう	牛乳 さんま なまあげ みそ	にんじん だいこん ごぼう ながねぎ しめじ もやし きゅうり りんご	604	20.6
----	---	-----	----	--	------------------------------	-------------------	---	-----	------

◎ はしは、^{まいにちも}毎日持ってきましょう。

◎ ^{ざいりょう}材料の都合で献立を変更することがありますので^{りょうしよ}ご了承ください。

◎ ^{まいつき}毎月19日は「^{にち}食育の日」です。



基準栄養量	660	20.0
平均栄養量	654	26.8