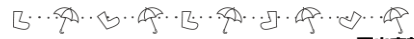


6月 こんだてひょう



戸出東部小学校

	主食	献立名	赤	黄	緑	E:エネルギー	
			血や肉や骨になるもの	熱や力になるもの	体の調子を整えるもの	P:タンパク質	F:脂質
1日(木)	大豆入りわかめごはん	ししゃもフライ ほうれん草と切干大根のひたし すまし汁 ぶどうゼリー	牛にゅう わかめ 大豆 ししゃも	ごはん さとう 白ごま パン粉 小麦粉 油 ゼリー	ほうれん草 キャベツ 切干大根 玉ねぎ にんじん ねぎ	E 626 kcal P 23.3 g F 19.8 g	
2日(金)	2/3 コッペパン	豆ふハンバーグ ドレッシングサラダ 焼きそば	牛にゅう 豆ふ とり肉 ぶた肉 青のり	コッペパン パン粉 さとう サラダ油 中華めん	玉ねぎ ブロッコリー きゅうり とうもろこし もやし にんじん キャベツ	E 586 kcal P 24.7 g F 19.3 g	
5日(月)	ごはん	がんものふくめに ごまひたし じゃがいものそぼろに 大豆ふりかけ	牛にゅう がんもどき とり肉 大豆	ごはん さとう 白ごま こんにやく じゃがいも でんぶん	小松菜 キャベツ にんじん しょうが 玉ねぎ いんげん	E 642 kcal P 22.7 g F 17.7 g	
6日(火)	ごはん	えびシューマイ パンサンデー マーボー豆ふ	牛にゅう えび らん白 ぶた肉 赤みそ きぬごし豆ふ	ごはん 小麦粉 でんぶん さとう 春雨 ごま油 サラダ油	玉ねぎ きゅうり にんじん とうもろこし しょうが にんにく 干しいたけ たけのこ ねぎ	E 653 kcal P 22.5 g F 17.7 g	
7日(水)	コッペパン	わかさぎフリッター ごまごまサラダ コーンシチュー	牛にゅう わかさぎ 青のり ベーコン 脱脂粉乳 生クリーム	コッペパン 小麦粉 でんぶん さとう 米粉 油 黒ごま 白ごま じゃがいも マーガリン	キャベツ きゅうり にんじん 玉ねぎ とうもろこし パセリ	E 656 kcal P 21.8 g F 25.1 g	
8日(木)	ごはん	赤魚のたれつけ 変わりつけ みそかきたま汁 れいとうみかん	牛にゅう 赤魚 たまご わかめ みそ	ごはん でんぶん 油 さとう しらたまふ	きゅうり キャベツ にんじん たくあん しょうが 玉ねぎ みかん	E 666 kcal P 25.9 g F 19.2 g	
9日(金)	食パン	ミートローフ 野菜のドレッシングあえ フルーツボンチ スライスチーズ	牛にゅう ぶた肉 大豆 たまご チーズ	食パン パン粉 さとう ゼリー サイダー	玉ねぎ キャベツ にんじん もやし もも パイナップル パナナ	E 652 kcal P 23.8 g F 19.6 g	
12日(月)	ごはん	とり肉のレモン焼き 小松菜とキャベツのひたし 野菜の旨煮 手作りふりかけ	牛にゅう とり肉 油あげ 高野豆ふ こんぶ さくらえび ちりめんじゃこ	ごはん じゃがいも こんにやく さとう 白ごま 黒ごま	レモン 小松菜 キャベツ にんじん たけのこ ふき	E 632 kcal P 30.0 g F 18.6 g	
13日(火)	ごはん	ふくらぎのみりん焼き ほうれん草とえのきのごみそあえ 豆ふのすまし汁 りんごシャーベット	牛にゅう ふくらぎ みそ きぬごし豆ふ わかめ	ごはん 黒ごま さとう てまりふ	しょうが ほうれん草 キャベツ えのきたけ しいたけ ねぎ りんご	E 621 kcal P 25.9 g F 20.3 g	
14日(水)	コッペパン	チーズエッグ フルーツヨーグルトあえ ミネストローネ	牛にゅう たまご チーズ ヨーグルト ベーコン 白いんげん豆	コッペパン じゃがいも マカロニ オリーブ油 さとう	りんご パイナップル もも レーズン バナナ 玉ねぎ にんじん セロリ マッシュルーム トマト いんげん	E 638 kcal P 23.5 g F 20.6 g	
15日(木)	ごはん	ぶた肉と大豆のケチャップあえ もやしのナムル みそ汁 メロン	牛にゅう ぶた肉 ぶたレバー 大豆 油あげ みそ	ごはん でんぶん 油 さとう カシューナッツ ごま油	しょうが もやし にんじん きゅうり にら 玉ねぎ キャベツ メロン	E 685 kcal P 26.5 g F 23.8 g	
16日(金)	ごはん	鮭のマヨネーズ焼き 野菜ソテー 韓国風肉じゃが	牛にゅう 鮭 牛肉	ごはん マヨネーズ でんぶん サラダ油 じゃがいも しらたき さとう 白ごま	チンゲン菜 キャベツ もやし にんじん にんにく 玉ねぎ 赤ピーマン しめじ ねぎ	E 612 kcal P 26.1 g F 17.2 g	
18日(日)	米粉入りパン	とり肉のマーマレードソースかけ さくさくサラダ ポテトスープ	牛にゅう とり肉 ベーコン	米粉入りパン でんぶん 油 マーマレード サラダ油 コーンフレーク じゃがいも	にんにく キャベツ 玉ねぎ 枝豆 にんじん パセリ	E 669 kcal P 30.9 g F 25.1 g	
19日(月)	いわしのしっかり骨太丼	くたかおか食19丼 にんじんしりしり みそ汁 パイナップル	牛にゅう いわし まぐろ たまご 油あげ みそ	ごはん でんぶん 油 さとう 白ごま サラダ油 じゃがいも	しょうが にんじん 小松菜 玉ねぎ しいたけ パイナップル	E 662 kcal P 24.6 g F 21.5 g	
20日(火)	ごはん	白えびの青のり風味 煮豆 太きゅうり汁 オレンジ	牛にゅう 白えび 高野豆ふ 青のり 金時豆	ごはん でんぶん 油 さとう カシューナッツ	太きゅうり 玉ねぎ ねぎ にんじん 干しいたけ オレンジ	E 670 kcal P 22.5 g F 19.0 g	
21日(水)	食パン	肉団子のカップ焼き 氷菜サラダ ワンタンスープ いちごジャム	牛にゅう とり肉 ぶた肉	食パン パン粉 でんぶん 油 さとう マヨネーズ ごま油 白ごま ワンタン ジャム	玉ねぎ ピーマン 氷菜 きゅうり キャベツ にんじん 白菜 もやし 干しいたけ ねぎ いちご	E 632 kcal P 24.1 g F 23.5 g	
22日(木)	ひじきごはん	焼きそば ゆかりあえ 団子汁	牛にゅう 油あげ ひじき 大豆 さば	ごはん さとう 白玉団子	にんじん キャベツ きゅうり しそ ごぼう 大根 ねぎ	E 591 kcal P 26.1 g F 19.3 g	
23日(金)	18日(日)の繰替休業日						
26日(月)	ごはん	えびのチリソース 焼きポテト 中華スープ	牛にゅう えび ぶた肉 みそ	ごはん でんぶん サラダ油 さとう じゃがいも 春雨 ごま油 白ごま	にんにく しょうが 玉ねぎ きくらげ たけのこ チンゲン菜 ねぎ	E 643 kcal P 24.7 g F 17.7 g	
27日(火)	ごはん	ぶた肉としらたきのピリ辛いため 小松菜のコーンあえ きのこ汁 りんごヨーグルト	牛にゅう ぶた肉 きぬごし豆ふ みそ ヨーグルト	ごはん ごま油 しらたき さとう 白ごま	にんにく しょうが 玉ねぎ 赤ピーマン 小松菜 キャベツ とうもろこし なめこ えのきたけ にんじん ねぎ	E 621 kcal P 26.8 g F 17.2 g	
28日(水)	コッペパン	高岡元氣コロッケ きのとこカシューナッツの中華いため 卵とコーンのスープ	牛にゅう ぶた肉 たまご	コッペパン じゃがいも さとう さつまいも バター サラダ油 油 ピーフン カシューナッツ ごま油 でんぶん	りんご 玉ねぎ にんじん たけのこ まいたけ エリンギ しめじ ピーマン とうもろこし 玉ねぎ パセリ	E 615 kcal P 20.5 g F 26.3 g	
29日(木)	ごはん(減量)	こめっこフライぎょうざ 三色ナムル 五目ラーメン	牛にゅう ぶた肉	ごはん パン粉 ごま油 小麦粉 米粉 油 白ごま 中華めん サラダ油	キャベツ 玉ねぎ にんじん にら にんにく しょうが ほうれん草 きゅうり もやし メンマ ねぎ	E 593 kcal P 19.2 g F 16.1 g	
30日(金)	麦ごはん	カップエッグ アーモンドあえ ひよこ豆のカレー ピーチシャーベット	牛にゅう たまご ぶた肉 ひよこ豆 チーズ	麦ごはん アーモンド じゃがいも サラダ油 カレールー	キャベツ きゅうり 玉ねぎ にんじん もも	E 671 kcal P 22.0 g F 19.9 g	

★牛にゅうは、毎日1本つきます。

★右のE、P、Fの値は、中学年の量が基準です。

★都合により、献立や食材を変更する場合があります。

基準 E 640 kcal

P 24.0 g

F 19.6 g