

6月分学校給食献立表

○ 小松島産の食材

日	曜	献立名	食品名			熱量 kcal
			血やきん肉やほねをつくる(赤)	ねつや力のもとになる(黄)	体のちようしをととのえる(緑)	
1	火	ごはん かぼちゃのそぼろに いかのすだちすあえ	とりにく えだまめ いか ぎゅうにゅう	あぶら さとう ごま こめ	しょうが かぼちゃ たまねぎ にんじん こんにやく キャベツ きゅうり	656
2	水	こめこ こくとう コッペパン とりにくのすぶたふう あんにとんどうぶ	とりにく うすらたまご ぎゅうにゅう	でんぶん あぶら さとう あんにとんどうぶ こめこくとうパン	しょうが たまねぎ にんじん ピーマン たけのこ きくらげ おうとう みかん パイナップル	666
3	木	ごはん やきにく てづくりふりかけ	ぎゅうにく ぶたにく みそ ちりめん かつおぶし こんぶ ぎゅうにゅう	あぶら ごま こまあぶら さとう こめ	たまねぎ にんじん キャベツ ピーマン ヤングコーン にんにく りんご	673
4	金	こがた こめこ コッペパン スバゲティナポリタン かいそうサラダ イタリアンドレッシング	えび ベーコン チーズ ハム まぐろみずひじきかいそうミックス ぎゅうにゅう	スバゲティ あぶら ドレッシング こめこパン	にんじん たまねぎ ピーマン しめじ トマトピューレ きゅうり コーン	608
7	月	ごはん わふうハンバーグ すましじる	ハンバーグ とうふ あぶらあげ ぎゅうにゅう	さとう ごま こめ	たまねぎ しょうが えのきだけ だいこん にんじん こまつな	597
8	火	ごはん ぶたにくとこんにやくのみそに キャベツとあぶらあげのあますあえ	ぶたにく ちくわ えだまめ みそ あぶらあげ ぎゅうにゅう	じゃがいも あぶら さとう こめ	こんにやく にんじん ごぼう しょうが キャベツ きゅうり	646
9	水	(しょくパ ン) セルフフィッシュカツサンド (カツてん・キャベツ・タルタルソース) おしむぎいりスープ	カツてん ぶたにく ぎゅうにゅう	あぶら タルタルソース おおむぎ しょくパン	キャベツ はくさい たまねぎ にんじん こまつな えのきだけ コーン	638
10	木	ごはん さんまのおろしに きゅうりのかおりづけ ひじきのいために	さんまのおろしに ひじき とりにく さつまあげ だいす あぶらあげ えだまめ きゅうにゅう	さとう ごまあぶら こめ あぶら	きゅうりにんじん たまねぎ こんにやく	664
11	金	こがた こめこ コッペパン やきビーフン ポークしゅうまい あおりんごゼリー	ぶたにく えび しゅうまい ぎゅうにゅう	ごまあぶら あぶら ゼリー こめこパン ビーフン	キャベツ たまねぎ にんじん ピーマン きくらげ	621
14	月	ごはん じゃがいものうまに だいすとちりめんのあげに	とりにく だいす ちりめん ぎゅうにゅう	じゃがいも さとう あぶら でんぶん ごま こめ	にんじん こんにやく たまねぎ さやいんげん しょうが	648
15	火	(ごはん) とくしまビビンバどん わかめスープ	ぎゅうにく ぶたにく ちりめん みそ ささみ たまご わかめ とうふ きゅうにゅう	さとう ごまあぶら ごま こめ	しょうが れんこん ほししいだけ にんじん こまつな えのきだけ たまねぎ チンゲンサイ コーン すだちず	642
16	水	こめこ コッペパン こまつしまめぐみシチュー コーンサラダ ごまドレッシング	とりにく スキムミルク ハム きゅうにゅう	じゃがいも こめこ バター ドレッシング こめこパン	たまねぎ しいだけ にんじん こまつな きゃべつ コーン	566
17	木	ごはん こうやどうふのふくめに きりほしだいこんのツナあえ わだじまさんこんぶつくだに	こうやどうふ とりにく かまぼこ えだまめ まぐろみずひ こんぶつくだに きゅうにゅう	じゃがいも さとう ごま こめ	たまねぎ にんじん ほししいだけ きりほしだいこん きゅうり	650
18	金	こめこ コッペパン こまつしまさんたちのおフライ ポイルキャベツ ソース ABCマカロニスープ	こまつしまさんたちのおフライ ぶたにく きゅうにゅう	マカロニ こめこパン あぶら	キャベツ たまねぎ にんじん コーン しめじ こまつな	626
21	月	(ごはん) ビーフカレー わふうサラダ わふうドレッシング	ぎゅうにく えだまめ スキムミルク かつおぶし ぎゅうにゅう	じゃがいも あぶら カレーウ ドレッシング こめ	たまねぎ にんじん しょうが にんにく だいこん きゅうり コーン	715
22	火	ごはん さわらのしおやき ごまあえ ぶしめんじる あじつけのり	さわらのしおやき かまぼこ あぶらあげ あじつけのり ぎゅうにゅう	さとう ごま ぶしめん こめ	キャベツ こまつな にんじん たまねぎ ねぎ ほししいだけ	608
23	水	こめこ コッペパン あつあげのチャンプルー にくだんこのてりに	あつあげ ぶたにく かつおぶし にくだんこのてりに ぎゅうにゅう	あぶら ごまあぶら さとう こめこパン	キャベツ にんじん ゴーヤ たまねぎ ピーマン	656
24	木	ごはん クロノリとちりめんのかきあげ みそしる	クロノリとちりめんのかきあげ あぶらあげ ちくわ みそ ぎゅうにゅう	あぶら こめ	にんじん かぼちゃ えのきだけ たまねぎ ねぎ	642
25	金	こめこ コッペパン オムレツ とりにくとやさしいトマトに	オムレツ とりにく えだまめ ぎゅうにゅう	じゃがいも さとう あぶら こめこパン	たまねぎ にんじん しめじ トマトピューレ	582
28	月	ごはん マーボーどうふ あわっこナムル	どうふ ぶたにく レンズまめ みそ ハム わかめ ぎゅうにゅう	さとう あぶら でんぶん こまあぶら こめ	たまねぎ にんじん たけのこ ほししいだけ グリーンピース ねぎ しょうが ぶたにく きゅうり こまつな すだちず	622
29	火	ごはん さばのしょうがに くきわかめのきんぴら	さば くきわかめ ぎゅうにく さつまあげ ぎゅうにゅう	さとう あぶら ごま こめ	たまねぎ しょうが ごぼう こんにやく にんじん さやいんげん	692
30	水	こめこ コッペパン コロック ミニトマト みだくさんスープ	コロック ぶたにく ぎゅうにゅう	あぶら こめこパン	ミニトマト キャベツ にんじん たまねぎ コーン こまつな ほししいだけ	567

※牛乳は毎回つきます。

※学校給食摂取基準 熱量 小学校...650kcal

※材料等の都合により、献立を変更することがありますので、あらかじめご了承ください。

※今月は、18日が「食育の日」の献立になっています。