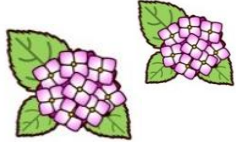


学校給食予定献立表

6月の給食目標



「みんなで気持ちよく食事をしよう」



今月の小田原産・

神奈川産食品(予定) じゃがいも
ぎゅうにゅう・こめ・なると・ぶたにく
こまつな・はねぎ・たまねぎ・とうふ



にち 日	よう 曜	こん だて めい 献立名	おも 主にエネルギーの もとになる (黄色のグループ)	おも からだ 主に体をつくる もとになる (赤のグループ)	おも からだ ちようし どの 主に体の調子を整える もとになる (緑のグループ)	エネルギー (kcal)			び こう 備考
						たんぱく質 (g)	脂質 (g)	塩分 (g)	
1	月	ぎゅうにゅう (ホットラーメン) うめまるラーメン だいずとこざかなの あまからあげ	ホットラーメン あぶら さとう かたくりこ さつまいも	ぎゅうにゅう ぶたにく うめなるとだいず にぼし	にんにくしょうが にんじん もやし めんま コーン ながねぎ うめぼし	614	25.9	18.1	小田原産の梅 干しを使った 献立
						1.7			かみごたえの ある献立
2	火	ぎゅうにゅう ごはん しおにくじゃが こんにやくのきんぴら ふりかけ	ごはん ごまあぶら じゃがいも さとう あぶら ごま	ぎゅうにゅう ぶたにく とりにく ふりかけ	にんにく にんじん たまねぎ いんげん ごぼう こまつな つきこんにやく	587	21.4	14.7	
						1.5			
3	水	ぎゅうにゅう (ごはん) おにくゴロゴロカレー カラフルソテー	ごはん あぶら じゃがいも こむぎこ	ぎゅうにゅう ぶたにく ウインナー	にんにく にんじん たまねぎ キャベツ りんごソース コーン	699	19.6	25.2	小田原産じゃ がいもをたくさ ん使った献立
						2.0			
4	木	ぎゅうにゅう チーズパン ポークジンジャー ペンネマカロニの ソテー	チーズパン あぶら ごま マカロニ	ぎゅうにゅう ぶたにく ベーコン	しょうが たまねぎ にんじん ピーマン コーントマト	647	29.7	24.3	むし歯 予防デー
						2.2			
5	金	ぎゅうにゅう ごはん チキンチキンごぼう にくだんごじる	ごはん あぶら かたくりこ さとう じゃがいも	ぎゅうにゅう とりにく とうふ にくだんご	ごぼう えだまめ にんじん だいこん たまねぎ はねぎ	628	21.9	17.9	
						1.3			
9	火	ぎゅうにゅう ごはん いわしのカリカリフライ キャベツの しおこんぶいため みそしる	ごはん あぶら ごまあぶら じゃがいも	ぎゅうにゅう いわしフライ しおこんぶ みそ とうふ	キャベツ にんじん コーン たまねぎ こまつな	660	22.3	21.3	
						1.3			
10	水	ぎゅうにゅう (おこわ) さんさいおこわ けんちんじる プリン	さんさいおこわ ごはん あぶら ごまあぶら さつまいも プリン	ぎゅうにゅう あぶらあげ とりにく とうふ	にんじん さんさい ごぼう こんにやく ながねぎ	570	20.8	20.9	
						2.4			
11	木	ぎゅうにゅう (こめこロールパン) きなこパン クリームに	こめこロールパン マーガリン さとう あぶら じゃがいも こむぎこ マカロニ	ぎゅうにゅう きなこ とりにく チーズ	にんじん たまねぎ えだまめ	659	24.8	29.5	小田原産玉 ねぎをたくさ ん使った 献立
						1.8			
12	金	ぎゅうにゅう (ごはん) ちゅうかどん たまごいりコーンスープ	ごはん あぶら さとう かたくりこ	ぎゅうにゅう ぶたにく とりにく たまご	しょうが にんじん たまねぎ たけのこ しめじほしいたけ きくらげこまつな もやし コーン はねぎ	577	22.3	15.6	
						1.6			

*物資の都合により、献立を変更することがあります。

*給食について疑問な点や質問等がありましたら、担任または栄養士(清水)まで、お気軽にお声かけください。

学校教育目標：輝け！山王っ子 かしこく やさしく たくましく

にち 日	よう 曜	こんだて めい 献立名	おも 主にエネルギーの もとになる まいろ (黄色のグループ)	おも からだ 主に体をつくる もとになる あか (赤のグループ)	おも からだ ちよし とどの 主に体の調子を整える もとになる みどり (緑のグループ)	I栄養 (kcal)			び こう 備考	
						たんぱく質 (g)	脂質 (g)	塩分 (g)		
15	月	ぎゅうにゅう (ホットラーメン) ジャージャーめん ナムル	ホットラーメン あぶら さとう かたくりこ ごまあぶら ごま	ぎゅうにゅう ぶたにく みそ ベーコン	にんにくしょうが ながねぎ にんじん たまねぎ こまつな ほししいたけ コーン もやし	594	24.6	17.8	2.2	小田原産玉 ねぎをたくさ ん使った 献立 
16	火	ぎゅうにゅう (ごはん) こまつなぶたにくどん すましじる	ごはん あぶら さとう ごま じゃがいも おふ	ぎゅうにゅう ぶたにく とりにく なるとうふ	にんにくしょうが にんじん たまねぎ しらたき こまつな はねぎ	579	24.4	15.6	1.9	
17	水	ぎゅうにゅう ごはん しろみざかなの うめマヨパンこやき あおなともやしのスープ マスカットゼリー	ごはん さとう ごま マヨネーズ パンこ かたくりこ マスカットゼリー	ぎゅうにゅう メルルーサ とりにく とうふ	うめぼし にんじん もやし ながねぎ こまつな しょうが	604	23.1	17.2	1.7	
18	木	ぎゅうにゅう くらパン トマトシチュー やさいスパゲティ	くらパン あぶら じゃがいも こおぎこ マーガリン さとう スパゲッティ	ぎゅうにゅう ぶたにく ウインナー	にんじん たまねぎ こまつな	641	23.8	23.3	2.6	小田原産玉ねぎ をたくさん使った 献立 
19	金	ぎゅうにゅう ごはん とりにくのなんばんづけ じゃがいものそぼろに	ごはん あぶら かたくりこ ごまあぶら さとう じゃがいも	ぎゅうにゅう とりにく ぶたにく	にんじん たまねぎ えだまめ	698	25.8	21.0	2.1	小田原産じゃ がいもをたくさ ん使った 献立 
22	月	ぎゅうにゅう (ソフトめん) クリームソース フライドポテト	ソフトめん あぶら こおぎこ マーガリン じゃがいも	ぎゅうにゅう とりにく とうにゅう チーズ	にんにく たまねぎ にんじん コーン こまつな	636	23.3	21.8	1.8	
23	火	ぎゅうにゅう ごはん とうふハンバーグの オニオンソース ポイルキャベツ もやしのツナいため	ごはん あぶら	ぎゅうにゅう とうふハンバーグ ツナ	にんにく たまねぎ キャベツ コーン もやし こまつな	587	23.1	17.9	1.6	
24	水	ぎゅうにゅう (アルファかまい) ひじきごはん つみれじる	ごはん あぶら さとう じゃがいも	ぎゅうにゅう とりにく ひじき あぶらあげ とうふ たこてん	ごぼう にんじん えだまめ たまねぎ はねぎ	578	24.2	17.2	2.0	
25	木	ぎゅうにゅう ソフトフランスパン じゃがいもとトマトの チーズやき オニオンスープ	ソフトフランス あぶら こおぎこ じゃがいも	ぎゅうにゅう ぶたにく チーズ ベーコン	にんじん たまねぎ トマト はねぎ	630	24.6	27.0	2.6	小田原産玉 ねぎをたくさ ん使った 献立 
26	金	ぎゅうにゅう ごはん あじフライ おだわらやさいの とんじる	ごはん こおぎこ パンこ あぶら じゃがいも	ぎゅうにゅう あじ とうふ ぶたにく みそ	にんじん だいこん たまねぎ こまつな	628	28.4	18.8	1.4	
29	月	ぎゅうにゅう (ホットラーメン) サンマーメン やきシュウマイ	ホットラーメン ごまあぶら さとう かたくりこ	ぎゅうにゅう ぶたにく しゅうまい	しょうが にんじん もやし キャベツ こまつな	626	29.7	18.9	2.5	
30	火	ぎゅうにゅう ごはん こうやどうふの ちゅうかふうに ぶたにくとたまねぎの いためもの	ごはん あぶら さとう かたくりこ	ぎゅうにゅう とりにく こおりどうふ ぶたにく	しょうが にんじん たまねぎ しめじ たけのこ こまつな にんにく えだまめ	635	29.3	20.1	1.2	小田原産玉 ねぎをたくさ ん使った 献立 