



6月こんだてひょう



名張市立桔梗が丘小学校

日	曜日	主食	献立名	赤の食品	黄色の食品	緑の食品	エネルギー
				血や肉になる	働く力になる	体の調子を整える	たんぱく質 脂質 食塩相当量
2	月	白飯	しろごはん ぎゅうにゅう にくどうふ カリカリじゃこサラダ	ぎゅうにゅう ぎゅうにく ぶたにく やきどうふ ちりめんじゃこ	しろごはん あぶら さとう ごまあぶら	にんじん たまねぎ ごぼう ほししいたけ しらたき ねぎ キャベツ こまつな もやし	592 Kcal 26.7 g 17.7 g 1.7 g
3	火	麦飯	わかめごはん ぎゅうにゅう やさいとぶたにくのしょうがいため だんごじる	ぎゅうにゅう わかめ ぶたにく あつあげ とりにく	むぎごはん あぶら さとう げんまいだんご	しょうが キャベツ たまねぎ しめじ にんじん チンゲンサイ だいこん ねぎ	619 Kcal 25.2 g 17.3 g 1.6 g
4	水	麦飯	むぎごはん ぎゅうにゅう ごもくうまに こまつなのかみかみあえ かたやし	ぎゅうにゅう とりにく がんもどき いか	むぎごはん あぶら じゃがいも さとう ごま かたやし	にんじん たまねぎ こんにゃく さやいんげん こまつな もやし きりぼしだいこん にんにく	628 Kcal 23.0 g 17.0 g 1.4 g
5	木	スライス	ドライカレーサンド ぎゅうにゅう ポテトコーンスープ	ぎゅうにゅう ぶたにく ぎゅうにく ひきわりだいたい とりにく	スライスパン あぶら さとう パンこ じゃがいも	にんにく にんじん たまねぎ エリンギ コーン クリームコーン ほうれんそう	569 Kcal 26.9 g 21.9 g 2.3 g
6	金	麦飯	むぎごはん ぎゅうにゅう いかにかりんあげ こんぶあえ みそけんちんじる	ぎゅうにゅう いか しおこんぶ とうふ みそ	むぎごはん かたくりこ あぶら ごま	しょうが キャベツ こまつな にんじん ごぼう つきこんにゃく ほししいたけ ねぎ	591 Kcal 25.1 g 17.0 g 2.1 g
9	月	白飯	しろごはん ぎゅうにゅう マーボーとうふ きりぼしだいこんのちゅうかあえ	ぎゅうにゅう とうふ ぶたにく あかみそ ハム	しろごはん あぶら さとう かたくりこ ごまあぶら	にんにく しょうが たまねぎ ねぎ もやし キャベツ きりぼしだいこん にんじん きゅうり	600 Kcal 25.8 g 19.0 g 1.7 g
10	火	麦飯	おやこどん ぎゅうにゅう おかかあえ とうふのすましじる	ぎゅうにゅう とりにく たまご かつおぶし とうふ	むぎごはん あぶら さとう かたくりこ	たまねぎ ほししいたけ ねぎ キャベツ ほうれんそう もやし えのきたけ	609 Kcal 25.7 g 18.7 g 2.1 g
11	水	麦飯	むぎごはん ぎゅうにゅう さわらのさいきょうやし おひたし ひじきのにももの	ぎゅうにゅう さわら しろみそ みそ ぶたにく ひじき	むぎごはん さとう ごま あぶら じゃがいも くろざとう	キャベツ にんじん もやし こまつな つきこんにゃく れんこん さやいんげん	609 Kcal 27.7 g 15.9 g 1.5 g
12	木	減量	げんりょうパン ぎゅうにゅう わふうスパゲッティ マセドアンサラダ	ぎゅうにゅう ベーコン ツナ のり	げんりょうパン スパゲッティ オリーブオイル じゃがいも ノンエッグマヨネーズ	にんにく たまねぎ しめじ エリンギ きゅうり にんじん	583 Kcal 22.3 g 24.3 g 2.2 g
13	金	麦飯	むぎごはん ぎゅうにゅう はっぼうさい だいたいとじゃこのあまから	ぎゅうにゅう ぶたにく うずらたまご だいたい かたくちいわし	むぎごはん あぶら かたくりこ さとう	しょうが キャベツ たまねぎ にんじん たけのこ チンゲンサイ ほししいたけ	649 Kcal 29.6 g 20.9 g 1.4 g
16	月	白飯	しろごはん ぎゅうにゅう とりじゃが こまつなのいためもの	ぎゅうにゅう とりにく あつあげ ベーコン	しろごはん あぶら じゃがいも さとう	たまねぎ つきこんにゃく にんじん さやいんげん こまつな キャベツ	610 Kcal 22.2 g 19.4 g 1.6 g
17	火	麦飯	むぎごはん ぎゅうにゅう さばのしょうがに そくせきづけ みそじる	ぎゅうにゅう さば あぶらあげ みそ	むぎごはん さとう	しょうが キャベツ たくあん もやし にんじん ごぼう つきこんにゃく ねぎ	596 Kcal 26.1 g 19.4 g 2.5 g
18	水	麦飯	カレーライス ぎゅうにゅう ちゅうかサラダ	ぎゅうにゅう ぶたにく ぎゅうにく わかめ	むぎごはん あぶら じゃがいも こむぎこ ごま さとう ごまあぶら	しょうが にんにく たまねぎ にんじん サラダこんにゃく もやし きゅうり	629 Kcal 20.5 g 19.6 g 2.3 g
19	木	ミルク	ミルクパン ぎゅうにゅう キャベツとにくだんごのスープに フライドポテト	ぎゅうにゅう とりひきにく	ミルクパン かたくりこ はるさめ じゃがいも あぶら	しょうが キャベツ たまねぎ にんじん こまつな きりぼしだいこん	565 Kcal 20.8 g 24.8 g 2.0 g
20	金	麦飯	むぎごはん ぎゅうにゅう ビーフンのいためもの とうふのごもくスープ フレッシュパイン	ぎゅうにゅう ぶたにく とうふ	むぎごはん ビーフン あぶら	にんにく しょうが たまねぎ にんじん キャベツ もやし たけのこ きくらげ なら えのきたけ チンゲンサイ パイン	568 Kcal 19.4 g 13.7 g 1.7 g
23	月	白飯	しろごはん ぎゅうにゅう あつあげのキムチに パンサンズウ	ぎゅうにゅう あつあげ ぶたにく ハム	しろごはん あぶら さとう はるさめ ごま ごまあぶら	たまねぎ にんじん なら キムチ もやし きゅうり キャベツ	621 Kcal 25.7 g 20.9 g 1.7 g
24	火	麦飯	ごまみそチキンどん ぎゅうにゅう もやしスープ	ぎゅうにゅう とりにく あつあげ あかみそ ベーコン	むぎごはん あぶら ごま さとう かたくりこ	たまねぎ キャベツ にんじん もやし こまつな しょうが	618 Kcal 23.5 g 21.5 g 2.4 g
25	水	麦飯	むぎごはん ぎゅうにゅう あじのたつたあげ くきわかめのきんぴら しんたまねぎのみそじる	ぎゅうにゅう あじ くきわかめ あぶらあげ みそ	むぎごはん かたくりこ あぶら ごま じゃがいも	しょうが にんじん たけのこ たまねぎ ねぎ	630 Kcal 26.5 g 19.1 g 3.8 g
26	木	コッペ	コッペパン ぎゅうにゅう タンドリーチキン やさしいソテー ミネストローネ	ぎゅうにゅう とりにく ヨーグルト ベーコン	コッペパン あぶら じゃがいも さとう	にんにく しょうが レモン キャベツ コーン セロリー にんじん たまねぎ トマト ホールトマト さやいんげん	584 Kcal 27.5 g 27.9 g 2.7 g
27	金	減量	げんりょうむぎごはん ぎゅうにゅう ジャージャーめん わかめスープ	ぎゅうにゅう ぶたにく あかみそ とりにく わかめ とうふ	げんりょうむぎごはん やしそばめん あぶら ごまあぶら さとう	にんにく しょうが たけのこ ほししいたけ キャベツ きゅうり たまねぎ もやし	670 Kcal 26.3 g 24.7 g 3.0 g
30	月	白飯	しろごはん ぎゅうにゅう しんじゃがのそぼろに ごまマヨネーズあえ	ぎゅうにゅう とりにく がんもどき ちくわ	しろごはん あぶら じゃがいも さとう かたくりこ ノンエッグマヨネーズ ごま	しょうが にんじん こんにゃく ほししいたけ さやいんげん キャベツ もやし きゅうり	627 Kcal 22.6 g 21.9 g 1.4 g

※食材等の都合により、多少内容を変更する場合があります。

☆20日・25日・26日・30日(下線部)は名張の食材を頂く『バリっ子給食』の日です。◎19日・20日は「みえ地物一番給食の日」です。