



# 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
3	月	白飯	ごはん ぎゅうにゅう とりにくのてりかけ さっぱりあえ すましじる	ぎゅうにゅう とりにく とうふ わかめ	しろごはん かたくりこ あぶら さとう ごま	キャベツ きゅうり もやし レモン えのきたけ たまねぎ ねぎ	666 Kcal 25.8 g 25.5 g 2.2 g
4	火	麦飯	ごはん ぎゅうにゅう ちくぜんに マヨネーズあえ かたやし	ぎゅうにゅう とりにく あつあげ ちくわ	むぎごはん あぶら くらざとう ノンエッグマヨネーズ かたやし	にんじん ごぼう こんにゃく れんこん たけのこ ほししいたけ さやいんげん キャベツ もやし きゅうり	640 Kcal 21.5 g 20.3 g 1.1 g
5	水	麦飯	ごはん ぎゅうにゅう さけのバーベキューソース こぶきいも くたくさんみそじる	ぎゅうにゅう さけ あおのり あぶら さとう じゃがいも	むぎごはん こめこ あぶら さとう じゃがいも	ねぎ しょうが にんにく もやし にんじん ごぼう	634 Kcal 27.5 g 19.0 g 2.5 g
6	木	減量	げんりょうパン ぎゅうにゅう スパゲッティナポリタン ツナサラダ ヨーグルト	ぎゅうにゅう ウィナー いか ツナ ヨーグルト	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 あぶら	たまねぎ にんにく エリンギ ホールトマト ピーマン キャベツ にんじん きゅうり コーン	625 Kcal 26.0 g 21.4 g 2.4 g
7	金	麦飯	ごはん ぎゅうにゅう てづくりたかなぶりかけ こもくまめ キャベツのみそじる	ぎゅうにゅう ちりめんじゃこ とりにく だいず こんぶ みそ	むぎごはん ごま ごまあぶら あぶら さとう じゃがいも	たかなづけ ごぼう にんじん こんにゃく ほししいたけ キャベツ たまねぎ ねぎ	596 Kcal 24.5 g 16.4 g 2.6 g
10	月	白飯	ごはん ぎゅうにゅう ビーフンのいためもの コーンたまごスープ	ぎゅうにゅう ぶたにく とうふ たまご	しろごはん ビーフン あぶら かたくりこ ごまあぶら	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 クリームコーン コーン ほししいたけ ほうれんそう	580 Kcal 21.8 g 16.0 g 2.1 g
11	火	麦飯	わかめごはん ぎゅうにゅう ぶたじゃが ねりごまあえ	ぎゅうにゅう わかめ ぶたにく あつあげ	むぎごはん あぶら じゃがいも さとう ねりごま ごま	たまねぎ つきこんにゃく にんじん さやいんげん キャベツ ほうれんそう もやし	605 Kcal 22.7 g 17.6 g 2.2 g
12	水	麦飯	ごはん ぎゅうにゅう あじフライ ゆでやさい とろろこんぶじる	ぎゅうにゅう あじ とうふ とろろこんぶ	むぎごはん こむぎこ パンこ あぶら	キャベツ にんじん たまねぎ こまつな	600 Kcal 26.5 g 16.8 g 2.0 g
13	木	コッパ	コッパパン ぎゅうにゅう ポークビーンズ ジャーマンポテト	ぎゅうにゅう きんときまめ だいず ぶたにく ベーコン	コッパパン あぶら こむぎこ じゃがいも	にんじん たまねぎ にんにく さやいんげん	598 Kcal 23.8 g 24.3 g 2.5 g
14	金	麦飯	ピピンパ ぎゅうにゅう ちゅうかスープ	ぎゅうにゅう ぎゅうにく ぶたにく あかみそ とうふ	むぎごはん あぶら さとう ごまあぶら はるさめ	しょうが にんにく ねぎ きりほしだいこん にんじん もやし ほうれんそう キムチ たまねぎ キャベツ	594 Kcal 22.8 g 17.2 g 2.4 g
17	月	白飯	ごはん ぎゅうにゅう あつあげのピリからに なばりのぎゅうじる	ぎゅうにゅう ぶたにく あつあげ あかみそ しろみそ ぎゅうにく	しろごはん あぶら さとう	しょうが こんにゃく だいこん たまねぎ にんじん ごぼう えのきたけ ねぎ	602 Kcal 24.0 g 19.2 g 1.9 g
18	火	麦飯	チキンカレー ぎゅうにゅう ひじきサラダ	ぎゅうにゅう とりにく ツナ ひじき	むぎごはん あぶら じゃがいも こむぎこ さとう	しょうが にんにく たまねぎ にんじん キャベツ コーン こまつな	623 Kcal 19.9 g 18.7 g 2.2 g
19	水	減量	げんりょうごはん ぎゅうにゅう チャーシューめん 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	むぎごはん やきそば あぶら さとう	にんにく しょうが たけのこ ほししいたけ ねぎ キャベツ たまねぎ もやし	646 Kcal 24.0 g 21.9 g 2.8 g
20	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 きりほしだいこん	568 Kcal 20.8 g 24.8 g 2.0 g
21	金	麦飯	ごはん ぎゅうにゅう さばのしょうがに おひたし かきたまじる	ぎゅうにゅう さば たまご	むぎごはん さとう かたくりこ	しょうが キャベツ ほうれんそう もやし たまねぎ ほししいたけ ねぎ	598 Kcal 27.2 g 19.7 g 1.8 g
24	月	白飯	ごはん ぎゅうにゅう マーボーとうふ バンサンスウ	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 はるさめ ごま ごまあぶら	にんにく しょうが たまねぎ ねぎ もやし きゅうり キャベツ にんじん	613 Kcal 25.8 g 19.8 g 1.7 g
25	火	麦飯	ぶたスタミナどん ぎゅうにゅう ごますあえ じゃがたまじる	ぎゅうにゅう ぶたにく あぶらあげ わかめ みそ	むぎごはん あぶら さとう ごま じゃがいも	しょうが にんにく にんじん たまねぎ しらたき なら もやし キャベツ しめじ ねぎ	609 Kcal 24.5 g 16.3 g 2.6 g
26	水	麦飯	ごはん、ぎゅうにゅう ししゃものいそべあげ そくせきづけ きりほしだいこんのもの	ぎゅうにゅう ししゃも あおのり しおこんぶ とりにく	むぎごはん こむぎこ かたくりこ あぶら じゃがいも さとう	キャベツ こまつな きりほしだいこん にんじん つきこんにゃく さやいんげん	605 Kcal 24.2 g 18.2 g 1.2 g
27	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 だいず 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	565 Kcal 26.9 g 21.4 g 2.3 g
28	金	麦飯	ごはん ぎゅうにゅう ぶたにくのキムチいため ちゅうかサラダ	ぎゅうにゅう ぶたにく あつあげ わかめ	むぎごはん あぶら ごま さとう ごまあぶら	キャベツ にんじん たまねぎ キムチ しめじ なら サラダこんにゃく もやし きゅうり	557 Kcal 22.6 g 16.3 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。☆ 10日・25日・27日(下線部)は名張の食材を頂く「パリっ子給食」の日です。◎13日・14日は「みえ地物一番給食の日」です。