

令和6年度 6月こんだてよていひょう

石川町立石川小学校

日曜	献立名	おもにからだをつくる(赤) 魚・肉・たまご・牛乳・大豆・海そう		おもにからだの調子をととのえる(緑) やさい・くだもの・きのこ		おもにエネルギーのもとになる(黄) ごはん・パン・めん類・いも類・さとう・油		エネルギー	たんぱく質	脂質	カルシウム	塩分
								kcal	g	g	mg	g
3月	給食たんじょう会 しょくパン	牛乳 ギョーザトマトチーズやき だいこんとかいそうのごまサラダ	牛乳 チーズ ウインナー ぶたにく かいそう	たまねぎ だいこん きゅうり にんじん トマト こまつな コーン キャベツ ほうれんそう	パン くらまめきなこクリーム ごま じゃがいも ゼリー	669	23.7	25.9	498	2.6		
4火	歯と口の健康週間 ごはん	牛乳 てづくりさけのこうそうやき えだまめとひじきのマスタードサラダ	牛乳 さけ チーズ ひじき ツナ とうふ みそ	パセリ えだまめ きゅうり にんじん もやし ねぎ こまつな	ごはん パンこ あぶら ふ	612	30.7	17.8	351	1.7		
5水	歯と口の健康週間 ピザトースト	牛乳 ブロッコリーとほうれんそうのサラダ チンゲンサイのスープ	牛乳 ベーコン ハム とりひきにく	ピーマン たまねぎ ブロッコリー キャベツ コーン トマト ほうれんそう きゅうり にんじん チンゲンサイ ねぎ	パン さとう あぶら ごまあぶら	610	30.2	26.0	486	2.7		
6木	歯と口の健康週間 ごはん	牛乳 とりにくのやくみソース かみかみサラダ みそしる	牛乳 とりにく こんぶ わかめ こおりどうふ みそ	ねぎ しょうが きりぼしだいこん にんじん キャベツ きゅうり ほうれんそう にんにく	ごはん でんぷん じゃがいも あぶら ごまあぶら ごま	633	25.5	17.4	331	2.1		
7金	歯と口の健康週間 ごはん	牛乳 ぶたにくのごまやき ちりめんじゃこあえ ちゅうかをはるさめたまごスープ	牛乳 ぶたにく わかめ たまご ちりめんじゃこ	キャベツ にんじん ほうれんそう しょうが にんにく しいたけ ねぎ	ごはん さとう ごま ごまあぶら はるさめ でんぷん	624	22.1	17.7	306	2.3		
10月	歯と口の健康週間 しょくパン	牛乳 こんぶいりかいそうサラダ オレンジ ポークビーンズ マーシャルビーンズ	牛乳 こんぶ かいそう かまぼこ ぶたにく だいず	キャベツ きゅうり コーン たまねぎ オレンジ トマト にんじん パセリ にんにく	パン マーシャルビーンズ じゃがいも あぶら さとう	642	24.3	26.0	319	2.5		
11火	地産地消献立 ごはん	牛乳 とうほくシューマイ ちゅうかサラダ すきやきふうに	牛乳 ツナ ぶたにく やきどうふ	キャベツ にんじん こまつな もやし ねぎ たまねぎ はくさい こんにやく えのきだけ	ごはん さとう ごま ごまあぶら あぶら ぶ	609	25.3	16.8	347	1.8		
12水	地産地消献立 こくとうパン	牛乳 アスパラガスとブロッコリーのごまサラダ マカロニのクリームに ヨーグルト	牛乳 とりにく スキムミルク チーズ ヨーグルト	アスパラガス キャベツ きゅうり パセリ ブロッコリー コーン にんじん たまねぎ	パン こくとう マカロニ ドレッシング はなまめ じゃがいも あぶら こむぎこ パター	712	28.1	23.1	539	2.2		
13木	地産地消献立 ごはん	牛乳 けんさんキャベツメンチカツ パックソース やさいとウインナーのソテー みそしる	牛乳 ウインナー ぶたにく みそ こおりどうふ わかめ	キャベツ にんじん ねぎ ピーマン コーン えのきだけ	ごはん あぶら バター じゃがいも	646	22.9	21.7	299	2.5		
14金	地産地消献立 むぎごはん	牛乳 ちぐさあえ キーマカレー ぶどうゼリー	牛乳 とりにく ぶたひきにく だいずミート チーズ	ほうれんそう キャベツ にんじん もやし たまねぎ しょうが にんにく	むぎごはん あぶら はなまめ カレールウ ゼリー	702	27.8	20.8	379	2.2		
17月	デザートメニュー セルフサンドパン	牛乳 ウインナーケチャップあえ コールスローサラダ コーンポターージュ	牛乳 ウインナー ハム とりひきにく スキムミルク	キャベツ きゅうり にんじん たまねぎ コーン パセリ	パン さとう あぶら バター はなまめ	618	28.3	23.2	397	3.3		
18火	デザートメニュー ごはん	牛乳 ハンバーグおろしソース チーズサラダ コンソメスープ	牛乳 とりひきにく ぶたひきにく ハム チーズ ベーコン	だいこん キャベツ コーン きゅうり たまねぎ にんじん パセリ	ごはん さとう あぶら	636	24.6	20.9	439	2.0		
19水	デザートメニュー コッペパン	牛乳 とりにくのカレーやき しろはなまめのポターージュ ツナとブロッコリーのサラダ みかんジャム	牛乳 とりにく ツナ ベーコン スキムミルク	ブロッコリー コーン にんじん たまねぎ にんにく パセリ	パン さとう あぶら じゃがいも みかんジャム	677	33.0	20.5	374	2.3		
20木	ごはん	牛乳 さばのあげびたし なまあげのみそしる はるさめとわかめのちゅうかサラダ	牛乳 さば なまあげ みそ わかめ ハム	もやし きゅうり にんじん しょうが だいこん ねぎ こまつな	ごはん あぶら でんぷん さとう ごまあぶら はるさめ	636	24.4	20.9	372	2.1		
21金	ごはん	牛乳 とりにくのブルコギふう ひじきのツナサラダ みそしる	牛乳 とりにく ひじき みそ だいず ツナ とうふ あぶらあげ	ほうれんそう キャベツ にんじん もやし にんにく しょうが ねぎ こまつな	ごはん さとう マヨネーズ	613	30.3	18.4	351	2.0		
24月	しょくパン いちご&マーガリン	牛乳 じゃがいもとウインナーのソテー ワンタンスープ オレンジ	牛乳 ウインナー とりにく	にんじん いんげん キャベツ コーン たけのこ たら オレンジ	パン いちご&マーガリン じゃがいも パター ワンタン	601	22.9	2.1	306	2.4		
25火	ごはん	牛乳 てづくりチキンカツ みそしる えだまめとツナのサラダ パックソース	牛乳 とりにく ツナ かつおぶし みそ こおりどうふ わかめ	にんじん キャベツ ほうれんそう えだまめ たまねぎ ねぎ	ごはん こむぎこ パンこ あぶら さとう ごまあぶら じゃがいも	643	29.2	16.3	302	1.9		
26水	ちゅうかめん	牛乳 シャンハイパオズ わかめいりナムル みそタンメン	牛乳 ぶたにく わかめ なると みそ ちりめんじゃこ	にら にんじん たまねぎ キャベツ もやし きくらげ にんにく きゅうり	ちゅうかめん ごまあぶら さとう ごま	626	30.2	18.9	361	3.8		
27木	ビビンバ	牛乳 パンサンサー わかめスープ プリン	牛乳 ぶたひきにく ハム なると たまご わかめ ハム とうふ	しいたけ にんじん しょうが にんにく ほうれんそう ねぎ きゅうり もやし	ごはん さとう ごまあぶら マロニー ごま プリン	613	21.8	17.7	314	2.7		
28金	むぎごはん	牛乳 スパゲティーサラダ ハヤシライス	牛乳 チーズ ぶたにく	きゅうり にんじん コーン キャベツ たまねぎ トマト しょうが にんにく	むぎごはん あぶら はなまめ スパゲティー さとう じゃがいも	679	21.8	20.4	296	2.0		

* 栄養価は、中学年の数値です。本校の基準値は、エネルギー650kcal、たんぱく質24g、脂質18g、カルシウム350mg、塩分2gです。

* 材料の都合により、献立の内容が変更になる場合があります。ご了承ください。

* 一口30回よくかんで食べましょう。