



平成30年6月分 学校給食予定献立表 (小学校)



桶売小学校

日	曜	こんだて名	からだをつくる食品	からだのちょうしをととのえる食品	エネルギーのもとになる食品	1人あたり	たんぱく質	食塩相当量
1	金	きゅうしょくはありません			弁当			
<p>☆カミカミ献立☆ 6月4日～6月10日は歯と口の健康週間です。今週の給食は、かむことを意識するためのカミカミ献立を実施します。</p>								
4	月	ごはん 牛乳(乳) きりぼしだいこんのソースいため とん汁 ミニフィッシュ	牛乳(乳) ぶた肉 とうふ みそ とり肉 にぼし	こんにやく にんじん 玉ねぎ だいこん 長ねぎ きりぼしだいこん もやし あかパプリカ ピーマン	ごはん じゃがいも こめ油 さとう	578 kcal	27.2 g	2.4 g
5	火	ごはん 牛乳(乳) まめみそ おひたし じゃがいものそぼろ煮	牛乳(乳) とり肉 きぬあつあげ さつまあげ かつおぶし だいず みそ	にんじん 玉ねぎ さやいんげん キャベツ こまつな	ごはん こめ油 じゃがいも さとう でんぷん ごま	641 kcal	24.2 g	2.1 g
6	水	きゅうしょくはありません			弁当			
<div style="display: flex; justify-content: space-between; align-items: center;"> <div style="border: 1px solid blue; padding: 5px;"> <p>ラグビー競技 事前キャンプ決定 サモア独立国 & いわき市 マヌ・サモアを応援しよう!</p> </div> <div style="border: 1px solid blue; padding: 5px; text-align: center;"> <p>東京2020 オリンピック競技大会 ホストタウン サモアを応援しよう! サモア給食</p> </div> <div style="border: 1px solid blue; padding: 5px; text-align: center;"> <p>いわき市は、2020年の東京オリンピック開催に向け、サモア独立国(南太平洋の島国)のホストタウンとして、様々な交流を行います。みんなで応援していきましょう。</p> </div> <div style="border: 1px solid orange; padding: 5px; text-align: center;"> <p>サモアの代表的な主食の一つに、ファイ(甘くないバナナ)があります。茹でて食べたり、ココナッツミルクと絡めて食べているそうです。今日のデザートはファイにちなんで、バナナスティックケーキです。</p> </div> </div>								
7	木	たんたんめん(ちゅうかソフトめん(麦)+たんたんスープ) 牛乳(乳) 花しゅうまい(麦) バナナスティックケーキ	牛乳(乳) ぶた肉 みそ だいず とうにゅう	にんにく しょうが にんじん もやし 長ねぎ チンゲンさい たけのこ ほししいたけ バナナ	ちゅうかソフトめん(麦) こめ油 ごま さとう ごま油 でんぷん しゅまいのかわ(麦) こめ粉	697 kcal	31.9 g	2.9 g
8	金	ねじりパン(乳,麦) 牛乳(乳) しろみざかなフライ キャベツソテー オニオンスープ	牛乳(乳) ベーコン しろみざかな	にんじん 玉ねぎ えのきたけ とうもろこし パセリ キャベツ	パン(乳,麦) さとう マーガリン(乳) こめ油 でんぷん コーンスターチ こめ粉 パン粉	588 kcal	23.2 g	2.4 g
11	月	ごはん 牛乳(乳) アスパラベーコンはるまき(乳,麦) ささみのさっぱりサラダ トマトかきたま汁	牛乳(乳) とり肉 たまご(卵) ベーコン チーズ(乳)	玉ねぎ トマト こねぎ にんじん キャベツ さやいんげん とうもろこし グリーンアスパラガス	ごはん でんぷん ごま油 さとう はるまき(麦) こめ油	628 kcal	25.9 g	2.2 g
12	火	ごはん 牛乳(乳) コーヒー ホイコーロー 肉ワンタンスープ(麦)	牛乳(乳) だいず ぶた肉	ほししいたけ にんじん 玉ねぎ もやし しょうが にんにく キャベツ 長ねぎ こまつな	ごはん ごま油 さとう でんぷん ラード 小麦粉(麦) こめ油	574 kcal	20.3 g	2.3 g
13	水	きゅうしょくはありません			弁当			
14	木	かけうどん(ソフトめん(麦)+かけ汁) 牛乳(乳) カミカミかきあげ(麦) ひとくちいちごゼリー	牛乳(乳) とり肉 なると ちくわ かんてん	にんじん 玉ねぎ ほししいたけ ほうれんそう ごぼう こねぎ いちご レモン	ソフトめん(麦) 小麦粉(麦) でんぷん こめ油 さとう	619 kcal	25.5 g	2.6 g

日	曜	こんだて名	からだをつくる食品	からだのちょうしをととのえる食品	エネルギーのもとになる食品	エネルギー	たんぱく質	食塩相当量
15	金	きゅうしょくはありません			弁当			
18	月	ごはん 牛乳(乳) あつやきたまご(卵) にんじんしりしり キャベツのみそ汁	牛乳(乳) とうふ みそ マグロフレーク たまご(卵)	玉ねぎ キャベツ ほうれんそう にんじん こねぎ	ごはん じゃがいも こめ油	595 kcal	21.8 g	2.1 g
☆食育のひ献立☆ ごはんを主食とし、魚・肉・大豆・いもなどをとり入れた主菜・副菜・汁ものがそろった献立です。								
19	火	ごはん 牛乳(乳) しまがつおたつたあげ こんにゃくのきんぴら なめことやさいのみそ汁	牛乳(乳) みそ とり肉 さつまあげ しまがつお	にんじん だいこん 玉ねぎ なめこ ほうれんそう こんにゃく しょうが	ごはん じゃがいも こめ油 さとう ごま でんぷん	629 kcal	28.0 g	2.8 g
20	水	ごはん 牛乳(乳) とりつくね②(麦) やさいあんかけ こめ粉すいとん汁	牛乳(乳) とり肉 ひじき	にんじん ごぼう ほししいたけ 長ねぎ 玉ねぎ ほうれんそう	ごはん こめ粉 さとう でんぷん パン粉(麦) 小麦粉(麦) こめ油	620 kcal	23.5 g	1.9 g
21	木	きゅうしょくはありません			弁当			
22	金	ポークカレーライス(乳,麦)〈麦ごはん〉 牛乳(乳) こまつなとベーコンのソテー	牛乳(乳) ぶた肉 チーズ(乳) スキムミルク(乳) ベーコン	にんにく にんじん 玉ねぎ かぼちゃ トマト とうもろこし こまつな	ごはん 大麦 こめ油 じゃがいも カレールウ(麦) こめ粉カレールウ ハヤシルウ(麦)	629 kcal	20.6 g	2.3 g
25	月	ごはん 牛乳(乳) さばのみそ煮 肉じゃが オレンジ	牛乳(乳) ぶた肉 さば みそ	にんじん こんにゃく 玉ねぎ さやいんげん オレンジ	ごはん こめ油 じゃがいも さとう でんぷん	639 kcal	25.3 g	2.1 g
26	火	ごはん 牛乳(乳) マーボーあつあげ ワンタンスープ(麦) グレープゼリー	牛乳(乳) とり肉 ぶた肉 みそ きぬあつあげ	にんじん もやし こまつな にんにく しょうが ほししいたけ 玉ねぎ さやいんげん ぶどう	ごはん ワンタン(麦) こめ油 さとう でんぷん	604 kcal	21.7 g	2.2 g
☆朝ごはんモデル献立☆ 主食(ごはん)、主菜(魚・肉・卵・豆のおかず)、副菜(主に野菜料理)、汁物がそろった日本型食事の理想的な献立です。								
27	水	ごはん 牛乳(乳) いわしのしょうが煮 きんぴらごぼう 玉ねぎのみそ汁	牛乳(乳) 油あげ みそ とり肉 さつまあげ いわし	玉ねぎ こまつな ごぼう にんじん しょうが	ごはん じゃがいも こめ油 さとう ごま でんぷん	628 kcal	25.2 g	2.8 g
28	木	きゅうしょくはありません			弁当			
29	金	親子ふれあい弁当デー			弁当			

※アレルギー物質を含む献立・食品の場合は、名称のうしろに()で表記してあります。 たまご…(卵)・牛乳…(乳)・小麦…(麦)・えび…(え)・かに…(か)

※学校給食では「そば・落花生」を使用しておりません。

※食材は、安全を確認したものを使用します。そのため食材がそろわない時には、献立や使用食材を変更する場合があります。

※イラスト: 全国学校給食協会発行「学校給食」、東山書房発行「食育手帖」、少年写真新聞社発行「たよりになるね! 食育ブック」より引用

