



献立表



芳賀東小学校

日付	牛乳	献立名	カロリー(kcal) たんぱく質(g) 脂質(g)	主な材料					
				血や肉になる		体の調子を整える		力や熱のもとになる	
3月	○	【かみかみメニュー】 野菜ゴロゴロカレー (麦ごはん) ひじきサラダ かむかむグミ	708 24.3 21.5	ぶたにく レバー ひよこまめ ひじき	ぎゅうにゅう チーズ ひじき	にんじん ほうれんそう たまねぎ もやし きゅうり	にんにく たまねぎ もやし きゅうり	こめ むぎ じゃがいも グミ	サラダあぶら ごま
4月	○	【かみかみメニュー】 ハムチーズトースト サラダ 野菜スープ 豆乳パンナコッタはちみつレモンソース	597 26.4 21.4	ハム とりにく	ぎゅうにゅう チーズ	ブロッコリー にんじん こまつな	コーン カリフラワー きゅうり たまねぎ マッシュルーム	パン じゃがいも 豆乳パンナコッタ	
5月	○	【かみかみメニュー】 シーフードピラフ アンサンブルエッグ チリコンカン	657 27.3 22.0	いか えび あさり とりにく ウインナー	ぎゅうにゅう たまご ぶたにく だいず	にんじん トマト マッシュルーム ミックスビーンズ パセリ	コーン たまねぎ グリーンピース しょうが にんにく	こめ むぎ	サラダあぶら
6月	○	【かみかみメニュー】 ごはん 豚肉とごぼうのかりん揚げ 味噌汁 桜えびと野菜の和え物 冷凍りんご	649 23.8 20.1	ぶたにく さくらえび わかめ	ぎゅうにゅう	チンゲンサイ にんじん こまつな れんこん しいたけ りんご	しょうが ごぼう きゅうり だいこん ねぎ	こめ むぎ でんぷん さとう じゃがいも	サラダあぶら ごま
7月	○	【かみかみメニュー】 三色丼 具だくさん味噌汁 レモンゼリー	652 27.0 21.1	とりにく だいず たまご あぶらあげ	ぎゅうにゅう	ほうれんそう にんじん しいたけ ねぎ	しょうが はくさい ごぼう だいこん	こめ さとう ゼリー	ごま
10月	○	【芳賀町いっばいウィーク】 もち麦ごはん モロのケチャップ和え かんぴょうの和風サラダ 味噌汁	600 25.2 15.9	モロ あぶらあげ いりこ	ぎゅうにゅう わかめ	にんじん こまつな しいたけ	しょうが たまねぎ かんぴょう キャベツ きゅうり	こめ もちむぎ でんぷん さとう さといも	サラダあぶら
11月	○	【芳賀町いっばいウィーク】 もち麦ごはん 県産鶏の照焼 じゃこ炒め かき玉汁 県産乳ヨーグルト	619 28.3 15.7	とりにく ちりめんじゃこ たまご いりこ	ぎゅうにゅう ヨーグルト	にら にんじん ねぎ	にんにく キャベツ たまねぎ ごぼう しいたけ	こめ もちむぎ でんぷん	ごまあぶら サラダあぶら
12月	○	【芳賀町いっばいウィーク】 もち麦ごはん 豆腐とひき肉のピリ辛炒め 酢の物 冷凍みかん	627 23.9 18.3	とりにく ぶたにく だいず	ぎゅうにゅう こんぶ	にら にんじん こまつな きゅうり みかん	しいたけ にんにく しょうが たまねぎ ねぎ だいこん	こめ おむぎ さとう でんぷん	サラダあぶら ごまあぶら
13月	○	【芳賀町いっばいウィーク】 もち麦ごはん 県産豚の生姜焼き 塩けんちん汁	613 24.9 20.0	ぶたにく とうふ	ぎゅうにゅう	にら にんじん こまつな だいこん しいたけ	しょうが にんにく たまねぎ ごぼう ねぎ	こめ もちむぎ さとう さといも	サラダあぶら
14月	○	【芳賀町いっばいウィーク】 鶏と卵の甘辛丼 切り干し大根の和え物 味噌汁	657 24.6 18.0	とりにく たまご ちりめんじゃこ	ぎゅうにゅう ひじき	にんじん かぼちゃ こまつな ごぼう なす	たまねぎ かんぴょう しいたけ きゅうり だいこん	こめ おむぎ さとう	
17月	○	【お誕生日お祝い献立】 ごはん 豆腐ハンバーグデミグラスソース スパサラ 野菜スープ お楽しみデザート	668 25.1 19.0	とらふハンバーグ ハム ベーコン	ぎゅうにゅう	にんじん ほうれんそう えのきたけ	たまねぎ マッシュルーム キャベツ きゅうり だいこん ねぎ	こめ むぎ スパゲッティ おたのしみデザート	サラダあぶら マヨネーズ
18月	○	セルフ天丼 (野菜かき揚げ・丼タレ) おひたし いものこ汁	660 23.3 23.5	とりにく かつおぶし とうふ ぶたにく	ぎゅうにゅう わかめ	こまつな にんじん ごぼう しいたけ	キャベツ もやし だいこん ねぎ	こめ さといも こんにゃく	サラダあぶら
19月	○	【まごわやさしいメニュー】 麦ごはん 白身魚のカレーマヨ焼き 炒り卵 味噌汁 さくらんぼゼリー	614 28.3 17.4	とらふ ぶたにく たまご あぶらあげ いりこ	ぎゅうにゅう わかめ	にんじん ほうれんそう だいこん	たまねぎ ごぼう しいたけ こんにゃく なす	こめ むぎ さとう じゃがいも ゼリー	ごま マヨネーズ サラダあぶら
20月	○	野菜を食べよう味噌ラーメン からし和え マーラカオ	630 24.2 20.2	ぶたにく なると かまぼこ	ぎゅうにゅう	にんじん にら チンゲンサイ コーン ねぎ	にんにく キャベツ もやし ねぎ だいこん	ちゅうかめん さとう マーラカオ きゅうり	サラダあぶら ごまあぶら
21月	○	麦ごはん 豚肉のBBQ丼 えび団子と野菜のスープ	601 24.1 18.4	ぶたにく えび	ぎゅうにゅう	にんじん ピーマン ブロッコリー りんご	にんにく しょうが たまねぎ	こめ むぎ さとう キャベツ	じゃがいも サラダあぶら
24月	○	【6年生リクエストメニュー】 麦ごはん チキンのオープン焼き れんこんサラダ もずくのスープ フルーツポンチ	710 25.8 23.3	とりにく とうふ たまご	ぎゅうにゅう チーズ もずく	にんじん れんこん きゅうり キャベツ えのきたけ ねぎ みかん バナナ	パイナップル	こめ むぎ でんぷん ゼリー ナタデココ	
25月	○	米粉パン ブルーベリージャム ミートボールトマトソースがけ レモンタルト カラフルサラダ コーンポタージュ	683 24.8 24.1	にくだんご いか えび	ぎゅうにゅう	トマト きピーマン あかピーマン	きゅうり たまねぎ コーン	こめ パン ジャム じゃがいも レモンタルト	
26月	○	キムタクごはん 春巻き 中華スープ	657 24.3 27.3	ベーコン ぶたにく はるまき とうふ とりにく	ぎゅうにゅう	こまつな にんじん にら しょうが にんにく	ねぎ はくさい だいこん だいこん しいたけ	こめ さとう キャベツ かんぴょう	ごまあぶら ごま サラダあぶら
27月	○	麦ごはん サバの竜田揚げ 切り昆布炒め煮 沢煮椀 ゼリー	656 24.4 22.4	さば だいず とりにく ぶたにく	ぎゅうにゅう こんぶ	にんじん いんげん ねぎ	グリーンピース だいこん えのきたけ たけのこ	こめ むぎ さとう ゼリー	サラダあぶら
28月	○	麦ごはん ふりかけ かんぴょうサラダ 鶏肉のマーレード焼き 春雨スープ	589 24.6 19.0	とりにく ぶたにく ねぎ たけのこ	ぎゅうにゅう	にんじん たまねぎ はくさい しいたけ	かんぴょう キャベツ きゅうり コーン	こめ むぎ マーレードジャム さとう はるさめ	ごまあぶら

今月の給食目標 衛生に気をつけよう

6月は梅雨に入ると、気温が高く、湿度も高くなります。食品は腐りやすくなり、食中毒が心配されます。衛生に気をつけて安全に食事ができるようになりますとよいですね。

*都合により、献立が変更になることがあります。
☆小学校中学年一人一回あたりの学校給食摂取基準☆
エネルギー650kcal、たんぱく質26g、脂質18g
【今月の地産地消】
こめ もちむぎ きゅうり たまねぎ ほしいたけ
とうもろこし じゃがいも (キタアカリ・とうや)

平均栄養量		
エネルギー	たんぱく質	脂質
644kcal	25.2g	20.4g

学校HPの今日の給食にリンクします。見てね!

