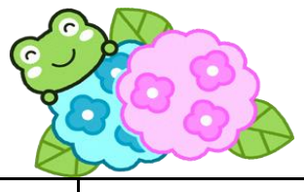

６月分　給食献立予定表

さくら市立押上小学校

日付	こんだてめい	エネルギー(kcal) たんぱくしつ(g) ししつ(g) しょくえん(g)	おもなざいりょう おもに血やにく になる	おもに体の調子をととのえる	おもに力や熱のもとになる
1 (水)	ごはん こめこいりはるまき きゅうりのちゅうかふうサラダ ちゅうかスープ　◆ぎゅうにゅう	679 17.4 24.4 1.9	とりにく　ぎゅうにゅう ハム　わかめ ぶたにく	きゅうり　こまつな にんじん　たまねぎ もやし　キャベツ ねぎ　ほししいたけ	こめ　はるさめ こむぎこ　さとう ごまあぶら
2 (木)	◆くろしょくパン ◎トマトオムレツ グリーンサラダ コーンポタージュ　◆ぎゅうにゅう	600 24.3 20 3	たまご　ぎゅうにゅう とりにく	キャベツ　にんじん きゅうり　とうもろこし ブロッコリー　しろいんげんまめ たまねぎ　トマト パセリ	パン　ドレッシング こくとう
3 (金)	【かみかみこんだて】 げんまいごはん かつおフライ かみかみサラダ ごぼうじる　◆ぎゅうにゅう	679 25.4 17.8 1.7	かつお　ぎゅうにゅう ツナ ぶたにく	きりぼしだいこん　ごぼう キャベツ　だいこん きゅうり　しめじ にんじん　あかピーマン えだまめ　たまねぎ にんにく　しょうが　ねぎ	こめ　パンこ げんまい　こむぎこ さといも　ドレッシング サラダあぶら
6 (月)	◆セルフホットドッグ （◆コッペパン・ロングソーセージ・ケチャップ） ▼キャベツサラダ ポークビーンズ　◆ぎゅうにゅう	594 24.2 27.1 2.6	ソーセージ　ぎゅうにゅう ぶたにく　だいず チーズ	キャベツ　グリンピース にんじん　トマト とうもろこし　パイナップル たまねぎ　（果汁エキス） りんご	パン　サラダあぶら じゃがいも　ドレッシング さとう
7 (火)	ごはん とりにくのレモンソースがけ ほうれんそうのおひたし とうふのみそしる　◆ぎゅうにゅう	673 29 21.1 2.5	とりにく　ぎゅうにゅう とうふ　わかめ あぶらあげ　みそ かつおぶし	しょうが　もやし にんにく　えのきたけ レモン　たまねぎ ほうれんそう　ねぎ	こめ　サラダあぶら かたくりこ さとう
8 (水)	ごはん シイラのねぎしおやき きりぼしだいこんのサラダ けんちんじる　◆ぎゅうにゅう	596 23 17.5 1.9	シイラ　ぎゅうにゅう ちくわ　みそ とうふ	きりぼしだいこん　だいこん きゅうり　ねぎ にんじん　ごぼう こんにゃく　ほししいたけ しめじ	こめ　サラダあぶら さとう　ごまあぶら ごま　ドレッシング さといも
9 (木)	◆しょくパン（ブルーベリージャム） ◆チキンチーズやき コーンサラダ ◆マカロニのクリームに　◆ぎゅうにゅう	601 28 21.6 2.4	とりにく　ぎゅうにゅう チーズ	キャベツ　マッシュルーム とうもろこし　ほうれんそう ブロッコリー　あかピーマン にんじん　たまねぎ レモン　パセリ　ブルーベリー	パン　ドレッシング マカロニ　ジャム シチュールウ　パンこ さとう
10 (金)	ごはん モロのチリソース もやしのちゅうかあえ ◎ちゅうかふうコーンスープ　◆ぎゅうにゅう	629 21.8 16.2 2.4	モロ　ぎゅうにゅう とうふ たまご	ねぎ　こまつな にんにく　とうもろこし しょうが　たまねぎ もやし　ほししいたけ にんじん　チンゲンサイ	こめ　サラダあぶら さとう　ごまあぶら かたくりこ
13 (月)	◆こめこパン うじいえにこみうどん ごぼうかきあげ ツナのりずあえ　◆ぎゅうにゅう	558 23.6 23.6 2.2	ぶたにく　ぎゅうにゅう あぶらあげ　のり ツナ　なると	にんじん　ほうれんそう たまねぎ　もやし にら　ごぼう ねぎ　しゅんぎく	こめこパン　ごま さとう　うどん かたくりこ　こむぎこ
14 (火)	ごはん ◎あさのメンチカツ アスパラサラダ ゆばのみそしる　◆ぎゅうにゅう	633 21.6 18.7 2.4	ぶたにく　ぎゅうにゅう ゆば　わかめ あぶらあげ　みそ おから　たまご	アスパラガス　たまねぎ にんじん　ねぎ キャベツ　オレンジ とうもろこし	こめ　サラダあぶら パンこ　ドレッシング
15 (水)	【けんみんのひこんだて】 ごはん とちぎめしのぐ ◎だしまきたまご　けんみんのひデザート こんさいゴマじる　◆ぎゅうにゅう	693 25.5 21.3 2.5	ぶたにく　ぎゅうにゅう だいず　みそ たまご とうふ とうにゅう	かんぴょう　ごぼう こんにゃく　ほししいたけ にら　ねぎ だいこん　いちご にんじん	こめ　サラダあぶら さとう　ゼリー ごま じゃがいも かたくりこ
16 (木)	◆セルフハンバーガー （◆まるパン・ハンバーグケチャップソースがけ） ▼ミカンのフレンチサラダ　◆ヨーグルト コンソメスープ　◆ぎゅうにゅう	592 25.5 21.7 3.3	とりにく　ぎゅうにゅう ぶたにく　ヨーグルト ハム	キャベツ　たまねぎ きゅうり　にら　トマト にんじん　にんにく　しょうが りんご　パイナップル レモン　みかん（果汁エキス）	パン　サラダあぶら さとう　ドレッシング かたくりこ じゃがいも
17 (金)	ごはん いわしのごまみそに ごもくきんぴら なめこじる　◆ぎゅうにゅう	614 25.8 17 2.3	イワシ　ぎゅうにゅう ぶたにく　みそ さつまあげ とうふ	ごぼう　なめこ にんじん　ねぎ こんにゃく	こめ　サラダあぶら さとう ごま
20 (月)	◆ミニバターロール ツナとトマトのスパゲティ チキンナゲット（２こ） はなやさいのサラダ　◆ぎゅうにゅう	615 25.1 27.8 2.4	とりにく　ぎゅうにゅう ツナ	にんじん　きゅうり たまねぎ　アスパラ マッシュルーム　カリフラワー トマト　ブロッコリー にんにく　しょうが　パセリ	パン　サラダあぶら さとう　ドレッシング マーガリン　スパゲティ じゃがいも
21 (火)	ごはん にくじゃが なっとう キャベツのしおこんぶあえ　◆ぎゅうにゅう	635 25.2 13.7 1.4	ぶたにく　ぎゅうにゅう なっとう　こんぶ	たまねぎ　キャベツ にんじん　きゅうり しらたき きぬさや	こめ　ごまあぶら じゃがいも　ごま さとう
22 (水)	ごはん さばカレーしょうゆやき にらのわふうあえ だいこんのみそしる　◆ぎゅうにゅう	613 22.5 21.3 1.8	さば　ぎゅうにゅう あぶらあげ みそ	にら　しょうが　えのきたけ もやし　ねぎ　にんにく にんじん　だいこん いんげん　たまねぎ あかピーマン　しいたけ	こめ　ドレッシング ごま さとう
23 (木)	◆しょくパン（チョコクリーム） やさいグラタン まめいりツナサラダ ABCスープ　◆ぎゅうにゅう	666 24.8 29.3 2.9	ツナ　ぎゅうにゅう ミックスビーンズ　とうにゅう とりにく　おから	とうもろこし　こまつな セロリ　ほうれんそう たまねぎ　キャベツ にんじん	パン　サラダあぶら マカロニ　ドレッシング じゃがいも　さとう チョコクリーム　こめこ ごま
24 (金)	ごはん ◆チキンカレー セルフとうふサラダ　◆ぎゅうにゅう （とうふ・かいそうサラダ・あおじそドレッシング）	621 20.6 15.3 2.5	とりにく　ぎゅうにゅう とうふ　チーズ かいそう	たまねぎ　りんご にんじん　だいこん トマト　きゅうり にんにく　バナナ しょうが　レモン　あおじそ	こめ　サラダあぶら じゃがいも　ドレッシング はちみつ カレールウ
27 (月)	◆コッペパン スラッピージョー ▼フルーツゼリー ポトフ　◆ぎゅうにゅう	645 27.5 21.2 2.9	ぶたにく　ぎゅうにゅう レンズまめ ウインナー	たまねぎ　だいこん にんじん　いんげん しょうが　にんにく　パセリ キャベツ　パイナップル みかん　もも　りんご	パン　サラダあぶら さとう ゼリー じゃがいも
28 (火)	ごはん かぼちゃのコロッケ ひじきのにもの えのきのみそしる　◆ぎゅうにゅう	672 22.1 21 2	ひじき　ぎゅうにゅう ぶたにく　とうふ あぶらあげ　わかめ さつまあげ　みそ だいず	にんじん　たまねぎ たけのこ　ねぎ しらたき　かぼちゃ えのきだけ	こめ　サラダあぶら パンこ　さとう こむぎこ かたくりこ
29 (水)	ごはん セルフさんしょくどん （とりそぼろ・◎いりたまご・ごまあえ） とうにゅうじたてのやさいじる　◆ぎゅうにゅう	643 27.5 19.6 2.1	とりにく　ぎゅうにゅう たまご　とうにゅう ぶたにく　みそ あぶらあげ	しょうが　ごぼう ほうれんそう　こんにゃく もやし　だいこん にんじん　ねぎ	こめ　かたくりこ じゃがいも　さとう ごま
30 (木)	はちみつパン ◎アンサンブルエッグ スパゲティサラダ コーンシチュー　◆ぎゅうにゅう	650 22.3 24 2.7	たまご　ぎゅうにゅう ハム　チーズ とりにく　ベーコン	にんじん　グリンピース きゅうり たまねぎ とうもろこし	パン　サラダあぶら スパゲティ　はちみつ じゃがいも　かたくりこ さとう ノンエッグマヨネーズ

☆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24g　脂質21.7ｇ

☆材料等の都合により、献立を変更する場合があります。

主なアレルゲン

◆乳

◎たまご

☆えび・かに

△アーモンド

○ゆず

▼パイナップル