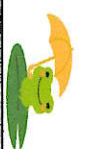




# 6月給食献立予定表



こんだてめい

日付	おもてなさいりよう (※使用量が少ない食品や一部の調味料については記載しておりませんのでご注意ください)		【緑】体のちがいをととのえる		【黄】エネルギーのちがいをととのえる		栄養価 1食あたり(1人1食) 食品別量			
	【赤】体をたくやうするものになる	【青】無糖質	1群	2群	3群	4群		炭水化物	脂質	たんぱく質
1 水	ご飯 塩昆布の佃煮漬け けんちん汁	さば みそ	大豆	肉・魚・卵・大豆	色とりどり野菜	キャベツ ぎょうり だいこん ねぎ ウィンだけ ごぼう こんにゃく	ごはん	5群	6群	819 292 25.3 2.3
2 木	セルフリートソフ (ルーローソフパンの具) そびシューマイ まんぢ子メニュー ココア揚げパン	豚肉 厚揚げ そひ たら 鶏肉 豚肉			ねぎ ウィンだけ たけのこ レアが こんにゃく たまねぎ もやし ねぎ チンゲンサイ	ごはん	5群	6群	847 33.1 25.2 2.9	
3 金	チルド ツチチリ ミネストローネ セルフリート (ほうごぼん (ごはん) 糖ごぼん (ごはんの具))	卵	大豆		キャベツ きゅうり たまねぎ セロリー こんにゃく パセリ	ごはん			798 28.0 33.9 3.2	
6 月	サイラねぎ塩揚げ じゃかなご豆腐の味噌汁 アツパル ラムチーヌピカタ ブロッコリーとツチのサラダ 小松菜の和風パスタ アツ	鶏肉 厚揚げ 鶏肉 揚げ サイラ	大豆		たまねぎ りんご ごぼう ウィンだけ どうもろこし ウィンだけ しめじ こんにゃく	ごはん			777 34.2 17.3 3.3	
7 火	ポテト ポテト ポテト ポテト ポテト	ハム 卵 チーズ ツチ	鶏肉		ごぼう ウィンだけ たまねぎ りんご	ごはん			774 29.6 28.1 3.5	
8 水	ホニオカレー かまのめ海鮮サラダ 書ゆのんセリ	豚肉			こんにゃく レアが たまねぎ キャベツ 切干大根	ごはん			874 23.6 21.9 2.8	
9 木	のり佃煮 竹輪の磯辺揚げ②③ 五目さんち そぎの味噌汁 セルフリートソフ (パン) ルーロー	ちくわ のり 豚肉 さつま揚げ 豆腐 油揚げ みそ			ごぼう こんにゃく さやいんげん えのきだけ	ごはん			848 29.2 23.2 3.7	
10 金	ポテトF&Cツチヤラ ポテトF&Cしめじのサラダ アラウツチヤラ	鶏肉			ちやし しめじ たまねぎ ヨウソルム	ごはん			812 33.0 36.7 4.8	
13 月	運動会振替のため (給食ありません)									
14 火	県産小麦パン 鶏肉のバーベキューソースかけ (鶏肉) (ルーローキューソース) ほうれん草のサラダ かぼちゃのスー セルフリート (ごはん) (豚肉の具)	鶏肉	大豆		こんにゃく ねぎ キャベツ きゅうり たまねぎ	ごはん			750 31.2 26.8 3.4	
15 水	おかわり ゆほご ゆほご ゆほご	鶏肉	大豆		ごぼう こんにゃく たまねぎ ちやし	ごはん			836 32.7 23.7 2.6	
16 木	県産だし巻き卵 たらぎめしの具 なめこ汁 米粉パン	豚肉 大豆			かぶぶよう こんにゃく なめこ ねぎ かつぱ	ごはん			737 27.2 18.4 3.1	
17 金	県産どら餅 野菜のみそ揚げ にらの和風和え きつねうどん セルフリートソフ	豚肉	大豆		ごぼう こんにゃく たまねぎ ちやし ねぎ ウィンだけ	ごはん			893 36.2 36.5 3.5	
20 月	県産だし巻き卵 たらぎめしの具 なめこ汁 米粉パン	鶏肉	大豆		ごぼう こんにゃく たまねぎ りんご	ごはん			794 32.6 19.7 2.6	
21 火	アツパル アツパル アツパル	卵	大豆		ごぼう こんにゃく たまねぎ りんご	ごはん			811 23.6 30.7 3.5	
22 水	ごぼん ごぼん ごぼん	鶏肉	大豆		ごぼう こんにゃく たまねぎ りんご	ごはん			782 31.9 18.8 3.4	
23 木	かんぱん かんぱん かんぱん	卵	大豆		ごぼう こんにゃく たまねぎ りんご	ごはん			796 27.8 21.3 2.4	
24 金	子まごのサラダ ごまごのサラダ ごまごのサラダ	鶏肉	大豆		ごぼう こんにゃく たまねぎ りんご	ごはん			859 32.4 32.5 4.1	
27 月	和風おろしパン 和風おろしパン 和風おろしパン	鶏肉	大豆		ごぼう こんにゃく たまねぎ りんご	ごはん			754 26.6 17.5 3.2	
28 火	カボチャ カボチャ カボチャ	鶏肉	大豆		ごぼう こんにゃく たまねぎ りんご	ごはん			792 29.8 25.9 3.3	
29 水	いわし いわし いわし	いわし	大豆		ごぼう こんにゃく たまねぎ りんご	ごはん			815 32.2 21.8 2.8	
30 木	ハヤシライス レモンハヤシライス 県産ヨーグルト	豚肉	大豆		ごぼう こんにゃく たまねぎ りんご	ごはん			869 28.2 24.5 2.5	

地産地消献立週間

歯と口の健康週間

【1食当たりの栄養価】

- 学校給食摂取基準
- 今日の平均
- ※記載している栄養価は、すべて飲用牛乳(200ml)を含めた数値です。なお、実際の摂取量には個人差があります。

- エネルギー: 830kcal
- たんぱく質: 8.11kcal
- 脂質: 28.0g
- 食塩相当量: 2.5g

- たんぱく質: 34.0g
- たんぱく質: 29.4g
- 脂質: 25.1g
- 食塩相当量: 3.2g

- たんぱく質: 34.0g
- たんぱく質: 29.4g
- 脂質: 25.1g
- 食塩相当量: 3.2g

- たんぱく質: 34.0g
- たんぱく質: 29.4g
- 脂質: 25.1g
- 食塩相当量: 3.2g

