

# 6月 学校給食こんだて表

平成30年6月 南砺市立井波小学校

赤字はアレルギー原因食品、○は南砺市内産物の予定です

日曜	献立名	赤 主に体をつくる もとなるもの (1群)魚・肉・卵・大豆等 (2群)海藻・小魚・乳製品等	緑 主に体の調子を整える もとなるもの (3群)緑黄色野菜 (4群)淡色野菜・くだもの	黄 主にエネルギーをつくる もとなるもの (5群)穀類・いも類等 (6群)油脂類等	エネルギー カルシウム (基準値) 640kcal 350mg
1 金	ごはん 牛乳 魚の照り焼き 茎わかめのきんぴら なめこ汁	1群 魚 ベーコン 油揚げ 2群 牛乳 茎わかめ	3群 にんじん いんげん 4群 だいこん なめこ ねぎ	5群 (米) (こんにやく) 6群 サラダ油 ごま	617 kcal 350 mg
4 月	ごはん 牛乳 わかさぎの南蛮漬け ほうれんそうと切干大根のひたし 鶏ごぼうスープ 果物ゼリー	1群 鶏肉 2群 牛乳 わかさぎ	3群 にんじん ほうれんそう チンゲンサイ 4群 キャベツ 切干大根 ごぼう たまねぎ えのき	5群 (米) かたくり粉 6群 油 アーモンド	591 kcal 536 mg
5 火	ごはん 牛乳 タンドリーチキン わかめと大豆のサラダ 中華風豆腐汁	1群 鶏肉 大豆 豚肉 豆腐 2群 牛乳 ヨーグルト わかめ	3群 にんじん トマト 4群 キャベツ きゅうり 白菜 ねぎ しょうが	5群 (米) 6群 サラダ油	569 kcal 309 mg
6 水	ライ麦食パン 牛乳 ピロシキ ボイル野菜 ボルシチ	1群 卵 豚肉 牛肉 2群 牛乳	3群 ブロッコリー にんじん ビーツ トマト 4群 コーン たまねぎ キャベツ	5群 ライ麦食パン ジャがいも 小麦粉 パン粉 6群 油	718 kcal 321 mg
7 木	ごはん 牛乳 豚肉とナッツの炒め物 キャベツの生姜あえ たまねぎのみそ汁	1群 豚肉 油揚げ 2群 牛乳 わかめ	3群 にんじん ピーマン 4群 しょうが コーン キャベツ きゅうり たまねぎ	5群 (米) 6群 サラダ油 カシューナッツ	621 kcal 326 mg
8 金	●○ なんとサンキューデー ○● 梅ご飯 牛乳 鮭のふきのとうみそチーズ焼き 五箇山豆腐のけんちん汁 トマト	1群 魚 2群 牛乳 チーズ	3群 小松菜 にんじん トマト 4群 枝豆 キャベツ 梅 だいこん ごぼう ねぎ	5群 (米) (こんにやく) 6群 ごま油 ごま	605 kcal 448 mg
11 月	トマトのハヤシライス 牛乳 魚のパン粉焼き ごぼうサラダ	1群 牛肉 魚 2群 牛乳	3群 トマト にんじん バジル 4群 たまねぎ セロリ しょうが ごぼう キャベツ きゅうり	5群 (米) パン粉 6群 オリーブ油 サラダ油 ごま	641 kcal 291 mg
12 火	ごはん 牛乳 豚肉のケチャップあえ ほうれんそうののりあえ 春雨スープ	1群 豚肉 大豆 2群 牛乳 のり	3群 ほうれんそう にんじん 4群 もやし しいたけ 白菜 しょうが	5群 (米) 春雨 かたくり粉 6群 油 カシューナッツ	652 kcal 293 mg
13 水	こめこ 米粉パン 牛乳 スペニッシュオムレツ かいそう 海藻サラダ フルーツポンチ	1群 卵 2群 牛乳 チーズ わかめ 糸寒天 茎わかめ かえでのり とさかのり	3群 グリンピース 4群 キャベツ もやし みかん パイナップル もも パナナ	5群 米粉パン ジャがいも 6群 バター サラダ油	678 kcal 413 mg
14 木	ごはん 牛乳 ハンバーグのきのこソース ブロッコリーのごま酢あえ 五目豆腐	1群 豚肉 牛肉 豆腐 かまぼこ 2群 牛乳	3群 にんじん ブロッコリー いんげん 4群 しいたけ ぶなしめじ たまねぎ キャベツ	5群 (米) パン粉 6群 ごま	648 kcal 380 mg
15 金	ごはん 牛乳 ちりめんじゃこと大豆の揚げがらめ ひじきのコーンあえ ジャがいものそぼろ煮 メロン	1群 大豆 鶏肉 2群 牛乳 ちりめんじゃこ ひじき	3群 にんじん いんげん 4群 コーン もやし きゅうり しょうが たまねぎ しいたけ メロン	5群 (米) かたくり粉 ジャがいも 6群 油 アーモンド サラダ油	645 kcal 363 mg
18 月	ごはん 牛乳 魚の黒酢あん 刻み漬け 厚揚げと野菜の中華風煮	1群 魚 厚揚げ 豚肉 2群 牛乳	3群 にんじん 4群 しょうが キャベツ きゅうり たくあん たまねぎ たけのこ	5群 (米) ジャがいも かたくり粉 6群 油 ごま	680 kcal 379 mg
19 火	●○ 日本の味めぐり給食 ~兵庫県~ ○● たこめし 牛乳 鶏肉の塩麹焼き 黒大豆サラダ ばち汁	1群 たこ 鶏肉 黒大豆 油揚げ かまぼこ 2群 牛乳	3群 にんじん 4群 しょうが 枝豆 きゅうり キャベツ コーン たまねぎ しいたけ ねぎ	5群 (米) ばち 6群 マヨネーズ	670 kcal 321 mg
20 水	あげパン 牛乳 野菜いろいろ肉団子 こまつな 小松菜のサラダ トマトスープ	1群 ベーコン きなこ 鶏肉 2群 牛乳	3群 小松菜 パセリ トマト にんじん 4群 もやし みかん 枝豆 たまねぎ ぶなしめじ	5群 コッペパン パン粉 6群 油 ごま	664 kcal 385 mg
21 木	ごはん 牛乳 魚のカレーマヨ焼き キャベツのソテー 豚肉と大豆のうま煮	1群 魚 大豆 豚肉 うずら卵 2群 牛乳 昆布	3群 ピーマン いんげん にんじん 4群 キャベツ コーン ごぼう	5群 (米) (こんにやく) ジャがいも 6群 マヨネーズ サラダ油	647 kcal 303 mg
22 金	ごはん 牛乳 ぎょうぎフライ もやしのナムル にらたまスープ	1群 豚肉 卵 豆腐 2群 牛乳	3群 にんじん (にら) 4群 もやし (きゅうり) キャベツ たまねぎ えのきたけ	5群 (米) かたくり粉 小麦粉 6群 油 ごま油	609 kcal 285 mg
25 月	ごはん 牛乳 ちくわの磯辺揚げ ほうれんそうとえのきのごまみそ ツナじゃが	1群 ちくわ ツナ 2群 牛乳 青のり	3群 ほうれんそう グリンピース にんじん 4群 キャベツ えのきたけ たまねぎ しいたけ	5群 (米) 小麦粉 (こんにやく) ジャがいも 6群 油 ごま	661 kcal 310 mg
26 火	ごはん 牛乳 豚肉のたまねぎソース きゅうりの酢じょうゆあえ 卵のみそ汁	1群 豚肉 油揚げ 卵 2群 牛乳	3群 にんじん 4群 しょうが たまねぎ きゅうり もやし	5群 (米) 6群 ごま油	621 kcal 294 mg
27 水	ミニコッペパン 牛乳 チーズオムレツ アーモンドあえ ソフト麺ミートソース	1群 豚肉 卵 2群 牛乳 チーズ	3群 にんじん トマト グリンピース ブロッコリー 4群 たまねぎ マッシュルーム キャベツ もやし	5群 コッペパン 小麦粉 6群 サラダ油 バター アーモンド	698 kcal 362 mg
28 木	ごはん 牛乳 魚のねぎみそ焼き こまつな 小松菜ときのこのおひたし 筑前煮 りんごヨーグルト	1群 魚 鶏肉 2群 牛乳 ヨーグルト	3群 小松菜 にんじん いんげん 4群 もやし しいたけ たけのこ ねぎ ぶなしめじ れんこん りんご	5群 (米) (こんにやく) ジャがいも 6群 ごま油	624 kcal 360 mg
29 金	ごはん 牛乳 豆腐の野菜あんかけ かおりあえ 豚汁	1群 豆腐 豚肉 2群 牛乳	3群 ピーマン 赤ピーマン にんじん しそ 4群 もやし キャベツ きゅうり 白菜 だいこん ねぎ	5群 (米) さつまいも かたくり粉 (こんにやく) 6群 油	611 kcal 363 mg