



# 6月分 給食献立予定表

相馬市立日立木小学校

きゅう しょく こん だて よ てい ひょう

日付	こ ん だ て め い	カロリー (kcal) タバコ(g)	脂質(g) 塩分(g)	お も な ざ い り よ う						
				血やにくになる		体の調子をととのえる		力や熱のもとになる		
1 (火)	お弁当持参日 (相新体育大会予定日だったため)									
2 (水)	チャンポンメン 牛乳 かぼちやのチーズ焼き	654 32.8	19 0.83	いか うずら卵た 牛乳 チーズ	あさり 鶏肉 ベーコン	玉ねぎ もやし たけのこ さやえんどう	人参 キャベツ 干しいたけ 生姜	サラダ油	強力粉	
3 (木)	ココア揚げパン 牛乳 ツナサラダ ふわふわ卵スープ	661 24.6	18.9 2.4	牛乳 卵 ベーコン 鶏肉	ツナ チーズ ひよこ豆 ミルクココア	レタス 人参 ほうれん草 生姜	きゅうり 玉ねぎ コーン	パン粉 コッペパン 大豆白絞油 グラニュー糖	サラダ油	
4 (金)	お弁当持参日 (相新体育大会予備日だったため)									
7 (月)	チキンカレー 牛乳 ビーンズサラダ	677 22.7	21.3 2.3	ビーンズ とり肉 鶏肉 ひよこ豆	チーズ 牛乳	人参 にんにく トマト缶 きゅうり	玉ねぎ 生姜 レタス コーン	ドレッシング 大麦 じゃが芋 サラダ油	給食精米 強化米 カレー 強化米	
8 (火)	鉄分アップ献立									
	ごはん 牛乳 いわしの南蛮漬け 小松菜とひじきのナムル 具だくさんみそ汁	642 25.2	17.9 2.5	かつおぶし 牛乳 干ひじき	あぶらあげ 味噌 まいわし	人参 玉ねぎ ねぎ	小松菜 えのきたけ 生姜	給食精米 上白糖 大豆白絞油 ドレッシング	強化米 でん粉 いりごま	
9 (水)	スパゲティミートソース 牛乳 ブロッコリーサラダ オレンジ	635 26.9	18.7 1.9	ぶた肉 牛乳	粉チーズ	玉ねぎ 人参 グリーンピース マッシュルーム	ソテーオニオン にんにく セロリー トマト缶	強力粉 ワイン	バター ドレッシング	
10 (木)	フルーツホイップサンドパン いかときゅうりのマリネ キャベツと水菜のスープ	530 24.8	25.6 2.1	ヨーグルト いか あさり	牛乳 ベーコン	黄桃缶 スライ パイ 赤玉ねぎ 赤ピーマン	みかん缶 きゅうり レタス 黄ピーマン	コッペパン ドレッシング	生クリーム	
11 (金)	お弁当持参日 (第6学年修学旅行のため)									
★学校給食地場産物活用調査期間 (6/14~6/18)										
14 (月)	日本型食生活献立・そうま㊟うまうま献立									
	麦ごはん 牛乳 あじの塩焼き 磯和え 豚汁	588 30.6	17.5 2.2	牛乳 ひとえぐさ とうふ かつおぶし	あじ 豚肉 味噌	小松菜 こんにやく 大根 ねぎ	もやし 人参 ごぼう	給食精米 強化米 サラダ油	大麦 じゃがいも	
15 (火)	たこめし 牛乳 うの花いり キャベツと肉団子のスープ ババロア	601 30	15.9 2.3	油揚げ 牛乳 おから とり肉	真たこ 鶏挽肉 さつまあげ 卵	人参 ごぼう ねぎ 玉ねぎ	干しいたけ しらたき 生姜 キャベツ	給食精米 サラダ油 でん粉	三温糖 上白糖 ババロア	
16 (水)	醤油ラーメン 牛乳 春巻き 春雨の中華サラダ	665 25.7	21.7 2.9	焼豚 牛乳 ロースハム	なると 五目春巻 錦糸卵	たけのこ 人参 にら きくらげ	もやし キャベツ ねぎ コーン	中華めん マロニー ごま油	サラダ油 上白糖 いりごま	
17 (木)	コッペパン 県産リンゴジャム 牛乳 アスパラソテー ミネストローネ	636 23	20.3 2.1	牛乳 ベーコン	ウインナー 粉チーズ	アスパラ 玉ねぎ キャベツ セロリー	人参 ぶなしめじ にんにく ダイストマト缶	食パン サラダ油 じゃが芋	リンゴジャム シエルマカロニ バター	
18 (金)	麦ごはん 牛乳 いんげんのみそ汁 鶏肉とこんにやくのみそからめ からしあえ	644 25.9	23.2 2.3	牛乳 みそ 油揚げ 味噌	とり肉 いか かつおぶし	こんにやく キャベツ もやし 玉ねぎ	生姜 人参 いんげん	給食精米 強化米 白絞油 いりごま	大麦 でん粉 上白糖 じゃがいも	
21 (月)	カルシウムアップ献立									
	麦ごはん 牛乳 さばのたつた揚げ かおり漬け けんちん汁	675 24.9	24.9 2.1	牛乳 油揚げ かつおぶし	サバ切身 とうふ	生姜 キャベツ 人参 ごぼう	きゅうり うめゆかり 大根 ねぎ	給食精米 強化米 大豆白絞油	大麦 でん粉 ごま油	
22 (火)	ビビンバ丼 牛乳 野菜スープ さくらんぼ	632 28.2	21.5 2.1	豚ひき肉 牛乳 とり肉 かつおぶし	錦糸卵 もずく とうふ	もやし 小松菜 ねぎ	ぜんまい 人参 さくらんぼ	給食精米 サラダ油 いりごま 白すり胡麻 ごま油	強化米 上白糖 ごま油 ごま	
23 (水)	カレーうどん 牛乳 トマトとじゃこのサラダ 元気ヨーグルト	648 29.5	16.8 2.6	ぶた肉 なると 牛乳 ヨーグルト	油揚げ かつおぶし じゃこ	人参 小松菜 ねぎ きゅうり	玉ねぎ 干しいたけ トマト レタス	強力粉 ドレッシング		
24 (木)	タンドリーチキンバーガー 牛乳 ユールスローサラダ オニオンスープ	626 28.8	24.5 2.3	とり肉 オリーブ油 ベーコン	ヨーグルト 牛乳 鶏肉	生姜 キャベツ コーン えのきたけ	にんにく 人参 玉ねぎ	食パン バター ドレッシング	オリーブ油	
25 (金)	麦ごはん 牛乳 酢豚 茎わかめの中華サラダ	617 24.6	20.8 3.8	牛乳 うずら卵 茎わかめ	ぶた肉 ソフトチキン	生姜 人参 干しいたけ きゅうり	玉ねぎ 筍 ピーマン ごぼう	給食精米 強化米 サラダ油 ドレッシング	大麦 でん粉 上白糖	
28 (月)	麦ごはん 牛乳 豚肉のみそ焼き おかか和え かき玉汁	597 28.6	21.3 2.2	牛乳 味噌 わかめ とうふ	ぶた肉 糸かつお節 卵 かつおぶし	キャベツ もやし 小松菜	人参 玉ねぎ 干しいたけ	給食精米 強化米	大麦 白すり胡麻	
29 (火)	カミングさんまる30献立									
	かむかむわかめごはん 牛乳 めひかりのから揚げ いんげんのごまあえ 大根と油揚げのみそ汁	598 24.9	17.6 2.2	牛乳 油揚げ かつおぶし	めひかり 味噌	いんげん 人参 ねぎ	キャベツ 大根	給食精米 強化米 でん粉 白すり胡麻	大麦 白絞油 三温糖	
30 (水)	五目あんかけラーメン 牛乳 千草和え モーモーゼリー	638 34.1	14.1 4.7	ぶた肉 いか 鶏肉 いか短冊	ムキエビ あさり 牛乳 ハム	人参 もやし はくさい きくらげ	生姜 ねぎ 青梗菜 味付メンマ	中華めん ごま油 いりごま ゼリー	サラダ油 でん粉 上白糖	

- 材料等の都合により、献立が変更になる場合があります。
- 表示している栄養素量は、中学年を基準とした値です。
- 1日(火)、4日(金)、11日(金)の3日間、お弁当持参日です。よろしく願いいたします。