

# 6月分 給食献立予定表

相馬市立日立木小学校

| 日付            | こ ん だ て め い                                | カロリー<br>(kcal)<br>タンパク(g) | 脂質(g)<br>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 (水)         | 弁当 (相馬・新地体育大会のため)                          |                           |                |                                 |                          |                                      |                               |                                   |                              |
| 2 (木)         | コッペパン ファイバージャム 牛乳<br>目光のマリネ イタリアンスープ       | 660<br>30.3               | 22.7<br>2.26   | 牛乳<br>卵<br>ベーコン                 | 目光<br>チーズ<br>ひよこ豆        | きゅうり<br>パプリカ<br>トマト缶                 | 玉ねぎ<br>小松菜<br>スイートコーン         | コッペパン<br>白絞油<br>パン粉<br>サラダ油       | ジャム<br>上白糖<br>シエルマカロニ        |
| 3 (金)         | 弁当 (相馬・新地体育大会 予備日のため)                      |                           |                |                                 |                          |                                      |                               |                                   |                              |
| 6 (月)         | 麦ごはん 牛乳 チキンカツ<br>小松菜和え 豆腐汁                 | 666<br>30                 | 22.8<br>2.41   | 牛乳<br>とうふ<br>かつおぶし<br>鶏肉        | ツナ<br>油揚げ<br>味噌<br>卵     | 小松菜<br>キャベツ<br>レモン汁<br>もやし           | きゅうり<br>にんじん<br>さやえんどう        | 給食精米<br>強化米<br>上白糖<br>パン粉         | 大麦<br>サラダ油<br>小麦粉            |
| 7 (火)         | ビビンバ 牛乳 マロニースープ<br>オレンジ                    | 576<br>2.38               | 15.5<br>1.89   | 牛乳<br>錦糸卵<br>とうふ                | 豚肉<br>なると                | オレンジ<br>たけのこ<br>にんにく<br>もやし          | 干しいたけ<br>ぜんまい<br>生姜<br>ほうれん草  | 給食精米<br>ごま油<br>いりごま               | 三温糖<br>サラダ油<br>マロニー          |
| 8 (水)         | クリームスパゲッティ<br>牛乳 レタスとチキンのサラダ               | 649<br>26.3               | 21<br>2.05     | ベーコン<br>チーズ<br>ビーンズ             | 牛乳<br>ソフトチキン             | 人参<br>ぶなしめじ<br>にんにく<br>レタス           | 玉ねぎ<br>マッシュルーム<br>パセリ<br>きゅうり | ソフトめん                             | バター                          |
| 9 (木)         | コロッケサンドパン 牛乳<br>肉団子スープ                     | 753<br>28.1               | 13.5<br>2.31   | 牛乳<br>卵<br>コロッケ                 | 豚肉<br>鶏肉                 | ねぎ<br>人参<br>ほうれん草                    | 生姜<br>キャベツ                    | サラダ油<br>緑豆春雨                      | でん粉<br>丸パン                   |
| 備蓄品活用献立 (サブ缶) |  |                           |                |                                 |                          |                                      |                               |                                   |                              |
| 10 (金)        | さば缶入りドライカレー 牛乳<br>シーザーサラダ                  | 721<br>26                 | 28.6<br>1.87   | 豚肉<br>レンズ豆<br>牛乳                | さば味噌煮<br>チーズ<br>ベーコン     | トマト缶<br>生姜<br>人参<br>ピーマン             | レタス<br>にんにく<br>玉ねぎ<br>セロリ     | 給食精米<br>強化米<br>バター                | 大麦<br>サラダ油<br>ドレッシング         |
| 13 (月)        | ごはん 牛乳 いわしの蒲焼き<br>いんげんの和えもの 油揚げの味噌汁        | 658<br>24.5               | 20.4<br>2.23   | 牛乳<br>油揚げ<br>味噌                 | まいわし<br>かつおぶし            | さやいんげん<br>人参<br>もやし                  | キャベツ<br>小松菜                   | 給食精米<br>でん粉<br>上白糖<br>三温糖         | 強化米<br>サラダ油<br>いりごま<br>じゃが芋  |
| そうま(笑)うまうま献立  |  |                           |                |                                 |                          |                                      |                               |                                   |                              |
| 14 (火)        | たこ飯 牛乳 ごまネーズ和え<br>豚汁                       | 605<br>20.9               | 25.6<br>2.43   | 真だこ<br>豚肉<br>味噌                 | 牛乳<br>とうふ<br>かつおぶし       | キャベツ<br>ほうれん草<br>人参<br>ごぼう           | もやし<br>こんにゃく<br>大根<br>ねぎ      | 給食精米<br>マヨネーズ<br>じゃがいも            | 強化米<br>ごま<br>サラダ油            |
| 15 (水)        | ちゃんぽんめん 牛乳<br>トマトとじゃこのサラダ いちごゼリー           | 579<br>28.3               | 15<br>1.57     | 豚肉<br>あさり<br>鶏肉<br>じゃこ          | なると<br>いか<br>牛乳          | もやし<br>ねぎ<br>人参<br>たけのこ<br>生姜<br>トマト | キャベツ<br>しいたけ                  | 中華めん<br>ごま油                       | サラダ油<br>ドレッシング               |
| 16 (木)        | コッペパン 桃ジャム 牛乳<br>ヒラメのさざれ焼き 野菜スープ           | 631<br>28.3               | 20.6<br>2.88   | 牛乳<br>ひらめ                       | 桃ジャム<br>ベーコン             | パセリ<br>玉ねぎ                           | キャベツ<br>人参                    | コッペパン<br>パン粉                      | マヨネーズ<br>じゃがいも               |
| 日本型食生活献立      |  |                           |                |                                 |                          |                                      |                               |                                   |                              |
| 17 (金)        | ごはん 牛乳 にらとじゃがいものみそ汁<br>鶏肉の香味焼き いかときゅうりのマリネ | 641<br>31.3               | 23.5<br>2.16   | いか<br>牛乳<br>とうふ<br>味噌           | 鶏肉<br>油揚げ<br>かつおぶし       | きゅうり<br>にんにく<br>にら<br>ねぎ             | 生姜<br>玉ねぎ<br>キャベツ             | 給食精米<br>じゃがいも                     | ごま油<br>オリーブオイル               |
| カミングさんまる30献立  |  |                           |                |                                 |                          |                                      |                               |                                   |                              |
| 20 (月)        | 麦ごはん のり佃煮 牛乳 ごぼう和え<br>肉じゃが                 | 625<br>22.6               | 16.9<br>2.16   | 牛乳<br>豚肉                        | まぐろ缶<br>生揚げ              | いんげん<br>のり佃煮<br>人参<br>玉ねぎ            | しいたけ<br>ごぼう<br>きゅうり<br>こんにゃく  | じゃがいも<br>給食精米<br>強化米<br>マヨネーズ     | サラダ油<br>大麦<br>マカロニ<br>ドレッシング |
| カルシウムアップ献立    |  |                           |                |                                 |                          |                                      |                               |                                   |                              |
| 21 (火)        | 豚丼 牛乳<br>小松菜とひじきのマリネ チンゲン菜のスープ             | 605<br>24.8               | 14.7<br>2.64   | 豚肉<br>鶏肉<br>干ひじき                | 牛乳                       | チンゲン菜<br>玉ねぎ<br>ごぼう<br>グリーンピース       | ねぎ<br>人参<br>しいたけ<br>生姜        | 上白糖<br>給食精米<br>糸こんにゃく<br>三温糖      | ごま油<br>強化米<br>いりごま<br>サラダ油   |
| 22 (水)        | 肉うどん 牛乳<br>いんげんのカレー揚げ                      | 654<br>29.5               | 18.4<br>2.69   | 豚肉<br>かつおぶし<br>竹輪               | かまぼこ<br>牛乳               | ごぼう<br>しいたけ<br>ねぎ<br>玉ねぎ             | 人参<br>小松菜<br>いんげん             | ソフトめん<br>サラダ油                     | 天ぷら粉                         |
| 備蓄品活用献立 (サブ缶) |  |                           |                |                                 |                          |                                      |                               |                                   |                              |
| 23 (木)        | 丸パン サババーグ 牛乳<br>グリーンサラダ オニオンスープ            | 655<br>31.4               | 26<br>3.2      | さば<br>とうふ<br>ベーコン               | 缶詰<br>牛乳                 | 生姜<br>人参<br>トマト缶                     | ねぎ<br>玉ねぎ<br>ぶなしめじ            | 丸パン<br>上白糖                        | パン粉<br>オリーブオイル               |
| 24 (金)        | 麦ごはん 牛乳 麻婆豆腐<br>バンバンジー                     | 610<br>28.4               | 16.6<br>2.14   | とうふ<br>味噌<br>ソフトチキン             | 豚肉<br>牛乳                 | にんにく<br>玉ねぎ<br>人参<br>干しいたけ           | 生姜<br>ねぎ<br>筍水煮<br>にら         | 給食精米<br>強化米<br>でん粉<br>白ねり胡麻       | 大麦<br>上白糖<br>ごま油             |
| 27 (月)        | 麦ごはん 牛乳 チンジャオロース<br>中華風卵スープ                | 573<br>23                 | 18.9<br>2.36   | 牛乳<br>ウインナー                     | 豚肉<br>とうふ                | にんにく<br>ピーマン<br>たけのこ<br>干しいたけ        | 生姜<br>赤ピーマン<br>人参<br>玉ねぎ      | 給食精米<br>強化米<br>でん粉<br>ごま油         | 大麦<br>サラダ油<br>緑豆春雨           |
| 鉄分アップ献立       |  |                           |                |                                 |                          |                                      |                               |                                   |                              |
| 28 (火)        | ひじきごはん 牛乳 ツナサラダ<br>小松菜とあさりのみそ汁 えびシユウマイ     | 590<br>24.5               | 20.6<br>2.54   | あさり<br>鶏肉<br>油揚げ<br>ツナ          | わかめ<br>干ひじき<br>牛乳<br>とうふ | ホールコーン缶<br>人参<br>しらたき<br>キャベツ        | 小松菜<br>ごぼう<br>玉ねぎ<br>きゅうり     | じゃがいも<br>給食精米<br>サラダ油<br>ごまドレッシング | 強化米<br>三温糖<br>ごま油            |
| 29 (水)        | しょうゆラーメン 牛乳<br>春巻 チョレギサラダ                  | 645<br>26.8               | 21<br>3.21     | 焼豚<br>うずら卵<br>鶏肉<br>五目春巻        | なると<br>わかめ<br>牛乳         | 人参<br>ねぎ<br>生姜<br>きゅうり               | もやし<br>味噌メンマ<br>レタス<br>かんこくり  | 中華めん<br>中華ドレッシング                  | サラダ油                         |
| 30 (木)        | セサミトースト 牛乳 ヨーグルト<br>枝豆と野菜のサラダ かぼちゃのポタージュ   | 740<br>26.1               | 28.1<br>2.14   | 牛乳<br>チーズ<br>クリームポタージュ<br>ヨーグルト | ハム<br>スキムミルク             | きゅうり<br>枝豆<br>かぼちゃ                   | レタス<br>玉ねぎ<br>パセリ             | 食パン<br>マーガリン<br>いりごま<br>ドレッシング    | 生クリーム<br>上白糖<br>白すり胡麻<br>バター |

- ・ 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。
- ・ 今月は1日(水)と3日(金)の2日間、お弁当持参日です。よろしくお願いいたします。