



6月



献立表

平成30年6月 出雲崎小学校

日曜	献立名			おもに使用する食品			エネルギー (kcal) たんぱく質 (g) 塩分 (g)
	主食	飲み物	副食	からだを作る	からだの調子をととのえる	熱や力のもとになる	
1 金	ごはん	牛乳	じゃがいものみそ汁 さばのコチュジャンソース しょうゆフレンチ	油揚げ 車ふ さば 大豆 ロースハム 牛乳	ねぎしょうが ホールコーン にんじん もやし きゅうり きゃべつ 小松菜	米 じゃがいも ごま油 ごま油	667 28.1 2.2
4 月	大麦めん	牛乳	きつね汁 かきあげ グリーンポテト	なると巻き 豚肉 油揚げ 大豆 ちくわ 牛乳 青のり ちりめんじゃこ	えのきだけ たけのこ水煮 ねぎ ごぼう 玉ねぎ にんじん ホールコーン 小松菜	大麦めん さつまいも 小麦粉 じゃがいも 油	514 22.6 2.1
5 火	キーマカレー (カレーピラフ・ナン)	牛乳	ふくじん漬けあえ 冷凍パン	豚肉 レンズ豆 大豆 牛乳 チーズ スキムミルク	しょうが にんにく 玉ねぎ にんじん ホールコーン きゃべつ きゅうり パセリ	米 ナン 油 ごま カレールー	710 26.1 3.0
6 水	ごはん	牛乳	とうふのみそ汁 さけの照り焼き なっとうあえ	牛乳 とうふ 油揚げ 車ふ さけ なっとう	にんじん ねぎ きゃべつ 野沢菜漬け	米 じゃがいも ごま	645 29.4 2.0
7 木	とり五目ごはん	牛乳	山菜汁 海鮮ぎょうざ ごまドレサラダ	とり肉 ひじき 牛乳 あつ揚げ 卵白 ロースハム	にんじん 干しいたけ ごぼう 山菜 しめじ ねぎ きゃべつ きゅうり もやし	米 玄米 じゃがいも ごま ごま油	573 23.3 2.5
8 金	ごはん	牛乳	とうふだんご汁 チキンソテー バーベキューソース 切り干し大根の中華あえ	とうふ とり肉 ロースハム 牛乳	大根 ごぼう しめじ ねぎ にんにく 玉ねぎ 切干大根 にんじん きゅうり きゃべつ もやし	油 米 白玉粉 ごま油 ごま	621 28.4 2.0
9 土	そばろごはん	牛乳	きゃべつのみそ汁 スペイン風オムレツ なめたけあえ ピーチゼリー	豚肉 大豆 油揚げ 卵 かまぼこ	しょうが きゃべつ にんじん えのきだけ なめたけ ねぎ もやし きゅうり ほうれんそう	米 玄米 油 さとう	626 25.6 2.5
12 火	米粉チーズパン	牛乳	ミネストローネ ひじきグラタン 寒天サラダ	豚肉 とり肉 牛乳 ベーコン チーズ ひじき レンズ豆 えび くわわかめ	きゃべつ 玉ねぎ きゅうり にんじん グリーンピース マッシュルーム パセリ	パン マカロニ 油 ホワイトルー バター じゃがいも	620 30.0 3.4
13 水	ごはん	牛乳	春雨スープ とり肉のから揚げレモンだれ きゃべつ浅漬	豚肉 とり肉 牛乳 塩こんぶ	ねぎ きゃべつ チンゲン菜 にんじん きくらげ きゅうり 野沢菜漬け パセリ	米 春雨 油 さとう でんぶん ごま	631 28.7 2.3
14 木	ごはん	牛乳	わかめのみそ汁 さけの松風焼き ごまあえ	とうふ 油揚げ 牛乳 さけ 豚肉 わかめ	ねぎ れんこん アスパラ ほうれんそう しょうが きゃべつ もやし にんじん	米 じゃがいも さとう でんぶん パン粉 ごま	613 27.6 2.3
15 金	わかめごはん	ミルク コーヒー 牛乳	かき玉みそ汁 いかの香味焼き いそあえ	車ふ とうふ 卵 わかめ いか 油揚げ 牛乳 のり	玉ねぎ えのきだけ ねぎ にんじん しょうが にんにく もやし 小松菜	米 玄米 さとう じゃがいも ごま油	601 28.7 2.9
18 月	中華めん	牛乳	マーボースープ 肉巻きフライ ごまじゃこサラダ	豚肉 とうふ 牛乳 大豆 ちりめんじゃこ	しょうが にんにく 玉ねぎ にんじん もやし メンマ 干しいたけ たら ねぎ きゃべつ 切干大根 ほうれんそう	中華めん さとう 油 でんぶん ごま油 小麦粉 パン粉	716 33.3 3.0
19 火	あさりごはん	牛乳	けんちん汁 コーンしゅうまい もやしナムル	油揚げ あさり ひじき とうふ 豚肉 牛乳	干しいたけ しょうが にんじん 大根 ごぼう つきこん ねぎ もやし 玉ねぎ たけのこ水煮 ほうれんそう ホールコーン 切干大根	米 じゃがいも さとう でんぶん 油 ごま油 しゅうまいの皮 ごま	641 25.6 2.5
20 水	ごはん	牛乳	あつ揚げのみそ汁 ますの西京焼き たくあんあえ さくらんぼ	あつ揚げ 牛乳 うち豆 ます	大根 ねぎ きゃべつ きゅうり たくあん漬け にんじん ほうれんそう	米 じゃがいも ごま	631 27.5 2.0
21 木	ごはん 桜えびふりかけ	牛乳	にら玉スープ おからハンバーグ 野菜おひたし	とうふ 卵ベーコン 豚肉 牛乳 牛肉 油揚げ ちりめんじゃこ おから かまぼこ 桜えび ひじき	えのきだけ 玉ねぎ もやし 小松菜 きゃべつ にんじん にら ほうれんそう	米 パン粉 ごま油 さとう ごま	698 33.0 2.5
22 金	ごはん	牛乳	とん汁 鯖のみそ煮 梅おかかあえ	豚肉 牛乳 とうふ さば ツナ かつお節	大根 ごぼう ねぎ しょうが にんじん 梅干し もやし きゅうり きゃべつ	米 じゃがいも さとう	701 28.2 2.6
25 月	ハヤシライス	牛乳	ヨーグルトサラダ	豚肉 大豆 牛乳 スキムミルク ヨーグルト	玉ねぎ ホールコーン マッシュルーム グリーンピース 桃缶 みかん缶 パイン缶 りんご缶 にんじん	米 玄米 油 じゃがいも ハヤシルー	615 18.5 1.4
26 火	セルフ チキンバーガー	牛乳	コーンシチュー 海藻サラダ	とり肉 ツナ 牛乳 海藻ベーコン くわわかめ 大豆ペースト	しょうが 玉ねぎ きゃべつ にんじん ホールコーン マッシュルーム グリーンコーン きゅうり アスパラ	パン 米粉 小麦粉 卵粉 じゃがいも ホワイトルー コーンフレーク 油 ノンエッグタルタルソース	755 36.1 3.7
27 水	ごはん	牛乳	みそワタンスープ さけのみみじ焼き チキンサラダ	豚肉 さけ なるとまき とり肉 牛乳	えのきだけ メンマ ねぎ きゃべつ きゅうり ホールコーン にんじん チンゲン菜	米 ワタタン ごま油 ノンエッグマヨネーズ	676 29.8 3.5
28 木	ごはん	牛乳	もずくのみそ汁 ししゃもフライ アーモンドサラダ	なると巻き 牛乳 もずく ロースハム ししゃも	えのきだけ ねぎ きゃべつ にんじん きゅうり チンゲン菜 ほうれんそう	米 じゃがいも 油 アーモンド	660 29.7 2.8
29 金	さけと大豆の ごはん	牛乳	あおさのみそ汁 肉だんごの甘辛ソース パンサンスー	大豆 油揚げ なると巻き さけ ロースハム 牛乳 あおさ	えのきだけ ねぎ きゅうり 小松菜 ホールコーン もやし チンゲン菜 にんじん キヌサヤ	米 玄米 春雨 さとう じゃがいも ごま でんぶん ごま油	662 22.8 2.0

☆都合により、こんだてを変更する場合があります。ご了承ください。