

毎月19日は『食育の日』
6月は『食育月間』



2021年6月 砥川小・牛津中学校 予定献立表

<今月の目標> 手をきれいに洗おう よくかんで食べよう

小学校 中学校

日	曜日	献立名	材料名						熱量 (kcal)	たんぱく質 (g)	熱量 (kcal)	たんぱく質 (g)			
			黄の食品		赤の食品		緑の食品								
			炭水化物 <small>穀類・いも類 砂糖・菓子</small>	脂質 <small>油類</small>	たんぱく質 <small>魚・肉・卵 豆・豆製品など</small>	無機質 <small>牛乳・乳製品 小魚・海藻など</small>	ビタミン								
		緑黄色野菜	その他の野菜・果物												
1	火	ごはん 魚のマヨネーズ焼き しゃぶしゃぶサラダ 切り干し大根のみそ汁	牛乳	ごはん		まだい	牛乳	パセリ		605	709	26.3	28.9		
2	水	小さいミルクパン 焼きビーフン フルーツヨーグルト	牛乳	ミルクパン	ビーフン	サラダ油 ごま油	豚肉	牛乳	にんじん ビーマン 赤ビーマン	アスパラガス ニラ ねぎ	玉ねぎ もやし キャベツ きくらげ とうもろこし	561	776	22.4	30.1
3	木	麦ごはん チキンカレー 海藻とツナのサラダ 果物(バナナ)	牛乳	麦ごはん	じゃがいも	サラダ油	鶏肉	牛乳	にんじん トマト クリンピース	玉ねぎ にんにく 生姜 しめじ りんご	615	772	19.9	24.0	
4	金	食パン なすのミートソース焼き グリーンサラダ オニオンスープ	牛乳	食パン		サラダ油	豚ひき肉 大豆	牛乳	チーズ	トマト	なす 玉ねぎ しめじ	609	775	24.3	31.9
7	月	ごはん 揚げ鶏とごぼうの甘辛がらめ ツナと小松菜のサラダ すまし汁	牛乳	ごはん	片栗粉小麦粉さとう	白絞油	鶏肉 大豆	牛乳			ごぼう 生姜	612	741	23.8	28.7
8	火	ごはん ピビンバ ナムル わかめスープ	牛乳	ごはん	三温糖	サラダ油	豚肉 赤だしみそ	牛乳			玉ねぎ たけのこ 生姜 にんにく	566	700	23.2	28.6
9	水	小さいミルクパン 彩の野菜パスタ にんじんドレッシングサラダ ゆでとうもろこし	牛乳	ミルクパン	バター		鶏肉	牛乳	パセリ ビーマン			672	873	23.7	30.8
10	木	ごはん 鮭の塩こうじ焼き じゃがいものきんぴら 小松菜となすのみそ汁	牛乳	ごはん			鮭	牛乳				583	704	26.2	31.7
11	金	ミルクパン 豚肉のケチャップソース炒め 粉ふきいも コンソメスープ	牛乳	ミルクパン		サラダ油	豚肉	牛乳	にんじん ビーマン トマト	玉ねぎ にんにく 生姜	577	781	26.8	35.5	
13	日	ごはん さばの塩焼き 磯香和え 沢煮椀	牛乳	ごはん			さば	牛乳				771	593	29.5	24.7
15	火	ごはん 回鍋肉 春雨入り中華サラダ 中華スープ	牛乳	ごはん		ごま油 サラダ油	豚肉 赤だしみそ	牛乳	ビーマン にんじん	キャベツ 玉ねぎ しめじ エリンギ にんにく 生姜	587	710	23.2	27.7	
16	水	小さいミルクパン カレーうどん 切り干し大根とひじきのサラダ ミックスかりんとう	牛乳	ミルクパン	うどん		豚肉	牛乳	にんじん ほうれん草 葉ねぎ	たまねぎ キャベツ エリンギ しめじ	856	626	34.4	25.9	
17	木	ごはん 鶏肉の梅マヨネーズ焼き 野菜炒め じゃがいもとニラのみそ汁	牛乳	ごはん		マヨネーズ	鶏肉	牛乳	ビーマン パプリカ			600	726	24.0	28.9
18	金	食パン ハムのマリネ ポークビーンズ みかんゼリー	牛乳	食パン	上白糖	オリーブ油	ハム	牛乳	アスパラガス	キャベツ 玉ねぎ きゅうり	540	743	23.6	32.4	
21	月	ごはん 味付けのり 春雨の酢の物 肉じゃが	牛乳	ごはん		ごま ごま油	錦糸卵	牛乳	にんじん	きゅうり 生姜	599	723	20.1	23.3	
22	火	ごはん ひじきとチーズのサラダ 麻婆なす 豆乳プリン	牛乳	ごはん			ひじき	牛乳	にんじん	きゅうり キャベツ	606	756	20.5	27.6	
23	水	小さいミルクパン バリバリ血うどん パンパンジー	牛乳	ミルクパン	チャー麺 片栗粉	サラダ油	豚肉 さつ揚げ	牛乳	にんじん きぬさや 葉ねぎ	キャベツ 白菜 玉ねぎ たけのこ とうもろこし 生姜	619	804	25.3	32.8	
24	木	ごはん あじフライ 小松菜のごまあえ まごわやさしいみそ汁	牛乳	ごはん	薄力粉 パン粉	白絞油	あじ	牛乳				629	818	25.9	27.3
25	金	ミルクパン ビーマンの肉詰め カリカリサラダ レタスのスープ・国産れもんゼリー	牛乳	ミルクパン	パン粉 薄力粉		豚ひき肉 鶏ひき肉 卵	牛乳	ビーマン	玉ねぎ	600	796	24.2	33.7	
28	月	(ごはん) 肉丼 おかか和え なすと油揚げのみそ汁	牛乳	ごはん	こんにゃく	サラダ油	豚肉	牛乳	にんじん 葉ねぎ	玉ねぎ えのき	599	778	24.4	31.7	
29	火	ごはん カシューナッツ入り酢鶏 もやしとニラのごまあえ 春雨汁	牛乳	ごはん	薄力粉 片栗粉	白絞油 カシューナッツ ごま油	鶏肉 みそ 高野豆腐	牛乳	ビーマン パプリカ	玉ねぎ たけのこ 生姜	599	632	22.5	22.5	
30	水	きなこ揚げパン 豚肉のトマトソース炒め 夏やさいのカレーポトフ	牛乳	コッパパン さとう	白絞油		きなこ	牛乳				689	985	28.5	37.1

※材料の入荷の都合などで献立が変更になることもあります。ご了承ください。

「早ね・早おき・朝ごはん みそ汁食べて元気に登校」

