

毎月19日は『食育の日』
6月は『食育月間』



2023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)	熱量 (kcal)	
			黄の食品		赤の食品		緑の食品				
			炭水化物	脂質	たんぱく質	無機質	ビタミン				
			穀類・いも類 砂糖・菓子	油類	魚・肉・卵 豆・豆製品など	牛乳・乳製品 小魚・海藻など	緑黄色野菜	その他の野菜・果物			たんぱく質 (g)
1	木	麦ごはん チキンカレー 海藻とツナのサラダ ヨーグルト	牛乳	麦ごはん じゃがいも	サラダ油	鶏肉 ツナ	牛乳 海藻ミックス ヨーグルト	にんじん トマト さやいんげん 玉ねぎ にんにく 生姜 しめじ りんご キャベツ きゅうり	615 199	772 24.0	
2	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 チーズ	牛乳 トマト アスパラガス	なす 玉ねぎ しめじ キャベツ きゅうり	609 24.3	775 31.9	
5	月	ごはん 揚げ鶏と大豆の甘辛がらめ ツナと小松菜のサラダ 心のすまし汁	牛乳	ごはん 片栗粉小麦粉さとう	白絞油 オリーブ油	鶏肉 大豆 ツナ	牛乳	ごぼう 生姜 きゅうり もやし コーン	612 23.8	741 28.7	
6	火	ご飯 ピビンバ ナムル わかめスープ	牛乳	ご飯 三温糖	サラダ油 ごま油 ごま	豚肉 赤だしみそ 鶏肉	牛乳 わかめ ほうれん草 にんじん	玉ねぎ たけのこ 生姜 にんにく 切り干し大根 もやし	566 23.2	700 28.6	
7	水	小さいミルクパン 彩り野菜パスタ にんじんサラダ ゆでとうもろこし	牛乳	ミルクパン スパゲティ	バター オリーブ油	豚肉 ツナ	牛乳 パセリ ピーマン	玉ねぎセロリ しめじ にんにく キャベツ きゅうり	672 23.7	873 30.8	
8	木	ご飯 鶏の塩こうじ焼き じゃがいものきんぴら 小松菜となすのみそ汁	牛乳	ご飯 じゃがいも	ごま ごま油	鶏 豚肉	牛乳 わかめ にんじん チンゲン菜 葉ねぎ	玉ねぎ たけのこ 生姜 にんにく 切り干し大根 もやし	583 26.2	704 31.7	
9	金	黒糖パン 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	黒糖パン じゃがいも	サラダ油	豚肉 ベーコン	牛乳 粉チーズ にんじん パセリ	玉ねぎ にんにく 生姜 キャベツ きゅうり	577 26.8	781 35.5	
11	日	ご飯 鮭の塩焼き 磯香和え まごわやさしい豚汁	牛乳	ご飯 三温糖	サラダ油 ごま	鮭 豚肉 油揚げ	牛乳 のり ほうれん草 にんじん	キャベツ きゅうり 玉ねぎ ごぼう えのき 干し椎茸	595 24.5	740 29.7	
13	火	ご飯 回鍋肉 春雨入り中華サラダ 中華スープ	牛乳	ご飯 三温糖 春雨	ごま油 サラダ油 ごま油	豚肉 赤だしみそ ハム 豚肉 豆腐	牛乳 ピーマン にんじん にんじん	キャベツ 玉ねぎ しめじ エリンギ にんにく 生姜 きゅうり とうもろこし 生姜	580 23.2	718 28.5	
14	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 ミックスかりんとろ	牛乳	ミルクパン うどん麺	三温糖	豚肉 ハム	牛乳 ひじき 煮干し	たまねぎ キャベツ エリンギ しめじ 切り干し大根 きゅうり とうもろこし	602 25.9	865 34.4	
15	木	ご飯 鶏肉の梅マヨネーズ焼き 野菜炒め じゃがいもと厚揚げのみそ汁	牛乳	ご飯 じゃがいも	マヨネーズ サラダ油	鶏肉 ベーコン	牛乳 ピーマン パプリカ にんじん アスパラガス	ねり梅 キャベツ 玉ねぎ もやし	650 22.5	825 27.5	
16	金	食パン ハムのマリネ ポークビーンズ 佐賀みかんゼリー	牛乳	食パン 上白糖	オリーブ油	ハム 豚肉 大豆 白いんげん豆	牛乳 粉チーズ にんじん トマト パセリ	キャベツ 玉ねぎ きゅうり 玉ねぎ しめじ なす アスパラ セロリ にんにく	618 26.0	799 33.2	
19	月	ご飯 味付けのり 春雨の酢の物 肉じゃが	牛乳	ご飯 春雨 三温糖	ごま ごま油	錦糸卵 豚肉	牛乳 あじつけのり にんじん	きゅうり 生姜 玉ねぎ 干し椎茸	599 20.1	723 23.3	
20	火	ご飯 ひじきとチーズのサラダ 麻婆なす ヨーグルト	牛乳	ご飯 片栗粉	ごま油	ひじき 豚ひき肉 赤だしみそ	牛乳 チーズ にんじん	きゅうり キャベツ なす 玉ねぎ たけのこ エリンギ 生姜 にんにく 干し椎茸	606 20.5	756 27.6	
21	水	小さいミルクパン バリバリ皿うどん パンバンジー	牛乳	ミルクパン チャー麺 片栗粉	サラダ油 ごま ねりごま	豚肉 かまぼこ ささみ	牛乳	にんじん 葉ねぎ キャベツ 玉ねぎ もやし きくらげ 生姜	619 25.3	804 32.8	
22	木	ご飯 ほきの天玉揚げ 小松菜のごまあえ まごわやさしいみそ汁	牛乳	ご飯 三温糖	白絞油 ごま	ほきの天玉揚げ 油揚げ	牛乳 小松菜 にんじん にんじん 葉ねぎ	もやし キャベツ 玉ねぎ しめじ	629 25.9	818 27.3	
23	金	ミルクパン フルーベリージャム ピーマンの肉詰め カリカリサラダ マカロニスープ	牛乳	ミルクパン フルーベリージャム パン粉 薄力粉	三温糖	豚ひき肉 鶏ひき肉 卵 大豆	牛乳 ピーマン アスパラガス	玉ねぎ キャベツ	600 24.2	796 33.7	
26	月	(ごはん) 豚の甘辛煮 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 三温糖	サラダ油	豚肉 かつお節 みそ 油揚げ	牛乳	にんじん 葉ねぎ ほうれんそう にんじん にんじん 葉ねぎ	玉ねぎ えのき ごぼう きゅうり キャベツ 玉ねぎ なす	599 24.4	778 31.7
27	火	ご飯 カシューナッツ入り酢鶏 三色和え 春雨汁	牛乳	ご飯 薄力粉 片栗粉	白絞油 カシューナッツ ごま油	鶏肉 みそ かまぼこ	牛乳 ピーマン パプリカ にんじん	玉ねぎ たけのこ 生姜 もやし きゅうり	599 22.5	632 22.5	
28	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	コッペパン さとう	白絞油 サラダ油	きなこ 豚肉	牛乳 にんじん トマト ピーマン	玉ねぎ にんにく たまねぎ ナス セロリー	689 28.5	985 37.1	
29	木	ごはん さばの塩焼き えだまめサラダ 切り干し大根のみそ汁	牛乳	ごはん じゃがいも	ドレッシング	さば 油揚げ みそ	牛乳 わかめ にんじん ねぎ	キャベツ きゅうり えだまめ 切り干し大根 玉ねぎ	605 ---	709 ---	
30	金	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	砂糖	豚肉 かまぼこ	牛乳 ヨーグルト	にんじん ピーマン ねぎ	玉ねぎ もやし キャベツ きくらげ パイナップル もも みかん	561 22.4	776 29.4

※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」