

家庭数配布 6月 献立表

東吾孺小学校

日	曜日	献立		エネルギー たんぱく質 脂肪	体を作る (赤)	熱や力の元になる (黄)	体の調子を整える (緑)
1	水	オムライス	牛乳	755 27.3 25.6	牛乳、ベーコン、鶏肉、豚肉、卵 調理用牛乳、生クリーム、粉寒天 粉ゼラチン、乳酸飲料	米、バター、油、小麦粉、さとう じゃがいも	セロリ、玉ねぎ、にんじん、パセリ マッシュルーム、ホールコーン ぶどうジュース
2	木	ジャンバラヤ	牛乳	578 22.4 18.0	牛乳、ポークハム、ウインナー、えび	米、バター、油、さとう、じゃがいも	セロリ、玉ねぎ、にんじん、ホールトマト 赤ピーマン、ピーマン、キャベツ ホールコーン、きゅうり、そら豆
3	金	上海えび焼きそば	牛乳	580 22.4 14.1	牛乳、豚肉、えび、乳酸飲料	むし中華めん、さとう、油	玉ねぎ、たけのこ、もやし、キャベツ にんじん、にら、みかん缶、パイン缶 黄桃缶、アロエ缶
6	月	えびクリームライス	牛乳	668 23.7 20.4	牛乳、鶏肉、えび、調理用牛乳 粉チーズ、わかめ	米、バター、油、小麦粉、さとう ごま油	にんじん、玉ねぎ、マッシュルーム キャベツ、きゅうり、メロン
7	火	ナン	牛乳	587 22.6 24.4	牛乳、豚ひき肉、鶏ひき肉	ナン、油、バター、小麦粉、ごま さとう、ごま油	セロリ、玉ねぎ、にんじん、ピーマン キャベツ、きゅうり、ホールコーン
8	水	わかめごはん	牛乳	578 26.1 14.9	牛乳、いかの切り身、油あげ、みそ 豆腐、わかめ	米、ごま、ごま油、さとう、じゃがいも	ねぎ、キャベツ、もやし、こまつな にんじん、だいこん
9	木	スパゲティソース	牛乳	757 24.5 22.4	牛乳、豚ひき肉、レンズ豆、粉チーズ	スパゲティ、油、バター、小麦粉 さとう、はちみつ、じゃがいも	セロリ、玉ねぎ、にんじん、ピーマン ホールトマト、きゅうり、冷凍みかん
10	金	梅おかかごはん	牛乳	646 28.2 21.0	牛乳、豚ひき肉、油あげ、けずり節 豆腐、みそ、卵	米、油、さとう、アーモンド	梅干し、干しいたけ、たけのこ、ねぎ にんじん、ほうれん草、キャベツ こまつな、玉ねぎ、もやし
13	月	ごまごはん	牛乳	690 30.0 22.2	牛乳、さばの切り身、豆腐、みそ	米、ごま、ごま油、さとう、じゃがいも 油、こんにゃく	ごぼう、にんじん、玉ねぎ、こまつな ねぎ
14	火	冷やし中華そば(ごまだれ)	牛乳	646 31.8 23.9	牛乳、ポークハム、大豆、みそ、卵	冷凍ラーメン、油、ごま油、さとう ごま、練りごま	きゅうり、にんじん、もやし、河内晩柑
15	水	五目とりめし	牛乳	626 33.6 17.4	牛乳、鶏ひき肉、油あげ、鶏肉、豆腐 きびなご	米、さとう、ごま油、こんにゃく じゃがいも	にんじん、干しいたけ、ごぼう、ねぎ さやいんげん、だいこん
16	木	はちみつレモントースト	牛乳	623 23.7 24.9	牛乳、豚肉、大豆	食パン、マーガリン、油、バター はちみつ、小麦粉、さとう、ごま油 じゃがいも	セロリ、玉ねぎ、にんじん、キャベツ マッシュルーム、きゅうり、レモン果汁
17	金	ごはん(のりの佃煮)	牛乳	581 19.5 11.1	牛乳、昆布、豚肉、のり	米、さとう、こんにゃく、じゃがいも	にんじん、干しいたけ、たけのこ さやえんどう、えのきたけ、キャベツ
20	月	シーフードライス	牛乳	668 25.3 17.8	牛乳、鶏肉、えび、いか、調理用牛乳 豚肉、大豆、きな粉、卵	米、バター、油、小麦粉、さとう じゃがいも	玉ねぎ、にんじん、ピーマン キャベツ、ホールコーン、こまつな
21	火	ぶどうパン	牛乳	593 28.0 18.3	牛乳、メルルーサ切り身、ベーコン 豚肉、豆腐	ぶどうパン、さとう、油、バター じゃがいも、ごま油、でん粉	玉ねぎ、パセリ、キャベツ、にんじん ホールコーン、しめじ、ちんげん菜
22	水	カレーうどん	牛乳	660 21.4 19.6	牛乳、豚肉、調理用牛乳、卵	うどん、油、小麦粉、さとう、バター でん粉、グラニュー糖	玉ねぎ、にんじん、ねぎ、こまつな さくらんぼ
23	木	焼き肉丼	牛乳	658 26.8 22.5	牛乳、豚ロース肉、みそ、豆腐 わかめ	米、さとう、ごま、でん粉	にんじん、玉ねぎ、えのきたけ、ねぎ キャベツ、こまつな、りんご
24	金	ちんげん菜とハムのチャーハン	牛乳	580 24.1 17.8	牛乳、ポークハム、小いわし、豚肉 豆腐、卵	米、油、ごま油、でん粉、じゃがいも	ちんげん菜、玉ねぎ、にんじん たけのこ、こまつな
27	月	あんかけごはん	牛乳	580 19.5 14.5	牛乳、豚肉、いか	米、油、ごま油、くず粉、さとう、ごま 糸こんにゃく	玉ねぎ、にんじん、たけのこ、もやし キャベツ、こまつな、きゅうり 干しいたけ、メロン
28	火	いかフライサンド	牛乳	602 28.8 19.9	牛乳、いかの切り身、ベーコン、卵 豚肉、豆腐	コッペパン、油、小麦粉、パン粉 バター、ごま油、じゃがいも	キャベツ、玉ねぎ、にんじん、しめじ ちんげん菜
29	水	シーフードカレーライス	牛乳	742 24.0 20.3	牛乳、豚肉、えび、いか、わかめ	米、油、ごま油、バター、小麦粉 ごま、さとう、じゃがいも	セロリ、玉ねぎ、にんじん、キャベツ きゅうり、ホールコーン、スイカ
30	木	ごはん (ひじきのふりかけ)	牛乳	663 28.0 19.7	牛乳、ひじき、けずり節、みそ、豆腐 あじの切り身(あじのひもの)	米、油、さとう、ごま、ごま油 こんにゃく、じゃがいも	ごぼう、にんじん、玉ねぎ、ねぎ れんこん、干しいたけ、さやいんげん