



6月 よていこんだて表

福岡小学校

日	こ ん だ て 名	からだ 体をつくる	からだ ちょうし 体の調子をとのえる	エネルギーのもと	エネルギー kcal	たんぱく質 g	脂質 g	塩分 g	
1 木	こめこパン 牛乳 チキンカツ ブロッコリーサラダ コーンチャウダー	牛乳 とりにく ツナ スキムミルク しろはなまめ	にんじん きゅうり たまねぎ ブロッコリー とうもろこし パセリ にんにく	パン なまクリーム じゃがいも あぶら	679	29.4	21.4	2.6	
2 金	あかかぶあおなごはん 牛乳 とうふハンバーグ マカロニサラダ かきたまスープ	牛乳 とうふ とりにく たまご	にんじん きゅうり たまねぎ とうもろこし えのき しいたけ チンゲンサイ もやし ながねぎ	ごはん ごま さとう かたくりこ 卵不使用マヨネーズ	620	20.3	19.3	2.9	
6月4日～10日は「歯と口のけんこう週間」です。カルシウムたっぷりの献立やかみごたえのある食材をとりいれました。									
5 月	かみかみごはん 牛乳 あげぎょうざ のりごまあえ こんさいのみそしる レモンゼリー	牛乳 とりにく ぶたにく なまあげ いか のり みそ	にんじん だいこん しょうが ほうれんそう キャベツ ごぼう ながねぎ	ごはん さといも ごま あぶら さとう	615	26.1	17.8	2.8	
6 火	アーモンドトースト 牛乳 シーザーサラダ はるさめとにくだんごのスープ ヨーグルト	牛乳 ベーコン とりにく チーズ ヨーグルト	キャベツ きゅうり にんじん ブロッコリー たまねぎ たけのこ きくらげ こまつな	パン さとう バター アーモンド クルトン はるさめ あぶら	640	22.7	25.3	2.3	
7 水	ごはん 牛乳 いわしあげだまフライ ツナのわかめあえ ピリからにくじゃが かみかみグミ	牛乳 いわし ぶたにく ツナ わかめ	きゅうり キャベツ にんじん たまねぎ ながねぎ	ごはん じゃがいも あぶら さとう	681	22.7	18.4	1.6	
8 木	ごはん 牛乳 ぶたにくのねぎみそやき こんさいサラダ げんまいいりスープ	牛乳 ぶたにく とりにく かまぼこ みそ	ごぼう にんじん きゅうり だいこん キャベツ しょうが ながねぎ	ごはん げんまい さとう あぶら	641	26.8	20.5	1.8	
9 金	ごはん 牛乳 いかメンチ じゃこあえ なまあげのそぼろに	牛乳 いか とりにく ちりめんじゃこ なまあげ	ほうれんそう キャベツ にんじん たまねぎ たけのこ しいたけ いんげん	ごはん あぶら かたくりこ さとう	668	28.8	20.1	1.9	
12 月	ごはん 牛乳 ほっけフライ おかかあえ かぼちゃのすいとんじる セノビーゼリー	牛乳 ほっけ あぶらあげ かつおぶし	にんじん だいこん えのき ほうれんそう ブロッコリー ながねぎ かぼちゃ	ごはん あぶら こむぎこ	634	22.9	14.6	1.6	
13 火	ごはん 牛乳 ハンバーグきのこソースがけ あおのりポテト なめこじる りんご	牛乳 ぶたにく とりにく とうふ あぶらあげ みそ のり わかめ	にんじん だいこん たまねぎ マッシュルーム しめじ なめこ ながねぎ りんご	ごはん バター さとう なまクリーム じゃがいも	632	23.1	18.4	1.8	
6月15日は県民の日...14・16日は千葉県産の食材を多くとり入れた「千葉千産メニュー」です。									
14 水	ごはん あじつけのり 牛乳 とりにくとやさいのあげに つみれじる 山武のメロン	牛乳 とりにく いわし とうふ のり みそ	にんじん たまねぎ だいこん こまつな ながねぎ しょうが れんこん えだまめ メロン	ごはん さつまいも あぶら かたくりこ さとう ごま	651	25.5	16.0	2.1	
16 金	カレーうどん 牛乳 コーンボール ひじきサラダ にんじんむしパン	牛乳 とりにく ハム ひじき なた	にんじん たまねぎ えどな しいたけ ながねぎ キャベツ きゅうり とうもろこし	うどん かたくりこ あぶら こむぎこ さとう	695	26.8	17.7	2.9	
19 月	ごはん 牛乳 にらまんじゅう ナムル マーボーじゃがいも ミニゼリー	牛乳 ぶたにく とりにく みそ	にんじん もやし ほうれんそう たけのこ えだまめ ながねぎ にんにく しょうが にら	ごはん じゃがいも あぶら さとう ごま かたくりこ	645	22.9	16.6	2.1	
20 火	ごはん たまごふりかけ 牛乳 さばのたつたあげ かぼちゃのあまに とりだんごじる	牛乳 さば とりにく あぶらあげ みそ	にんじん だいこん ごぼう ながねぎ こまつな かぼちゃ しょうが にんにく	ごはん かたくりこ あぶら さとう	694	28.9	21.7	2.4	
21 水	さんしょくピラフ 牛乳 パンネのラザニアふう コールスローサラダ やさいスープ	牛乳 ハム ぶたにく ウインナー チーズ	にんじん たまねぎ キャベツ もやし パセリ えだまめ とうもろこし	ごはん じゃがいも あぶら マカロニ バター	641	19.9	19.7	2.6	
22 木	ちゃんぽんめん 牛乳 ポテトコロッケ 山武のとうもろこし	牛乳 ぶたにく いか えび なた	にんじん たまねぎ キャベツ もやし きくらげ しいたけ とうもろこし	めん じゃがいも あぶら	665	32.1	18.2	3.2	
23 金	なつやさいカレーライス 牛乳 ブロッコリーとツナのサラダ すいか	牛乳 ぶたにく チーズ ツナ	にんじん たまねぎ キャベツ ブロッコリー とうもろこし なす かぼちゃ パプリカ すいか	ごはん あぶら	688	19.3	19.2	1.9	
26 月	ごはん 牛乳 いかチリソースフライ はるさめサラダ とうふとたまごのスープ れいとうみかん	牛乳 いか とうふ たまご ハム ほたて	にんじん きゅうり たけのこ もやし たまねぎ きくらげ チンゲンサイ ながねぎ みかん	ごはん はるさめ さとう あぶら かたくりこ	633	23.9	14.9	2.0	
27 火	ごはん 牛乳 とりのてりやき ビーフンいため みそしる	牛乳 とりにく ハム とうふ わかめ みそ	にんじん たまねぎ キャベツ ピーマン ながねぎ しょうが	ごはん ビーフン あぶら ごま	639	27.5	18.2	2.5	
28 水	ツナコーントースト 牛乳 にくだんご はなやさいサラダ タイピーエン	牛乳 ぶたにく ツナ なた うすらたまご	にんじん たまねぎ たけのこ ブロッコリー カリフラワー とうもろこし キャベツ パセリ	パン マーガリン はるさめ あぶら 卵不使用マヨネーズ	617	23.8	27.0	2.9	
29 木	サフランライス 牛乳 パナナ かいそうサラダ えびのクリームソース	牛乳 えび とりにく わかめ	にんじん たまねぎ キャベツ しめじ きゅうり マッシュルーム パナナ	ごはん バター こむぎこ ごま なまクリーム	633	21.6	18.2	1.9	
30 金	ごはん 牛乳 あじのあげに おひたし みそけんちんじる ムースだいふく	牛乳 あじ さつまあげ とりにく とうふ みそ あぶらあげ のり	こまつな にんじん もやし ごぼう だいこん ながねぎ	ごはん じゃがいも ごま あぶら	677	26.5	20.2	1.9	
都合により献立を変更・中止する場合があります。 申し訳ありませんが、ご了承ください。					今月の平均	655	15.1%	27.3%	2.1
					学校給食摂取基準	650	摂取エネルギー全体の 13～20% 20～30%		2.0 未満

