



よていこんだてひょう



東金市立日吉台小学校

日	曜日	献立名	牛乳	血や肉になるもの	体の調子をよくするもの	働く力になるもの	エネルギー	たんぱく質	脂質	塩分
							kcal	g	g	g
2	月	やきにくチャーハン のりずあえ フルーツあんじん	○	牛乳 ぶたにく たまご ツナ のり	ねぎ にんじん いら もやし ほうれんそう みかん パイン もも りんご	こめ むぎ さとう あんじんにとうふ ごま	600	19.5	18.0	2.0
3	火	ごはん あじみそフライ なっとうあえ こんさいじる	○	牛乳 あじ なっとう かつおぶし ぶたにく	にんじん キャベツ ごぼう こまつな だいこん れんこん	こめ あぶら ごま さといも こんにゃく	627	25.6	22.8	1.7
4	水	【歯と口の健康週間 6/4～6/10】 ごはん だいずコーンカツ かみかみサラダ なめこじる ゼリー	○	牛乳 だいず ツナ とうふ	にんじん きゅうり キャベツ コーン なめこ えのきたけ ねぎ だいこん	こめ あぶら エッグケア あぶらあげ ゼリー カシューナッツ	704	25.2	26.1	2.2
5	木	なすとひきにくのカレーライス ツナとブロッコリーのサラダ ヨーグルト	○	牛乳 ぶたにく ツナ ヨーグルト	なす にんじん たまねぎ ブロッコリー コーン	こめ むぎ じゃがいも カレールウ	679	26.6	20.9	1.8
6	金	ごはん あげさばのおろしに ごぼうサラダ とうにゅうとんじる	○	牛乳 さば ツナ ぶたにく とうふ とうにゅう	にんじん たまねぎ だいこん ごぼう きゅうり コーン はくさい ねぎ	こめ あぶら さとう ごま エッグケア こんにゃく	722	30.8	30.9	2.4
9	月	ごはん ハンバーグ やさしいため とうがんスープ グミ	○	牛乳 ぶたにく とりにつ ツナ とうふ	キャベツ にんじん とうがん しめじ ちんげんさい	こめ グミ	591	25.0	20.4	2.0
10	火	こざかないりあおなごはん いかメンチ やきにくサラダ みそしる	○	牛乳 しらす ぶたにく いか わかめ	にんじん たまねぎ もやし きゅうり コーン えのきたけ キャベツ ねぎ	こめ むぎ ごま さとう あぶら じゃがいも	632	27.5	18.7	3.3
11	水	ごはん こまつないそかあえ しろみさかなのにんじんソース カレーふうみにくじゃが	○	牛乳 ほき さつまあげ のり ぶたにく	にんじん たまねぎ こまつな もやし	こめ エッグケア ごま じゃがいも しらたき さとう バター	619	26.3	19.1	1.9
12	木	しょくパン チョコレート チキンコーンフ레이크やき かぼちゃサラダ やさいスープ	○	牛乳 とりにつ チーズ ウィンナー	かぼちゃ にんじん たまねぎ キャベツ コーン	パン チョコレート エッグケア コーンフ레이크 カシューナッツ	625	28.0	25.8	2.5
13	金	【千葉県民の日献立】 ひじきごはん いわしのあげだまフライ ナムル いえやすたかかりじる 千葉県産牛乳プリン	○	牛乳 ひじき あぶらあげ とりにつ いわし ぶたにく とうふ	にんじん こまつな もやし はくさい なめこ しめじ ごくらくねぎ	こめ むぎ こんにゃく さとう あぶら ごま 牛乳プリン	661	27.2	26.4	2.4
16	月	うめちりごはん チキンチキンごぼう かきたまじる あじさいゼリー	○	牛乳 しらす とりにつ なると とうふ たまご くきわかめ	ごぼう えだまめ ねぎ こまつな うめ	こめ むぎ ごま さとう ゼリー	710	30.9	20.6	3.4
17	火	ちらしずし あつやきたまご あおのりポテト さわにわん	○	牛乳 たまご とうふ とりにつ のり ぶたにく	たけのこ たまねぎ えのきたけ だいこん さやえんどう	こめ じゃがいも あぶら	593	22.2	18.3	3.4
18	水	ごはん さけのタルタルソースやき おかかあえ とんじる	○	牛乳 さけ かつおぶし ぶたにく とうふ	ブロッコリー ごぼう だいこん にんじん ねぎ	こめ タルタルソース さつまいも こんにゃく	608	29.4	21.4	2.1
19	木	ごはん きゅうりのあさづけ とりにつのしおこうじチーズやき キャベツとにくだんごのスープ	○	牛乳 とりにつ チーズ	きゅうり にんじん たまねぎ キャベツ しいたけ たけのこ	こめ はるさめ ごま	635	27.6	25.3	2.4
20	金	ナン バターチキンカレー コーンサラダ さんむのメロン	○	牛乳 とりにつ ヨーグルト ツナ	たまねぎ トマト キャベツ きゅうり コーン にんじん メロン	ナン バター カレールウ	590	29.2	25.2	2.5
23	月	ごはん ユーリンチー はるさめサラダ ちゅうかスープ	○	牛乳 とりにつ なると ハム とうふ	ねぎ きゅうり コーン もやし にんじん しいたけ チンゲンサイ たまねぎ	こめ あぶら さとう はるさめ ごま	613	25.5	20.7	2.5
24	火	ハニーレモントースト ミートボール ツナポテトサラダ ABCスープ	○	牛乳 とりにつ ぶたにく ツナ ベーコン	レモン にんじん きゅうり コーン たまねぎ キャベツ	パン はちみつ さとう バター エッグケア マカロニ じゃがいも	636	21.5	26.7	2.4
25	水	ごはん マグロカツ こうやどうふのもの えのきとはるさめのスープ さんむのスイカ	○	牛乳 まぐろ こうやどうふ とりにつ	にんじん しいたけ えだまめ えのきたけ チンゲンサイ ねぎ スイカ	こめ あぶら さとう はるさめ	666	26.6	19.6	1.9
26	木	むぎごはん ポークチャップ コールスローサラダ みそしる	○	牛乳 ぶたにく チーズ とうふ あぶらあげ	にんじん たまねぎ キャベツ コーン えのきたけ ねぎ	こめ じゃがいも	657	27.7	24.3	2.7
27	金	ジャージャーめん さんむのとうもろこし だいこんサラダ	○	牛乳 ぶたにく かに ツナ	にんじん たまねぎ いら しいたけ ねぎ きゅうり とうもろこし だいこん	めん ごま	611	29.0	17.7	3.0
30	月	キムタクごはん パリパリサラダ コーンかきたまスープ	○	牛乳 ぶたにく ツナ ベーコン たまご	しいたけ ねぎ にんじん キムチ たくあん えだまめ キャベツ きゅうり コーン たまねぎ チンゲンサイ	こめ あぶら ワンタン じゃがいも	551	22.5	18.6	3.1
※ 都合により献立を変更する場合があります。							今月の平均 635kcal	16% エネルギーの 13～20%	30% エネルギーの 20～30%	2.5g
							学校給食摂取基準（8～9歳） 650 kcal			2.0 g 未満