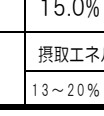
6月　よていこんだて表

福岡小学校

日	こんだて名	体をつくる	体の調子をととのえる	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
2 月	ごはん　牛乳 ぶたにくのねぎみそやき はるさめサラダ　わかめスープ	牛乳　ぶたにく　たまご わかめ　みそ	にんじん　きゅうり　もやし ながねぎ　きくらげ　えのき だいこん　たけのこ	ごはん　はるさめ さとう　あぶら　ごま	595	23.5	18.0	2.2
3 火	さけわかめごはん　牛乳 にらまんじゅう　さつまごぼう きのこじる	牛乳　さけ　わかめ ベーコン　ぶたにく	ごぼう　にんじん　だいこん えのき　まいたけ　しいたけ みつば　にら　キャベツ	ごはん　ごま さつまいも　さとう あぶら　かたくりこ	645	19.3	17.9	2.3
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。								
4 水	ごはん　牛乳 いわしあげだまフライ　かみかみサラダ こんさいのみそしる　ゼリー	牛乳　いわし　ツナ とりにく　みそ	にんじん　きゅうり　ごぼう だいこん　とうもろこし こまつな	ごはん　あぶら マヨネーズ　ごま	608	21.2	20.9	1.5
5 木	セサミトースト　牛乳 シーザーサラダ ポークビーンズ　ヨーグルト	牛乳　ベーコン　だいず ぶたにく　ウインナー ヨーグルト　チーズ	キャベツ　きゅうり　にんじん ブロッコリー　たまねぎ トマト　にんにく	パン　じゃがいも バター　さとう　ごま クルトン　あぶら	714	26.9	29.4	2.4
6 金	ごはん　牛乳 いかのカレーあげ　ごまじゃこサラダ トマトとたまごのスープ	牛乳　いか　とりにく ちりめんじゃこ　たまご だいず	キャベツ　ほうれんそう　えのき しょうが　にんじん　たまねぎ トマト　レタス　ながねぎ	ごはん　かたくりこ ごま　さとう　あぶら こむぎこ	639	26.6	14.1	2.0
9 月	ごはん　牛乳 とりにくとやさいのあげに はるさめスープ　フルーツゼリー	牛乳　とりにく ぶたにく	にんじん　たまねぎ　キャベツ たけのこ　れんこん　しいたけ えだまめ　しょうが	ごはん　さつまいも かたくりこ　あぶら ごま　はるさめ	644	20.8	14.0	1.8
10 火	やきにくチャーハン　牛乳 ぼうぎょうざ　ツナのわかめあえ フルーツヨーグルトあえ	牛乳　ぶたにく　たまご なると　わかめ　ツナ ヨーグルト	にんじん　ながねぎ　キャベツ きゅうり　こまつな　しょうが にんにく　みかん　パイン　もも　りんご　バナナ	ごはん　あぶら　さとう	636	20.1	17.6	1.8
11 水	ごはん　牛乳 さかなのマヨネーズやき しおこんぶあえ　ABC スープ	牛乳　ほき　ベーコン こんぶ　スキムミルク チーズ	にんじん　たまねぎ　キャベツ きゅうり　もやし　パセリ ほうれんそう	ごはん　マヨネーズ ごま　あぶら　マカロニ じゃがいも	653	25.1	20.2	2.1
12 木	ごもくうどん　牛乳 とりのからあげ　おかかあえ さつまいもむしパン	牛乳　とりにく　ちくわ あぶらあげ　かつおぶし	にんじん　こまつな　しいたけ ながねぎ　ブロッコリー しょうが　にんにく	うどん　バター さつまいも　こむぎこ こめこ　さとう　あぶら	681	33.4	20.5	2.6
6月15日は、千葉県民の日です。千葉のおいしいものがたくさんはいった“千産千消”献立にしました。								
13 金	ひじきごはん　牛乳 チーバくんあつやきたまご れんこんサラダ くろだいずみそしる　ぎゅうにゅうプリン	牛乳　とりにく　あぶらあげ だいず　たまご　とうふ ハム　黒大豆みそ　ひじき	にんじん　キャベツ　だいこん ほうれんそう　もやし　かぶ こまつな　れんこん	ごはん　さとう　ごま マヨネーズ　あぶら	601	26.3	19.1	2.4
16 月	ごはん　牛乳 さばのたつたあげ　たくあんあえ やさいのうまに	牛乳　さば　とりにく がんもどき　かつおぶし	にんじん　キャベツ　きゅうり たまねぎ　えだまめ　しいたけ だいこん　しょうが　にんにく	ごはん　じゃがいも かたくりこ　あぶら ごま　さとう	665	27.5	19.6	2.2
17 火	ごはん　牛乳 とりの BBQ ソースやき　のりあえ さつまじる　バナナ	牛乳　とりにく　のり ちくわ　ぶたにく　みそ あぶらあげ	にんじん　キャベツ　ごぼう だいこん　ながねぎ　しょうが にんにく　レモン　バナナ	ごはん　さつまいも あぶら　さとう	655	26.7	15.8	1.9
18 水	はちみつパン　牛乳　オレンジゼリー リボンマカロニのラザニアふう はなやさいサラダ　やさいスープ	牛乳　ぶたにく　チーズ だいず　ベーコン	にんじん　たまねぎ　とうもろこし　トマト キャベツ　マッシュルーム　もやし ブロッコリー　カリフラワー　パセリ	パン　じゃがいも マカロニ　あぶら	652	24.6	22.2	2.7
19 木	ごはん　牛乳 スマイルポテト　グリーンサラダ ハッシュドポーク	牛乳　ぶたにく スキムミルク	にんじん　キャベツ　たまねぎ きゅうり　マッシュルーム　にんにく しめじ　えだまめ　ブロッコリー	ごはん　じゃがいも あぶら　さとう	684	19.8	21.6	2.1
20 金	ごはん　牛乳 さばのオレンジソースに　ごまあえ きのこのみそしる　プリン	牛乳　ぶたにく　とうふ あぶらあげ　さば みそ　たまご	にんじん　もやし　だいこん えのき　なめこ　ながねぎ ほうれんそう　しょうが	ごはん　あぶら さとう	653	25.9	15.0	2.3
23 月	ごはん　牛乳 ハンバーグデミソースがけ　あおのりポテト シャキシャキコンソメスープ	牛乳　ぶたにく とりにく　ベーコン	にんじん　たまねぎ　だいこん マッシュルーム　しいたけ ほうれんそう	ごはん　じゃがいも さとう　あぶら	649	21.0	19.2	2.2
24 火	ジャージャーめん　牛乳 しろみざかなフリッター はらじゅくドック	牛乳　ぶたにく　たら みそ　だいず　たまご チーズ	にんじん　たまねぎ　たけのこ しいたけ　ながねぎ　しょうが にんにく	ちゅうかめん　あぶら さとう　かたくりこ こむぎこ	709	30.7	23.1	2.3
25 水	カレーライス　牛乳 ツナとブロッコリーのサラダ すいか	牛乳　とりにく　チーズ ツナ	にんじん　たまねぎ　とうもろこし きゅうり　ブロッコリー　しょうが にんにく　すいか	ごはん　じゃがいも あぶら	662	21.6	15.7	1.9
26 木	ごはん　牛乳 あじいそべフライ　ウインナーとまめのパスタ こまつなとあぶらあげのみそしる	牛乳　あじ　ウインナー いんげんまめ　みそ あぶらあげ	にんじん　たまねぎ　こまつな ながねぎ　マッシュルーム にんにく	ごはん　マカロニ バター　じゃがいも あぶら	630	24.7	17.7	1.8
27 金	ごはん　牛乳 とりにくのみそやき　おかかサラダ かきたまスープ　ウエハース	牛乳　とりにく　わかめ かつおぶし　たまご みそ	にんじん　キャベツ　こまつな たまねぎ　えのき　しいたけ もやし　しょうが　ながねぎ	ごはん　かたくりこ あぶら　さとう　ごま	617	24.0	20.2	2.0
30 月	セルフサンドパン （マヨたまカツ ボイルキャベツ） ミネストローネ　オレンジ　牛乳	牛乳　ハム　たまご ベーコン　だいず	キャベツ　たまねぎ　にんじん トマト　パセリ　オレンジ	パン　マカロニ あぶら　マヨネーズ	650	25.5	23.2	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	649	15.0%	26.3%	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