



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火	ごはん 牛乳 ぶたにくのねぎみそやき ちゅうかサラダ 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水	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	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いいました。								
4木	ごはん 牛乳 ハムカツ かみかみサラダ こんさいのみそしる	牛乳 ツナ とりにく みそ ぶたにく	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 じゃがいも	608	21.2	20.9	1.5
5金	セサミトースト 牛乳 シーザーサラダ 肉団子と白菜のシチュー	牛乳 ベーコン チーズ ぶたにく とりにく	キャベツ きゅうり にんじん たまねぎ はくさい ブロッコリー	パン バター さとう ごま クルトン あぶら	714	26.9	29.4	2.4
8月	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	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火	ごはん 牛乳 とりにくとやさいのあげに はるさめスープ	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水	やきにくチャーハン 牛乳 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 ようなし もも りんご パナナ	ごはん あぶら さとう	636	20.1	17.6	1.8
11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 パター 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。								
12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 きゅうにゅうプリン	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 だいこん れんこん ほうれんそう かぶ こまつな	ごはん さとう ごま マヨネーズ あぶら	601	26.3	19.1	2.4
16火	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 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水	ごはん 牛乳 とりのBBQソースやき のりあえ さつまじる	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	ごはん さつまいも あぶら さとう	655	26.7	15.8	1.9
18木	ぶどうパン 牛乳 にくだんごあますあん はなやさいサラダ やさいスープ	牛乳 ぶたにく	にんじん たまねぎ とうもろこし キャベツ もやし レーズン ブロッコリー カリフラワー パセリ	パン じゃがいも	652	24.6	22.2	2.7
19金	ごはん 牛乳 コーンフライ 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 とうもろこし	ごはん あぶら さとう	684	19.8	21.6	2.1
22月	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 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 ごま	653	25.9	15.0	2.3
23火	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水	ジャージャーめん 牛乳 チヂミ ゼリー	牛乳 ぶたにく たら みそ だいず	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 ごま	709	30.7	23.1	2.3
25木	こくとうパン 牛乳 はちみつ&マーガリン オムレツ はるさめサラダ ミネストローネ	牛乳 たまご ハム ベーコン だいず	にんじん きゅうり もやし たまねぎ トマト	パン マーガリン はるさめ じゃがいも マカロニ あぶら	662	21.6	15.7	1.9
26金	ごはん 牛乳 あじのあげに ごますあえ こまつなとあぶらあげのみそしる	牛乳 あじ みそ のり あぶらあげ ツナ	ほうれんそう もやし にんじん たまねぎ ながねぎ こまつな	ごはん じゃがいも あぶら ごま	630	24.7	17.7	1.8
29月	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	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火	カレーライス 牛乳 ツナとブロッコリーのサラダ オレンジ	牛乳 ぶたにく ツナ チーズ	にんじん たまねぎ にんにく しょうが ブロッコリー とうもろこし オレンジ きゅうり	ごはん あぶら ごま じゃがいも	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