

6月分 学校給食献立表

○ 小松島産の食材

日	曜	献立名	食品名			熱量 kcal
			血やきん肉やほねをつくる(赤)	ねつや力のもとになる(黄)	体のちょうしをととのえる(緑)	
1	木	ごはん さんまのかぼすレモンに ごまあえ じゃがいものみそしる	さんまのかぼすレモンに あぶらあげ みそ ぎゅうにゅう	ごま じゃがいも こめ	はくさい にんじん たまねぎ ほししいたけ ほうれんそう	624
2	金	こがた こめこ コッペパン やきビーフン えびしゅうまい	ぶたにく えびしゅうまい ぎゅうにゅう	ビーフン ごまあぶら あぶら こめこパン	キャベツ たまねぎ にんじん ピーマン きくらげ	582
5	月	ごはん さばのみそに とうふのすましじる	さば みそ とうふ ぎゅうにゅう	さとう こめ	たまねぎ しょうが にんじん だいこん えのきだけ こまつな ねぎ	639
6	火	ごはん わふうハンバーグ きんぴらごぼう	ハンバーグ ぎゅうにく さつまあげ ぎゅうにゅう	さとう ごま こめ	たまねぎ しょうが ごぼう こんにゃく にんじん さやいんげん	639
7	水	こめこ まるがた きりこみパン セルフツナサンド (ツナサラダ・チーズ・マヨネーズ) ミネストローネ	まぐろみずに チーズ ベーコン ぎゅうにゅう	マヨネーズ じゃがいも マカロニ あぶら こめこパン	きゅうり トマト たまねぎ にんじん キャベツ にんにく パセリ セロリ	578
8	木	ごはん ホイコウロウ あわっこナムル	ぶたにく みそ ささみ わかめ ぎゅうにゅう	さとう でんぷん ごまあぶら こめ	キャベツ たまねぎ にんじん ピーマン きくらげ しょうが にんにく きゅうり こまつな すだちず	579
9	金	こめこ コッペパン アンサンブルエッグ ほうれんそうのスープ チョコだいすペースト	アンサンブルエッグ ぶたにく ぎゅうにゅう	チョコだいすペースト こめこパン	にんじん たまねぎ ほうれんそう コーン	562
12	月	(ごはん) とくしまビビンパどん わかめスープ	ぎゅうにく ぶたにく ちりめん みそ ささみ たまご わかめ きゅうにゅう	さとう あぶら ごまあぶら ごま ちりめん	しょうが れんこん ほししいたけ にんじん こまつな すだちず しめじ えのきだけ たまねぎ コーン ねぎ	632
13	火	ごはん こうやとうふのふくめに きりほしだいこんのツナあえ	こうやとうふ とりにく かまぼこ えだまめ まぐろみずに ぎゅうにゅう	じゃがいも さとう ごま こめ	たまねぎ にんじん ほししいたけ きりほしだいこん きゅうり	603
14	水	こめこ コッペパン とくしまけんさんカマスのフライ ミニトマト やさいスープ プリン	とくしまけんさんカマスフライ ぶたにく きゅうにゅう	あぶら プリン こめこパン	ミニトマト キャベツ にんじん たまねぎ コーン	583
15	木	ごはん にくじゃが きゅうりとちりめんすのもの	ぶたにく わかめ ちりめん ぎゅうにゅう	じゃがいも さとう あぶら ごま こめ	たまねぎ にんじん こんにゃく さやいんげん きゅうり	612
16	金	こめこ コッペパン こまつしまめぐみシチュー さんしょくサラダ ごまドレッシング	とりにく えだまめ スキムミルク ハム ぎゅうにゅう	じゃがいも こめこ パター ドレッシング こめこパン	たまねぎ ししいたけ にんじん こまつな キャベツ きゅうり コーン	584
19	月	ごはん さばのしょうがに かりかりあえ みそしる	さばのしょうがに あぶらあげ ぶたにく みそ ぎゅうにゅう	こめ	キャベツ うめ だいこん たまねぎ にんじん こまつな	613
20	火	ごはん かぼちゃのうまに ひじきのすだちずあえ	とりにく ひじき ちくわ ちりめん ぎゅうにゅう	さとう あぶら ごま ちりめん	にんじん かぼちゃ こんにゃく たまねぎ さやいんげん しょうが きゅうり すだちず	572
21	水	こめこ コッペパン とりにくのレモンふうみ ポイルキャベツ おしむきりスープ くろまめきなこクリーム	とりにく ベーコン ぎゅうにゅう	でんぷん あぶら さとう おおむぎ くろまめきなこクリーム こめこパン	レモン キャベツ たまねぎ にんじん こまつな えのきだけ	629
22	木	ごはん マーボーとうふ パンパンジー パンパンジードレッシング	とうふ ぶたにく レンズまめ えだまめ みそ ささみ ぎゅうにゅう	さとう あぶら でんぷん ドレッシング こめ	たまねぎ にんじん たけのこ ほししいたけ しょうが にんにく きゅうり コーン	613
23	金	こめこココア コッペパン ようふうに わかめサラダ やさしいドレッシング	とりにく ベーコン えだまめ まぐろみずに わかめ ぎゅうにゅう	じゃがいも なまクリーム ドレッシング こめこココアパン	にんじん たまねぎ キャベツ きゅうり コーン	579
26	月	(ごはん) ドライカレー だいこんサラダ あおじそドレッシング	ぎゅうにく ぶたにく かつおぶし ぎゅうにゅう	バター カレールウ ドレッシング こめ	にんじん たまねぎ ピーマン なす にんにく しょうが だいこん きゅうり コーン	601
27	火	ごはん こいわしのフライ おひたし すましじる	こいわしのフライ さつまあげ とうふ ぎゅうにゅう	あぶら さとう ごま こめ	キャベツ にんじん たまねぎ えのきだけ はくさい こまつな	559
28	水	こがた こめこ コッペパン スパゲティナポリタン フルーツゼリー	ベーコン えび ぎゅうにゅう	スパゲティ あぶら ゼリー こめこパン	たまねぎ ピーマン にんじん しめじ コーン トマトピューレ みかん パイン おとう	604
29	木	ごはん とりにくとこんにゃくのみそに じゃこあえ しそひじき しそひじき	とりにく ちくわ みそ ちりめん しそひじき ぎゅうにゅう	じゃがいも あぶら さとう こめ	こんにゃく にんじん ごぼう さやいんげん しょうが こまつな キャベツ	564
30	金	こめこ コッペパン すぶた ちゅうかサラダ ちゅうかドレッシング	ぶたにく うすらたまご ぎゅうにゅう	でんぷん あぶら さとう はるさめ ドレッシング こめこパン	しょうが たまねぎ にんじん ピーマン たけのこ きくらげ はくさい コーン きゅうり	614

※牛乳は毎回つきます。

※材料等の都合により、献立を変更することがありますので、あらかじめご了承ください。

※19日は「食育の日」の献立になっています。