

# 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)	ねつやカのもとになる(黄)	体のちようしをととのえる(緑)	
1	水	こめこ コッペパン いかのかりんあげ ワンタンスープ くらまめきなこクリーム	いか ぶたにく わかめ ぎゅうにゅう	でんぷん あぶら ワンタンのかわ くらまめきなこクリーム こめこパン	しょうが たまねぎ にんじん コーン キャベツ きくらげ	613
2	木	ごはん マーボーとうふ ナムル	とうふ ぶたにく レンズまめ えだまめ みそ ぎゅうにゅう	さとう あぶら でんぷん ごまあぶら ちめ	たまねぎ にんじん たけのこ ほししいたけ ねぎ しょうが にんにく きりほしだいこん きゅうり コーン	616
3	金	(しよくパ ン 2まい) セルフたまごサンド (たまごサラダ・チーズ・マヨネーズ) ミネストローネ	たまご 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 しよくパン	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	635
6	月	ごはん さわらのてりやき とさあえ みそしる	さわらのてりやき かつおぶし あぶらあげ ぶたにく わかめ みそ ぎゅうにゅう	ちめ	キャベツ こまつな かぼちゃ たまねぎ にんじん	594
7	火	ごはん ちくぜんに はるさめのすのもの	とりにく ちくわ えだまめ ハム ぎゅうにゅう	あぶら はるさめ さとう ごま ちめ	こんにゃく ごぼう れんこん にんじん きゅうり キャベツ	586
8	水	こめこ コッペパン すぶた あんにとんどうふ	ぶたにく うずらたまご ぎゅうにゅう	でんぷん あぶら さとう あんにとんどうふ こめこパン	しょうが たまねぎ にんじん ピーマン きくらげ おうとう みかん パイン	642
9	木	ごはん ぶたにくとこんにゃくのみそに ささみとあかしそのあえもの	ぶたにく ちくわ みそ ささみ ぎゅうにゅう	じゃがいも あぶら さとう ちめ	こんにゃく にんじん ごぼう さやいんげん しょうが はくさい きゅうり ゆかり	594
10	金	こめこ コッペパン スペインふうオムレツ ようふうに りんごジャム	スペインふうオムレツ とりにく えだまめ ぎゅうにゅう	じゃがいも なまクリーム りんごジャム ちめこパン	にんじん たまねぎ キャベツ	583
13	月	ごはん こうやとうふのふくめに きりほしだいこんのさんばいす のりのつくだに	こうやとうふ とりにく かまぼこ えだまめ ちりめん のりのつくだに ぎゅうにゅう	じゃがいも さとう ごま ちめ	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 ゆず	619
14	火	(ごはん) とくしまピピンパどん わかめスープ	ぎゅうにく ぶたにく ちりめん みそ たまご わかめ とうふ ぎゅうにゅう	さとう ごまあぶら ごま ちめ	しょうが れんこん すだちず ほししいたけ にんじん こまつな えのきだけ たまねぎ コーン	630
15	水	こがた こめこ コッペパン ちりめんときのこのわふうスパゲティ ごぼうサラダ ごまドレッシング	ちりめん ベーコン ぎゅうにゅう	スパゲティ あぶら さとう ドレッシング ちめこパン	たまねぎ にんじん ねぎ しめじ えのきだけ しいたけ ごぼう きゅうり コーン	590
16	木	ごはん こまつしまさんハモのてんぷら ミニトマト かきたまじる	こまつしまさんハモのてんぷら とうふ たまご ぎゅうにゅう	あぶら でんぷん ちめ	ミニトマト たまねぎ にんじん えのきだけ はくさい ねぎ	631
17	金	こめこ コッペパン とくしまのめぐみシチュー げんきサラダ プリン	とりにく スキムミルク ハム こんぶ かつおぶし ぎゅうにゅう	じゃがいも ちめこ バター あぶら さとう プリン ちめこパン	たまねぎ しいたけ にんじん こまつな キャベツ コーン ゆず	586
20	月	ごはん さんまのおかか ゆかりあえ さつまじる	さんまのおかか とりにく あぶらあげ みそ ぎゅうにゅう	さつまじり ちめ	きゅうり ゆかり にんじん こんにゃく はくさい ねぎ	590
21	火	(ごはん) ドライカレー フルーツカクテル	ぎゅうにく ぶたにく レンズまめ ぎゅうにゅう	バター カレールウ ゼリー ちめ	にんじん たまねぎ ピーマン にんにく しょうが みかん パイン おうとう	664
22	水	こめこ コッペパン メンチカツ ポイルキャベツ ソース おしむきりスープ	メンチカツ ウィンナー ぎゅうにゅう	あぶら おおむぎ ちめこパン	キャベツ はくさい にんじん こまつな コーン	606
23	木	ごはん かぼちゃのうまに きゅうりとちりめんすのもの	とりにく えだまめ わかめ ちりめん ぎゅうにゅう	さとう あぶら ごま ちめ	にんじん かぼちゃ こんにゃく たまねぎ しょうが きゅうり すだちず	579
24	金	こめこ コッペパン ぶたにくとはるさめのいためもの にくだんごのてりに	ぶたにく にくだんごのてりに ぎゅうにゅう	はるさめ あぶら ちめこパン	たまねぎ にんじん キャベツ しめじ たけのこ きくらげ	588
27	月	ごはん ごもくあつやきたまご ごまあえ ひじきのいために ピピピチーズ	ごもくあつやきたまご ひじき とりにく あぶらあげ えだまめ ピピピチーズ ぎゅうにゅう	さとう ごま あぶら ちめ	キャベツ こまつな にんじん たまねぎ こんにゃく	600
28	火	ごはん さばのしょうがに さわにわん	さば ぶたにく あぶらあげ ぎゅうにゅう	さとう ちめ	しょうが たまねぎ こんにゃく ごぼう だいこん にんじん ほししいたけ ねぎ	639
29	水	こがた こめこ コッペパン やきビーフン ぶたにくしゅうまい	ぶたにく えび ぶたにくしゅうまい ぎゅうにゅう	ビーフン ごまあぶら あぶら ちめこパン	キャベツ たまねぎ にんじん ピーマン きくらげ	621
30	木	ごはん じゃがいものそぼろに だいずとちりめんのあげに	とりにく だいず ちりめん ぎゅうにゅう	じゃがいも あぶら さとう でんぷん ごま ちめ	たまねぎ にんじん さやいんげん こんにゃく しょうが	618

※牛乳は毎回つきます。

※学校給食摂取基準 熱量 小学校・・・650kcal

※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。

※今月は、16日が「食育の日」の献立になっています。