

[6 月 予 定 献 立 表]

表郷小学校

日	主食	牛乳	おかず	赤の仲間 血や肉になる	黄の仲間 熱や力の元になる	緑の仲間 体の調子を整える	1人分 たんぱく質 脂質 食塩相当量
1 木	黒糖パン	○	ポパイチーズオムレツ キャベツサラダ クラムチャウダー	牛乳 あさり ベーコン	黒砂糖 コッペパン オリーブ油 三温糖 じゃがいも 有塩バター	キャベツ きゅうり とうもろこし にんじん 玉葱	647 kcal 24.9 g 25.1 g 3.8 g
2 金	麦ご飯	○	鶏肉のごまみそ焼き ビーフン炒め もずくスープ	牛乳 鶏肉モモ みそ ベーコン いか もずく 木綿豆腐 なた	精白米 おおむぎ ビタミン強化米 三温糖 白すりごま ビーフン 大豆油 ごま油	こまつな にんじん キャベツ たけのこ ねぎ えのきたけ	597 kcal 27.0 g 20.9 g 2.5 g
5 月	かむかむわかめごはん	○	いかの香味焼き 五目豆 小松菜のみそ汁	かむかむわかめごはん 牛乳 いか 大豆 鶏若鶏肉モモ 油揚げ わかめ 米みそ	精白米 おおむぎ ビタミン強化米 板こんにやく 大豆油 三温糖 じゃがいも	ねぎ ごぼう にんじん さやいんげん だいこん 小松菜	582 kcal 29.1 g 15.1 g 4.1 g
6 火	らーめん	○	きゅうりとキャベツの塩昆布漬け まっくろくろすけ	豚肩 なた 牛乳 塩昆布 きな粉	中華めん 白玉団子 黒すりごま 三温糖	にんじん りょくとうもやし ねぎ ほうれんそう きゅうり キャベツ	591 kcal 24.9 g 16.8 g 3.3 g
7 水	麦ご飯	○	わかさぎの甘辛煮 親子煮 かみかみあえ	牛乳 わかさぎのフリッター 鶏肉モモ 竹輪 凍り豆腐 卵 さきいか	精白米 おおむぎ ビタミン強化米 油 中ざら糖 白ごま	にんじん 玉葱 糸こんにやく ねぎ キャベツ きゅうり	661 kcal 28.2 g 22.6 g 3.1 g
8 木	食パン	○	パテキャラメル 鶏肉と大豆のトマトソース煮 かみかみごぼうサラダ ほうれんそうスープ	牛乳 鶏肉モモ 大豆 ツナ 木綿 豆腐ベーコン	コッペパン じゃがいも 油 ごま 油 三温糖 白ごま 歯と口の健康週間ゼリー	玉葱 パセリ ごぼう にんじん きゅうり キャベツ とうもろこし ほうれんそう 干し椎茸	645 kcal 26.4 g 23.2 g 3.5 g
9 金	麦ご飯	○	しそ味ひじき ささみのマヨネーズ焼き 切り干し大根のかみかみサラダ 根菜のごま汁	しそ味ひじき 牛乳 鶏ささ身 チャウダー 糸かまぼこ 油揚げ 米みそ	精白米 おおむぎ ビタミン強化米 三温糖 ごま油 白ごま さとも 白すりごま	切干しだいこん きゅうり にんじん だいこん ごぼう ねぎ	626 kcal 31.0 g 19.7 g 3.0 g
12 月	麦ご飯	○	ポークコロッケ 減塩中濃ソース もやしのひき肉炒め なめこのみそ汁	牛乳 豚ひき肉 大豆ミート 木綿豆腐 米みそ	精白米 おおむぎ ビタミン強化米 油 マロニー かたくり粉 ごま油	にんじん もやし なら なめこ だいこん こまつな ねぎ	615 kcal 23.7 g 18.4 g 2.4 g
13 火	マーボーらーめん	○	水菜の三色あえ 河内晩柑	豚ひき肉 木綿豆腐 米みそ 牛乳 竹輪	中華めん ごま油 三温糖 かたくり粉 白ごま	にんじん ねぎ なら 水菜 りょくとうもやし 糸こんにやく 河内晩柑	535 kcal 28.4 g 18.7 g 2.6 g
14 水	麦ご飯	○	金山納豆 肉じゃが ほうれん草のごまあえ	牛乳 金山納豆 豚肉	精白米 おおむぎ ビタミン強化米 じゃがいも 油 三温糖 白ごま	しらたき にんじん 玉葱 さやいんげん ほうれんそう りょくとうもやし	628 kcal 26.7 g 19.4 g 1.9 g
15 木	給食用コッペパン	○	ポイルウィナー チーズサラダ ジュリエンスープ 福島県産ももゼリー	牛乳 ポークウインナー チーズ	コッペパン じゃがいも	キャベツ とうもろこし ブロッコリー にんじん 玉葱 ほうれんそう	593 kcal 24.0 g 24.4 g 3.4 g
16 金	給食なし						
19 月	麦ご飯	○	いわしのごまみそ煮 高野豆腐のうま煮 すまし汁	牛乳 いわしごま味噌煮 凍り豆腐 豚肉 木綿豆腐 かまぼこ わかめ	精白米 おおむぎ ビタミン強化米 じゃがいも 油 三温糖	にんじん さやいんげん 玉葱 突こんにやく ねぎ ほうれんそう しめじ	604 kcal 29.5 g 17.7 g 3.1 g
20 火	イカとトマトのスパゲティ	○	フレンチサラダ オレンジ	いか ツナ 牛乳 ロースハム	給食用ソフト麺 オリーブ油 無塩バター 中ざら糖 上白糖	玉葱 にんじん パセリ セロリー キャベツ きゅうり とうもろこし オレンジ	894 kcal 36.1 g 17.8 g 4.1 g
21 水	麦ご飯	○	にらまんじゅう 豚キムチ 五目エッグスープ	牛乳 にらまんじゅう 豚肉 木綿豆腐 なた わかめ たまご	精白米 おおむぎ ビタミン強化米 ごま油 三温糖 白ごま	キムチ漬け なら ねぎ にんじん 玉葱 はくさい えのきたけ こまつな	597 kcal 26.1 g 18.2 g 2.4 g
22 木	給食なし						
23 金	給食なし						
26 月	麦ご飯	○	ほっけフライ ひじきのあえもの 具だくさん汁1	牛乳 ほっけフライ ほしひじき ツナ 木綿豆腐 わかめ 米みそ	精白米 おおむぎ ビタミン強化米 油 じゃがいも	水菜 にんじん ブロッコリー だいこん こまつな	664 kcal 26.0 g 24.0 g 2.9 g
27 火	ピビンパ丼	○	枝豆シューマイ チンゲン菜スープ とちおとめ一口ゼリー	豚肉 鶏糸卵 牛乳 枝豆シューマイ 木綿豆腐	精白米 おおむぎ 上白糖 白ごま ごま油 油	しょうが にんじん ぜんまい もやし ほうれんそう チンゲン菜 玉葱 干し椎茸	613 kcal 30.9 g 18.4 g 2.5 g
28 水	麦ご飯	○	厚焼き玉子 筑前煮 玉ねぎのみそ汁	牛乳 厚焼き玉子 鶏肉 木綿豆腐 わかめ 米みそ	精白米 おおむぎ ビタミン強化米 さとも 三温糖 油 じゃがいも	にんじん ごぼう だいこん レンコン水煮 たけのこ さやいんげん 板こんにやく 玉葱 こまつな	569 kcal 23.9 g 15.4 g 2.7 g
29 木	給食なし						
30 金	麦ご飯	○	スタミナ炒め 大根ときゅうりのキムチ漬け ワンタンスープ	牛乳 豚肉 鶏肉	精白米 おおむぎ ビタミン強化米 油かたくり粉 ごま油 ワンタン	にんじん 玉葱 なら だいこん だいこん葉 きゅうり ほうれんそう もやし きくらげ	584 kcal 24.1 g 18.1 g 1.7 g

※材料の都合により、献立が変更になることがありますのでご了承ください。
 ※給食は、市の測定機で放射性物質検査を行い、安全を確認した後提供しています。
 検査結果は市のホームページに掲載しています