

6 月 の 献 立 表

(小学校用)



多古町学校給食センター

2020年

ひづけ 日付	こんだて名	おもなざいりょうとはたらき			えいようか				びこう
		あか ち血や肉や骨になる	みどり からだの調子を整える	きいろ ねつちから 熱や力になる	エネルギー kcal	たんぱく質 g	しじつ g	ぶんぶ g	
3 (水)	ごはん ぎゅうにゅう チキンカレー アーモンド ごさかな	ぎゅうにゅう とりにく ごさかな	しょうが にんにく たまねぎ にんにん トマト	こめ じゃがいも サダあぶら カレールウ アーモンド	630	20.0	17.0	2.3	
4 (木)	ごはん ぎゅうにゅう チキンカレー アーモンド ごさかな	ぎゅうにゅう とりにく ごさかな	しょうが にんにく たまねぎ にんにん トマト	こめ じゃがいも サダあぶら カレールウ アーモンド	630	20.0	17.0	2.3	歯は と口の 健康 週間 よく かん で 食 べ よう
5 (金)	ごはん ぎゅうにゅう マーボーどうふ	ぎゅうにゅう ぶたにく とうふ みそ	しょうが にんにく にんにん しいたけ たまねぎ ねぎ	こめ さとう ごまあぶら でんぶん	592	22.7	16.0	1.6	
8 (月)	こくとうパン ぎゅうにゅう クリームシチュー	ぎゅうにゅう とりにく	にんにん たまねぎ しめじ コーン パセリ	パン じゃがいも バター	605	25.1	19.8	2.4	
9 (火)	ごはん ぎゅうにゅう ぶたにくとだいこんのうまに ★たまごプリ	ぎゅうにゅう ぶたにく	にんにん だいこん しいたけ えだまめ	こめ さとう サダあぶら たまごプリ	661	28.5	18.0	1.0	
10 (水)	ひじきごはん ぎゅうにゅう とんじる ★たまごプリ	ひじき ぎゅうにゅう ぶたにく とうふ みそ	ごぼう にんにん こんにゃく だいこん ねぎ	こめ さとう サダあぶら たまごプリ おおむぎ	583	20.5	14.8	1.9	
11 (木)	ごはん ぎゅうにゅう はっぼうさい ひとくちゼリー(2)	ぎゅうにゅう ぶたにく いか	しょうが にんにん たまねぎ キャベツ	こめ でんぶん ごまあぶら ゼリー	626	25.3	15.9	1.0	
12 (金)	ごはん ぎゅうにゅう ポークカレー ひとくちゼリー(2)	ぎゅうにゅう ぶたにく	しょうが にんにく たまねぎ にんにん トマト	こめ じゃがいも サダあぶら カレー ゼリー	633	17.6	15.2	2.2	
15 (月)	ごはん ぎゅうにゅう ぶたどんのぐ おひもプリン	ぎゅうにゅう ぶたにく	にんにん ごぼう たまねぎ	こめ さとう おひもプリン	648	24.8	19.0	1.4	ちばけんみん ひ 千葉県の 給食
16 (火)	むぎごはん ぎゅうにゅう ハヤシライス アーモンド ごさかな	ぎゅうにゅう ぶたにく ごさかな	にんにく しょうが にんにん たまねぎ しめじ グリルビース	こめ サダあぶら おおむぎ アーモンド	620	24.6	17.7	2.2	
17 (水)	にくうどん ぎゅうにゅう とうにゅうとやさいのマフィ	ぎゅうにゅう ぶたにく なると	にんにん しいたけ たまねぎ ほうれんそう ねぎ	うどん さとう マフィン	574	26.6	15.2	3.0	
18 (木)	ちらしずし きざみのり ぎゅうにゅう けんちんじる ★ばくがゼリー	きざみのり ぎゅうにゅう とりにく とうふ	えだまめ にんにん にんにん こんにゃく だいこん ねぎ	こめ さとう サダあぶら ばくがゼリー	585	21.0	11.8	2.4	
19 (金)	ごはん ぎゅうにゅう マーボーどうふ	ぎゅうにゅう ぶたにく とうふ みそ	しょうが にんにく にんにん しいたけ たまねぎ ねぎ	こめ さとう ごまあぶら でんぶん	607	22.5	16.7	1.7	
22 (月)	バターロール Feチョコ ぎゅうにゅう ポークビーンズ	ぎゅうにゅう ぶたにく だいず	にんにん たまねぎ トマト グリルビース	Feチョコレート パン サダあぶら じゃがいも さとう	663	26.9	20.5	2.1	
23 (火)	さけわかめごはん ぎゅうにゅう とんじる やきプリンタルト	さけ わかめ ぎゅうにゅう ぶたにく とうふ みそ	ごぼう にんにん こんにゃく だいこん ねぎ	こめ サダあぶら おおむぎ さとう やきプリンタルト	646	22.7	18.6	2.6	
24 (水)	ごはん ぎゅうにゅう ジャージャンとうふ あじさいゼリー	ぎゅうにゅう ぶたにく あつあげ みそ	しょうが にんにく たまねぎ にんにん だけのこ しいたけ いんげん ねぎ	こめ さとう ごまあぶら あじさいゼリー でんぶん	623	22.8	16.5	1.8	
25 (木)	ごはん ぎゅうにゅう すきやきふう ミックスごさかな	ぎゅうにゅう ぶたにく やきとうふ ごさかな	にんにん しいたけ たまねぎ はくさい ねぎ	こめ さとう	622	27.6	16.3	1.5	
26 (金)	ごはん ぎゅうにゅう ビビンバ ひとくちゼリー(2)	ぎゅうにゅう ぶたにく	しょうが にんにく にんにん もやし しいたけ いんげん	ごまあぶら さとう ごま ゼリー こめ	598	24.7	15.0	1.9	
29 (月)	ひじきごはん ぎゅうにゅう にくだんこのみそしる ★げんきヨーグルト	ひじき ぎゅうにゅう とりにく みそ ヨーグルト	ごぼう にんにん しいたけ たまねぎ ねぎ	こめ	564	20.6	12.3	2.1	
30 (火)	むぎごはん ぎゅうにゅう ハヤシライス アーモンド ごさかな	ぎゅうにゅう ぶたにく ごさかな	にんにく しょうが にんにん たまねぎ しめじ グリルビース	こめ サダあぶら おおむぎ アーモンド	588	20.5	16.2	2.2	

() はかすもの ★は業者配送 材料その他の都合により献立を変更することがあります。ご了承ください。

学校給食
摂取基準

650

26.8

14.4~
21.6

2g未満

※脂質の基準値は
摂取エネルギーの
25~30%