



6月献立予定表



魚沼市立広神東小学校

	月	火	水	木	金
献立	よくかむと、いいことがいっぱい! <div style="display: flex; justify-content: space-around;"> <div style="text-align: center;">ひ 肥満予防</div> <div style="text-align: center;">み 味覚の発達</div> <div style="text-align: center;">こ 言葉の発音 はっきり</div> </div> <div style="display: flex; justify-content: space-around;"> <div style="text-align: center;">ぜ 全力投球</div> <div style="text-align: center;">の 脳の発達</div> </div> <div style="display: flex; justify-content: space-around;"> <div style="text-align: center;">いー 胃腸快調</div> <div style="text-align: center;">が がん予防</div> <div style="text-align: center;">は 歯の病気を 予防</div> </div>		1 ハムサラダ りんごのコンポート きなこあげパン ポトフ	2 こんがりきつねのサラダ いわしのうめに ごはん しらたまじる	カミカミ 3 くきわかめのサラダ いかのアーモンドがらめ ごはん こまつなのみそしる
I栄養 (kcal)			634	608	632
食塩相当量 (g)			2.5	2.2	2.2
赤(1,2群) 【体をつくる】			牛乳 きなこ ハム ウィンナー	牛乳 いわし 油あげ とり肉	牛乳 いか くきわかめ とうふ
緑(3,4群) 【調子を整える】			キャベツ きゅうり にんじん コーン たまねぎ かぶ セロリ パセリ りんご	キャベツ きゅうり にんじん コーン たまねぎ だいこん ねぎ ごぼう えのきたけ ほうれんそう	キャベツ もやし きゅうり にんじん しめじ こまつな ねぎ
黄(5,6群) 【エネルギー】			米粉パン じゃがいも 油 三温糖	米 油 白玉だんご 三温糖	米 じゃがいも 油 三温糖 大豆 アーモンド
献立	6 きりぼしだいこんの やきそばふう とりにくのなんばんやき ごはん キャベツの みそしる	7 コーンおひたし まめてん うどん カレーじる	8 ごまずあえ いりどうふ なめし こんさいじる	9 はるさめサラダ むしぎょうざ ごはん キムチ スープ	10 ひじきのいけために あじフライ ごはん みそ ワンタンスープ
I栄養 (kcal)	619	690	591	573	588
食塩相当量 (g)	2.4	2.6	2.4	2.3	2.1
赤(1,2群) 【体をつくる】	牛乳 とり肉 ぶた肉 あつあげ みそ	牛乳 とり肉 大豆	牛乳 とり肉 卵 わかめ あつあげ みそ	牛乳 ぎょうざ ハム ぶた肉 豆腐 みそ	牛乳 あじ ひじき ぶた肉 さつまあげ みそ
緑(3,4群) 【調子を整える】	切干大根 もやし にんじん ピーマン キャベツ こまつな えのきたけ	たまねぎ ねぎ にんじん しめじ ほうれんそう もやし コーン	にんじん しいたけ たけのこ もやし キャベツ こまつな だいこん ごぼう ねぎ	もやし きゅうり にんじん えのきたけ きくらげ たら ねぎ はくさい キムチ	にんじん もやし たら ねぎ メンマ えのきたけ しらたき しいたけ コーン
黄(5,6群) 【エネルギー】	米 三温糖 油 ごま	うどん カレールー かつたくり粉 油	米 ごま じゃがいも 三温糖 油	米 油 三温糖 はるさめ	米 小麦粉 パン粉 油 三温糖 ワンタン
献立	13 てづくりじゃこふりかけ くろずすぶた ごはん マロニー スープ	14 ごもくまめ さばのソースソース ごはん とんじる	6年生なし 15 チーズサラダ ハンバーグ バインパン コンソメ スープ	6年生なし 16 ひゅうがなつ ツナとコーンの サラダ チキンカレーライス (むぎごはん)	食育の日 17 アスパラガスのごまあえ しのだに 開高飯 かいこうめし たまねぎと わかめの みそしる
I栄養 (kcal)	638	693	617	644	618
食塩相当量 (g)	1.9	2.0	2.9	2.2	2.7
赤(1,2群) 【体をつくる】	牛乳 ちりめんじゃこ かつおぶし のり ぶた肉 とり肉	牛乳 さば 大豆 ぶた肉 とうふ こんぶ みそ	牛乳 ハンバーグ チーズ ベーコ ン	牛乳 とり肉 ツナ わかめ	牛乳 しのだに ぶた肉 わかめ とうふ みそ
緑(3,4群) 【調子を整える】	ピーマン にんじん たまねぎ たけのこ しいたけ はくさい にんじん きくらげ たら	ごぼう にんじん れんこん だいこん ねぎ こんにやく しいたけ	キャベツ きゅうり コーン 赤ピーマン にんじん たまねぎ しめじ パセリ バイン	にんじん たまねぎ キャベツ きゅうり コーン	ぜんまい わらび にんじん 紅しょうが たけのこ しいたけ きぬさや えのき アスパラ キャベツ もやし たまねぎ
黄(5,6群) 【エネルギー】	米 ごま 油 三温糖 かつたくり粉 黒砂糖 マロニー じゃがいも	米 じゃがいも 油 三温糖 かつたくり粉	パン 三温糖 じゃがいも	米 麦 油 じゃがいも カレールー ゼリー	米 油 三温糖 ごま
献立	20 うめあえ ほっけのつけやき ごはん そぼろじる	21 しょうゆフレンチ コロッケ ちゅうかめん タンメン スープ	22 きのこいりおひたし ぶたにくのしょうがいた ごはん もずくの みそしる	23 もやしのナムル チンジャオ ロースーどん (むぎごはん) ちゅうかふう コーンたまご スープ	24 たくあんあえ ゴロっとたいざフライ ごはん にくだんごじる
I栄養 (kcal)	571	653	586	586	640
食塩相当量 (g)	1.9	2.7	2.5	2.4	2.1
赤(1,2群) 【体をつくる】	牛乳 ほっけ かつおぶし とり肉 あつあげ チーズ	牛乳 ぶた肉 なたと	牛乳 ぶた肉 もずく とうふ みそ チーズ	牛乳 ぶた肉 たまご とうふ	牛乳 大豆 とり肉 みそ
緑(3,4群) 【調子を整える】	キャベツ もやし きゅうり こんにやく かぶ チンゲンサイ たまねぎ しめじ うめ	キャベツ もやし にんじん きくらげ メンマ コーン ほうれんそう たら	たまねぎ もやし こまつな にんじん しめじ えのきたけ ねぎ こんにやく	たけのこ ピーマン たまねぎ もやし にんじん きゅうり ねぎ ほうれんそう コーン きくらげ	キャベツ きゅうり にんじん たくあん こまつな ごぼう ねぎ しいたけ
黄(5,6群) 【エネルギー】	米 じゃがいも 油 三温糖 かつたくり粉	中華めん 油 コロッケ	米 じゃがいも 油 三温糖	米 麦 油 三温糖 かつたくり粉 ごま	米 油 パン粉 ごま
献立	27 アーモンドキャベツ とりのからあげ ごはん あさりの みそしる	28 ひやしみかん じゃが チーズ ナン&はんライス ドライカレー	減塩の日 29 なめたけあえ さけのスタミナあげ ごはん なつやすいの みそしる	30 みそドレサラダ ごもくあつやきたまご ごはん あつあげの うまに	石けんを使って 手を 洗おう!
I栄養 (kcal)	670	701	662	606	
食塩相当量 (g)	2.1	2.2	2.0	2.1	
赤(1,2群) 【体をつくる】	牛乳 とり肉 とうふ あさり	牛乳 ぶた肉 大豆 チーズ ベーコン	牛乳 鮭 あつあげ みそ	牛乳 たまご わかめ ぶた肉 みそ 油あげ	
緑(3,4群) 【調子を整える】	キャベツ きゅうり ねぎ ほうれんそう	たまねぎ にんじん ピーマン セロリ トマト パセリ みかん	こまつな もやし キャベツ なめたけ かぼちゃ なす たまねぎ さやいんげん にんじん	キャベツ きゅうり にんじん コーン たまねぎ しめじ たけのこ さやいんげん	
黄(5,6群) 【エネルギー】	米 油 かつたくり粉 アーモンド	米 米粉パン じゃがいも 油 カレールー	米 三温糖 パン粉 ごま 油	米 ごま 三温糖 油	

※都合により献立が変わる場合があります。