

6月献立予定表

魚沼市立広神東小学校

月	火	水	木	金		
2	3	4	5	6		
<p>もやしナムル はるまき</p> <p>ごはん</p> <p>タッカルビふう スープ</p>	<p>やさしいおこうじため いかのみそやき</p> <p>ごはん</p> <p>こしねじる</p>	<p>ことうビーンズ ちぐさあえ</p> <p>かみかみどん (むぎごはん)</p> <p>あつあげの みそしる</p>	<p>きりぼしだいこんのうめサツマ しろみざかなのフライ</p> <p>ごはん</p> <p>外タルソース</p> <p>しめじと あおなの みそしる</p>	<p>のりずあえ ぶたにくのあまから</p> <p>ごはん</p> <p>はるさめ スープ</p>		
600 1.7	612 2.4	619 1.9	632 2.0	654 1.6		
ぶたにく とりにく 牛乳	いか ぶたにく とうふ あぶらあげ 牛乳	ぶたにく だまご あつあげ だいす 牛乳	ホキ とりにく とうふ あぶらあげ 牛乳	ぶたにく ツナ のり ベーコン とうふ 牛乳		
もやし にんじん きゅうり コーン たまねぎ キャベツ しいたけ には	たまねぎ たけのこ にんじん キャベツ ビーマン だいこん こんにゃく しいたけ ねぎ	にんじん ごぼう ビーマン きくらげ たけのこ こんにゃく キャベツ もやし こまつな だいこん ねぎ	だいこん きゅうり もやし しめじ えのき こまつな にんじん ねぎ	ごぼう にんじん ねぎ こんにゃく こまつな キャベツ もやし たけのこ しいたけ チンゲンサイ		
こめ あぶら さとう ごま ごまあぶら	こめ さとう あぶら ごまあぶら	こめ むぎ さとう あぶら じゃがいも	こめ あぶら さとう	こめ あぶら さとう マロニー		
9	10	11	12	13		
<p>キャベツサラダ とりにくのコーンフレークやき</p> <p>ごはん</p> <p>しんたまねぎの スープ</p>	<p>ごぼうサラダ しゅうまい(2こ)</p> <p>ちゅうかめん</p> <p>みそラーメン スープ</p>	<p>ひじきのピリっとサラダ コロケ</p> <p>だいず ごはん</p> <p>たまねぎ じる</p>	<p>ヨーグルト</p> <p>いかいり かいそうサラダ</p> <p>チキンカレー (むぎごはん)</p>	<p>もやしのきんぴら さばのてりやき</p> <p>ごはん</p> <p>いなかじる</p>		
654 1.6	623 2.9	616 2.4	659 2.1	302 2.0		
とりにく こなチーズ ハム ベーコン 牛乳	ぶたにく ハム 牛乳	だいす ひじき ツナ さつまあげ あぶらあげ 牛乳	とりにく いか ヨーグルト 牛乳	さば さつまあげ とうふ あぶらあげ 牛乳		
キャベツ きゅうり にんじん たまねぎ	メンマ きくらげ もやし キャベツ にんじん コーン ねぎ ごぼう きゅうり	きゅうり キャベツ にんじん こんにゃく えのき こまつな ねぎ	にんじん たまねぎ きゅうり キャベツ	もやし ごぼう にんじん さやいんげん わらび たけのこ えのき ねぎ		
こめ マヨネーズ パン コーンフレーク あぶら さとう	ちゅうかめん あぶら	こめ さとう あぶら	こめ むぎ じゃがいも あぶら さとう ごま	こめ さとう あぶら じゃがいも		
16	17	18	19	20		
<p>きりこぶのいために きりざい</p> <p>ごはん</p> <p>れいとう みかん</p> <p>とりだんご じる</p>	<p>ごまずあえ メバルのしおやき</p> <p>ごはん</p> <p>そぼろじる</p>	<p>アスパラ入りコールスロ ハムカツ</p> <p>ハムカツや サラダをはさもう</p> <p>まるパン</p> <p>ポーク ビーンズ</p>	<p>しおこんがあえ あつきたまご</p> <p>かいこう めし</p> <p>わかめと たまねぎの みそしる</p>	<p>えだまめサラダ あつあげとひきにくのみそいため</p> <p>ごはん</p> <p>ワンタン スープ</p>		
629 2.6	621 1.8	622 2.5	646 3.3	614 1.7		
なっとう こんぶ ぶたにく さつまあげ だいす 牛乳	メバル ツナ あつあげ とりにく 牛乳	ハム ツナ だいす ぶたにく 牛乳	ぶたにく たまご こんぶ わかめ とうふ 牛乳	ぶたにく あつあげ ハム とりにく 牛乳		
のざわな だいこん にんじん こんにゃく ほうさい ごぼう ねぎ みかん	だいこん こまつな もやし にんじん ねぎ しいたけ きぬさや	アスパラガス キャベツ きゅうり コーン たまねぎ にんじん トマト	しいたけ にんじん きぬさや しょうが キャベツ きゅうり えのき たまねぎ	にんじん たけのこ キャベツ ねぎ えだまめ きゅうり ほうさい には しいたけ		
こめ ごま あぶら さとう	こめ ごま あぶら ごまあぶら	パン あぶら じゃがいも さとう	こめ あぶら さとう	こめ あぶら さとう かたくりこ ごま ワンタン		
23	24	25	26	27		
<p>チンゲンサイいため とりつくね</p> <p>ごはん</p> <p>ヤージャン どうふ</p>	<p>かみかみ サラダ</p> <p>ソフトめん</p> <p>ミート ソース</p>	<p>カレーびたし とりにくとこうやどうふのあげに</p> <p>ごはん</p> <p>ひめたけ じる</p>	<p>ツナとわかめのあえもの あかうおのしおやき</p> <p>ごはん</p> <p>みょうこうふか とんじる</p>	<p>ピリから きゅうり</p> <p>チンジャオ ロースとん (むぎごはん)</p> <p>ちゅうかふう ロースープ</p>		
663 2.4	665 2.3	666 2.2	619 2.4	608 2.5		
とりにく ベーコン ぶたにく あつあげ 牛乳	ぶたにく だいす 牛乳	とりにく こうやどうふ ハム たまご 牛乳	あかうお ツナ わかめ ぶたにく とうふ 牛乳	ぶたにく たまご 牛乳		
チンゲンサイ キャベツ もやし にんじん たまねぎ たけのこ には しいたけ	たまねぎ セロリ にんじん トマト キャベツ コーン	ねぎ キャベツ もやし きゅうり にんじん ひめたけのこ たまねぎ	しょうが キャベツ きゅうり ねぎ たまねぎ メンマ	たけのこ ビーマン ハブリカ たまねぎ きゅうり コーン にんじん きくらげ ほうれんそう		
こめ さとう あぶら かたくりこ ごまあぶら	ソフトめん あぶら さとう アーモンド	こめ かたくりこ あぶら さとう ごま じゃがいも	こめ さとう ごま ごまあぶら	こめ むぎ あぶら さとう かたくりこ ごまあぶら		
30				<p>献立の見方</p> <p>副菜 ふくさい</p> <p>主菜 しゅさい</p> <p>しゅしよく 主食</p> <p>しるもの 汁物</p>		
<p>ツナコーンサラダ ハーブチキン</p> <p>ごはん</p> <p>おまめ スープ</p>				<p>正しいところに 食器を置こう!</p>	<p>エネルギー(kcal)</p> <p>食塩相当量(g)</p> <p>赤【1・2群】 主に体をつくるものになる食品</p> <p>緑【3・4群】 主に体の調子を整える食品</p> <p>黄【5・6群】 主にエネルギーのもとになる食品</p>	
647 1.8				<p>とりにく ツナ だいす ウィンナー 牛乳</p>	<p>今日の エネルギーは どのくらい?</p>	
<p>キャベツ きゅうり にんじん コーン たまねぎ</p>				<p>どんな食材が 使われているか 確認しよう!</p>		
こめ あぶら						

※都合により献立や使用食材を変更する場合があります。