



★ 6月のよていこんだてひょう ★

大崎市立西古川小学校 給食室

今月の給食目標			あか	き	みどり	1食あたりの 栄養価
みまわて 身の回りや手をきれいにしよう			ちほね 血や骨をつくる	ねつ ちから 熱や力のもとになる	からだ ちようし 体の調子をととのえる	エネルギー タンパク質 塩分量
日 曜	主食 牛乳	献立名(こんだてめい)	材料名(ざいりょうめい)			
1/金	うどん 牛乳 (5年花山合宿)	おやこうどん あじつけもちいなり ツナとわかめのマヨサラダ てづくりフルーツゼリー	牛乳 とりにく なると たまご あぶらあげ ツナ	うどん 米あぶら さとうもち マヨネーズ	にんじん ほうれんそう たまねぎ しいたけ わかめ きゅうり パインかんづめ	667kcal 25.2g 3.2g
4/月	ごはん 牛乳	かつおのみそやき じゃがいものカレーそばろに わかめじる グレープフルーツ	牛乳 かつお とりにく あぶらあげ	こめ 米あぶら さとう じゃがいも	にんじん たまねぎ えだまめ こんにやく わかめ キャベツ にら えのきだけ グレープフルーツ	688kcal 33.6g 3.2g
5/火	ごはん 牛乳	さんまのゴマあげ きりほしだいこんミルクに なめこじる オレンジ	牛乳 さんま あぶらあげ とうふ	こめ 米あぶら さとう でんぶん	にんじん まめもやし ごぼう いんげんこんにやく なめこ きりほしだいこん ねぎ だいこん	653kcal 20.6g 2.8g
6/水	ココアパン 牛乳	カレーコロケ パンサンスー みそワタンスープ パナナ	牛乳 ハム たまご ぶたにく	パン 米あぶら コロケ ワンタン さとう はるさめ	にんじん きゅうり もやし にら きくらげ たまねぎ パナナ	628kcal 22.2g 3.2g
7/木	ごはん 牛乳	あげギョーザ もずくスープ とりにくとカシューナッツのいためもの パインアップル おかかふりかけ	牛乳 ギョーザ とりにく たまご	こめ 米あぶら でんぶん さとう カシューナッツ	にんじん ピーマン パプリカ たまねぎ もずく もやし にら パインアップル	770kcal 26.0g 1.9g
8/金	ちゅうかめん 牛乳 「開校記念行事食」	ひやしちゅうか ささかまカレーあげ ミニトマト2 てづくりあじさいゼリー	牛乳 ハム たまご ささかまぼこ	ちゅうかめん さとう 米あぶら こむぎこ	にんじん きゅうり もやし ミニトマト ナタデココ	611kcal 25.4g 2.5g
11/月	ごはん 牛乳	さけのチーズフライ(ソース) ひじきのにつけ いたふのみそしる オレンジ	牛乳 さけ チーズ あぶらあげ だいたい	こめ 米あぶら さとう じゃがいも	にんじん ごぼう いんげん ひじきこんにやく にら キャベツ えのきだけ オレンジ	773kcal 32.7g 3.2g
12/火	ごはん 牛乳	カレイのたつたあげ マーボーなす とうふのすましじる パナナ	牛乳 カレイ ぶたにく とうふ	こめ 米あぶら さとう でんぶん	にんじん なす ピーマン たまねぎ わかめ しいたけ ねぎ ほうれんそう パナナ	680kcal 26.6g 2.8g
13/水	しょくパン 牛乳	タンドリーチキン コーンポテト ABCスープ ミニトマト2こ いちごジャム	牛乳 とりにく ベーコン	パン 米あぶら さとう ジャム バター じゃがいも マカロニ	にんじん たまねぎ パセリ コーン キャベツ ブロッコリー ミニトマト	573kcal 26.7g 2.9g
14/木	ごはん 牛乳	いかのてんぷら(しょうゆ) ぶたバラだいこん あぶらふのみそしる メロン	牛乳 いか ぶたにく	こめ 米あぶら さとう こむぎこ あぶらふ じゃがいも	にんじん だいこん いんげん こんにやく ほうれんそう たまねぎ メロン	723kcal 27.3g 3.3g
15/金	ちゅうかめん 牛乳	わかめラーメン てづくりみそむしパン りっちゃんサラダ ヨーグルト	牛乳 ぶたにく なると ハム ヨーグルト	ちゅうかめん 米あぶら さとう こむぎこ	にんじん ねぎ キャベツ もやし わかめ コーン きゅうり こんぶ	647kcal 24.1g 3.3g
18/月	ごはん 牛乳	とりのからあげ2こ キャベツのにびたし しんたまねぎのみそしる オレンジ	牛乳 とりにく あぶらあげ	こめ 米あぶら さとう でんぶん はるさめ じゃがいも	にんじん こまつな キャベツ たまねぎ にら なす オレンジ	741kcal 32.3g 3.1g
19/火	ごはん 牛乳	チーズエッグ まめもやしのおかかあえ だいたいのカレー ミントマト2こ	牛乳 たまご チーズ だいたい ぶたにく	こめ 米あぶら さとう バター じゃがいも	にんじん キャベツ まめもやし ほうれんそう たまねぎ なす えだまめ ミントマト	817kcal 28.6g 3.2g
20/水	フォカッチャ 牛乳	マカロニミートソース パンパンジー ワンタンたまごスープ パナナ	牛乳 ぶたにく とりにく たまご	パン 米あぶら さとう マカロニ ワンタン	にんじん たまねぎ もやし きゅうり グリンピース にら きくらげ パナナ	590kcal 24.4g 2.1g
21/木	ごはん 牛乳	さばのわふうカレーに にくじゃが あおなじる こだますいか	牛乳 さば ぶたにく あぶらあげ	こめ 米あぶら さとう じゃがいも	にんじん たまねぎ えだまめ こんにやく なす キャベツ ほうれんそう すいか	761kcal 30.8g 3.2g
22/金	ちゅうかめん 牛乳	みそラーメン コーンシューマイ2こ ジャコとまめのサラダ てづくりハワイアンゼリー	牛乳 ぶたにく なると しらすぼし シューマイ だいたい	ちゅうかめん 米あぶら さとう	にんじん キャベツ もやし きくらげ にら コーン きゅうり のり パインかんづめ	652kcal 28.7g 3.2g
25/月	ごはん 牛乳	とりのちようせんやき チャブチェ(韓国風春雨の炒めもの) わかめスープ グレープフルーツ	牛乳 とりにく	こめ 米あぶら さとう はるさめ	にんじん ほうれんそう パプリカ もやし しいたけ わかめ にら なす コーン たまねぎ	690kcal 24.7g 2.3g
26/火	ごはん 牛乳	はるまき キャベツのピーナツあえ マーボーどうふ オレンジ	牛乳 はるまき とうふ ぶたにく	こめ 米あぶら さとう でんぶん	にんじん たまねぎ にら ねぎ キャベツ ほうれんそう まめもやし しいたけ オレンジ	774kcal 26.2g 2.5g
27/水	こめこパン 牛乳	チーズハムカツ かんでんサラダ はるさめスープ メロン	牛乳 ハム チーズ ツナ たまご とりにく	パン 米あぶら さとう パンこ はるさめ	にんじん もやし きゅうり かんでん たまねぎ にら きくらげ メロン	562kcal 24.3g 2.9g
28/木	ごはん 牛乳 (学習参観日)	かつおのたつたあげ なすのみそいため にらたまじる パナナ ゆかりふりかけ	牛乳 かつお ぶたにく たまご	こめ 米あぶら さとう でんぶん	にんじん なす ピーマン たまねぎ もやし にら えのきだけ パナナ	728kcal 32.7g 3.2g
29/金	うどん 牛乳	ひやしうどん とりささみのいそてんぷら ミニトマト2こ プッチンプリン	牛乳 たまご かまぼこ とりささみ	うどん 米あぶら さとう こむぎこ プリン	にんじん きゅうり もやし ミニトマト	605kcal 31.8g 2.3g

<今月の西古川の食材>

給食食材等の都合により、一部メニューを変更することがあります。

ほうれんそう・玉ねぎ・きゅうり