



6月学校給食予定献立表



2023年 6月

矢吹町立三神小学校

日	献立名	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	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量
1 木	牛乳 きなこあげパン とうもろこしのスープ ミートボール(2こ) キャベツのサラダ	牛乳 とりにく ミートボール たまご きなこ ハム	コッペパン さとう あぶら かたくりこ	キャベツ にんじん きゅうり とうもろこし たまねぎ パセリ	676 kcal 20.8 g 19.6 g 2.1 g
2 金	 お弁当の日 				
5 月	 お弁当の日 				
6 火	牛乳 こくとうしょくパン ミネストローネ ジャーマンポテト 歯の衛生週間ゼリー	牛乳 ベーコン ぶたにく だいず	こくとうしょくパン じゃがいも バター あぶら マカロニ レモンゼリー	たまねぎ パセリ にんじん トマト セロリー マッシュルーム	626 kcal 21.8 g 19.5 g 1.6 g
7 水	牛乳 ごはん にくだんごのみそスープ しろみぎかなのマヨネーズやき キャベツのごまあえ	牛乳 たら みそ にくだんご	ごはん マヨネーズ(卵) ごま ごまあぶら さとう	ほうれんそう にんじん キャベツ しいたけ パセリ	624 kcal 27.1 g 28.2 g 1.8 g
8 木	牛乳 しょくパン りんごジャム はるさめスープ やきぎょうざ(2こ) チキンサラダ	牛乳 ぶたにく ソフトチキン とりにく ぎょうざ	しょくパン はるさめ マヨネーズ(卵) さとう りんごジャム	にんじん ねぎ ほうれんそう キャベツ たまねぎ しいたけ しょうが	590 kcal 22.0 g 21.6 g 2.4 g
9 金	牛乳 むぎごはん ポークカレー フルーツヨーグルト	牛乳 ぶたにく ヨーグルト	むぎごはん じゃがいも あぶら さとう カレールー	たまねぎ にんじん セロリー パセリ しょうが にんにく みかん パナナ パイナップル	636 kcal 20.6 g 16.5 g 1.9 g
12 月	牛乳 ゆかりごはん とんじる ホッケのこんぶしょうゆばし きりぼしだいこんのいために	牛乳 ホッケ あぶらあげ ぶたにく とうふ みそ さつまあげ	ごはん あぶら さとう こんにゃく さといも	ごぼう きりぼしだいこん しいたけ いんげん だいこん にんじん ねぎ しそ	574 kcal 27.4 g 16.8 g 1.8 g
13 火	牛乳 コッペパン クリームゴールド やさいスープ コールスローサラダ とりつくね	牛乳 とりつくね ベーコン	コッペパン あぶら じゃがいも さとう クリームゴールド	きゅうり キャベツ にんじん パセリ はくさい たまねぎ ブロッコリーくき コーン	675 kcal 23.9 g 28.5 g 2.3 g
14 水	牛乳 ごはん かじょうどうふ はるさめサラダ オレンジ	牛乳 ぶたにく なまあげ みそ きんしたまご ハム	ごはん あぶら さとう ごま はるさめ ごまあぶら	たまねぎ にんじん たけのこ にら オレンジ キャベツ きゅうり しいたけ しょうが	576 kcal 20.6 g 18.7 g 2.1 g
15 木	牛乳 たんたんめん はるまき	牛乳 ぶたにく みそ はるまき	ちゅうかめん あぶら ねりごま ごま	ねぎ たけのこ にんじん もやし チンゲンツアイ にら しいたけ しょうが にんにく	655 kcal 26.1 g 25.1 g 1.8 g
16 金	 お弁当の日 				
19 月	牛乳 ごはん じゃがいものみそ汁 ぶたにくのしょうがやき わかめとツナのあえもの	牛乳 ぶたにく あぶらあげ みそ わかめ ツナフレーク	ごはん じゃがいも、マヨネーズ (卵)	しょうが にんじん もやし	589 kcal 21.7 g 21.7 g 1.3 g
20 火	牛乳 こくとうコッペパン クラムチャウダー ほうれんそうのオムレツ かにかまフレックサラダ	牛乳 ベーコン あさり オムレツ(卵) かにかまぼこ(卵・かに)	こくとうコッペパン じゃがいも ベシヤメルルー さとう あぶら	にんじん たまねぎ パセリ キャベツ ほうれんそう	639 kcal 26.1 g 19.5 g 2.4 g
21 水	 お弁当の日 				
22 木	牛乳 コッペパン イチゴジャム ちゅうかスープ ハンバーグきのこソース ちゅうかふうサラダ	牛乳 とりにく たまご いか ハンバーグ たまねぎ	コッペパン かたくりこ さとう ごまあぶら	にんじん ねぎ コーン しめじ パセリ キャベツ いちご トマト マッシュルーム	662 kcal 28.5 g 25.3 g 2.1 g
23 金	牛乳 ごはん ごもくスープ あつあげとぶたにくのみそいため オレンジ	牛乳 ぶたにく なまあげ みそ	ごはん あぶら さとう ごまあぶら	しょうが ピーマン キャベツ にんじん しいたけ ねぎ ほうれんそう オレンジ	650 kcal 28.5 g 24.3 g 2.1 g
26 月	牛乳 ごはん ちんげんさいのスープ とりにくのカレームニエル ちくわのサラダ	牛乳 とりにく ちくわ ハム	ごはん こむぎこ かたくりこ マヨネーズ(卵) ごまあぶら さとう	チンゲンツアイ ブロッコリーくき にんじん キャベツ コーン しいたけ	614 kcal 32.5 g 19.7 g 1.9 g
27 火	牛乳 コッペパン だいこんいりコンソメスープ チリコンカン パナナ	牛乳 ぶたにく だいず ベーコン	コッペパン あぶら こむぎこ	パナナ にんにく たまねぎ パセリ だいこん にんじん セロリー	610 kcal 25.6 g 18.6 g 2.4 g
28 水	牛乳 ごはん わかめのみそ汁 ごぼうのミンチカツ さんしょくごまあえ	牛乳 わかめ とうふ みそ ごぼうのミンチカツ	ごはん あぶら ごま さとう じゃがいも	ほうれんそう もやし にんじん ねぎ たまねぎ にんじん	647 kcal 15.7 g 16.8 g 1.9 g
29 木	牛乳 にくうどん もちごめにくだんご ブロッコリーとチキンのサラダ	牛乳 ぶたにく ソフトチキン わかめ もちごめにくだんご なると	あぶら さとう ソフトめん	こまつな ねぎ しいたけ にんじん ブロッコリー たまねぎ	633 kcal 26.4 g 15.7 g 2.2 g
30 金	牛乳 ごはん にらのみそ汁 さわらごみそづけやき ごもくきんぴら	牛乳 とうふ みそ さわらごみそやき ぶたにく さつまあげ	ごはん こんにゃく あぶら さとう	にら たまねぎ にんじん れんこん ごぼう	550 kcal 23.7 g 15.8 g 1.6 g

※栄養価は、中学年の分量で計算しています。

※物資の都合などで、食材や献立が変更になる場合があります。ご了承ください。

※6月2日(金)、5日(月)、16日(金)、21日(水)はお弁当の日です。

6月の平均給与栄養量			
エネルギー	たんぱく質	脂質	食塩相当量
618kcal	24. 1 g	20.8g	2.0g