長子配布

令和2年度

6月学校給食献立表

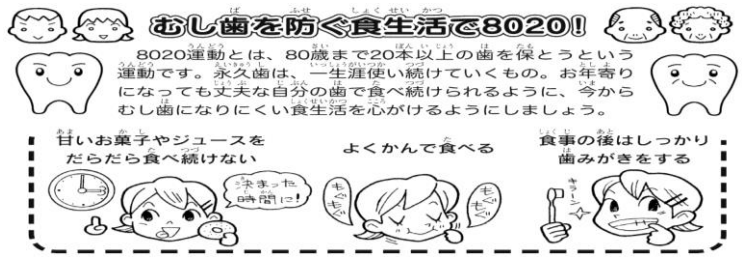
現時点で実施予定の献立表です。
変更になることもあります。

御船が丘小学校

今月の給食目標：　【　よくかんで食べよう　】

日付 曜日	献立名	おもにからだをつくる（赤） たんぱく質 魚・肉・卵・大豆製品	おもにからだをつくる（赤） 無機質 牛乳・小魚・海藻	おもに体の調子を整える（緑） ビタミン 色の濃い野菜	おもに体の調子を整える（緑） ビタミン 色の薄い野菜・きのこ・果物	おもにエネルギーのもとになる（黄） 炭水化物 穀類・いも類・砂糖	おもにエネルギーのもとになる（黄） 脂質 油脂・種実	調味料（その他）	エネルギー (Kcal)	たんぱく質 (g)	塩分 (g)	夕食に食べてほしい物
1 月	牛乳		ぎゅうにゅう						645	24.7	1.6	色の薄い野菜
	ごはん					こめ						
	五目汁	あつあげ		にんじん　ねぎ	たまねぎ　ごぼう　ほししいたけ			いりこ　さけ　しょうゆ　しお				
	サーモンの磯の香チーズフライ	サーモン	チーズ　あおさ			パンこ　こむぎこ	あぶら	しお				
	切干大根の炒め煮	てんぷら		にんじん	きりぼしだいこん　えだまめ　こんにゃく	さとう	あぶら	さけ　しょうゆ　みりん　しお				
2 火	牛乳		ぎゅうにゅう						655	27.6	2.7	魚介類
	ナン					こむぎこ　さとう	あぶら	しお				
	キーマカレー	ぶたにく　ぎゅうにく	ｽｷﾑﾐﾙｸ	にんじん　ｸﾞﾘﾝﾋﾟｰｽ	たまねぎ　にんにく　しょうが　りんご	じゃがいも　こくとう	あぶら	しお　さけ　カラスープ　カレールー デミグラスソース　ケチャップ　ウスターソース しょうゆ　カレーこ				
	コーンサラダ	ハム		にんじん	キャベツ　とうもろこし　きゅうり	マカロニ	ドレッシング	しょうゆ				
	パイナップル				パイナップル							
3 水	牛乳		ぎゅうにゅう						678	27.9	2.1	きのこ類
	ごはん					こめ						
	あつあげのみそ汁	あつあげ　みそ		にんじん　ねぎ	たまねぎ　もやし　キャベツ			いりこ　さけ				
	松風焼き	とりにく とうふ みそ		にんじん	たまねぎ	パンこ かたくりこ　さとう	ごま	しょうゆ　さけ　しお				
	かみかみサラダ	さきいか　たこ		にんじん	きりぼしだいこん　きゅうり　レモンじる	さとう	あぶら	しょうゆ　しお　こしょう　さけ　す				
4 木	牛乳		ぎゅうにゅう	むしばよぼうデー					646	25.6	1.9	色の濃い野菜
	ごはん					こめ						
	沢煮椀	ぶたにく		にんじん　ねぎ	ごぼう　たけのこ　えのきたけ			さけ　しょうゆ　しお　さけ　みりん　かつおぶし　だしこんぶ				
	大豆と鶏肉のごまがらめ	とりにく　だいず			しょうが	さとう　こむぎこ　かたくりこ	あぶら　ごま	しお　さけ　しょうゆ　みりん				
	カリポリ漬け		くきわかめ　しおこんぶ	にんじん	きりぼしだいこん　きゅうり			しょうゆ　みりん				
5 金	牛乳		ぎゅうにゅう	オリンピックメニュー　:ニュージーランド					704	23.8	2.2	大豆製品
	ミルクパン					ミルクパン						
	クマラスープ		ぎゅうにゅう　なまクリーム	にんじん　パセリ	たまねぎ	さつまいも　じゃがいも	バター	シチュールー　コンソメ　カレーこ　さけ　しお　こしょう　カラスープ				
	ほきのタルタルソース焼き	ほき			たまねぎ		ノンエッグマヨネーズ	しお　こしょう				
	グリーンサラダ			にんじん	キャベツ　きゅうり　とうもろこし		ドレッシング					
8 月	牛乳		ぎゅうにゅう						704	23.8	2.2	いも類
	麦ごはん					こめ　むぎ						
	マーボー豆腐	ぶたにく　とうふ　あかみそ		にんじん　にら	しょうが　にんにく　たまねぎ　たけのこ　ほししいたけ	さとう　かたくりこ	あぶら　ごまあぶら	さけ　トウバンジャン　ちゅうかだし　しょうゆ				
	米粉の春巻き	ぶたにく		にんじん	しょうが　たまねぎ　キャベツ　ほししいたけ	はるさめ　かたくりこ　こむぎこ　さとう	あぶら	しょうゆ　しお　ﾌﾞｲﾖﾝ				
	海藻サラダ	かにかま	わかめ　くきわかめ　こんぶ　とさかのり	にんじん　チンゲンサイ	きゅうり　もやし	さとう	ごま	す　しょうゆ				
9 火	牛乳		ぎゅうにゅう						674	26.7	1.8	海藻類
	ごはん					こめ						
	麩とごぼうのお吸い物	かまぼこ		にんじん　ねぎ	ごぼう　たまねぎ　ほししいたけ	ふ		かつおぶし　だしこんぶ　しょうゆ　しお				
	豚肉の生姜炒め	ぶたにく			しょうが　たまねぎ	かたくりこ	あぶら	しょうゆ　みりん　さけ				
	マセドアンサラダ	ツナ	チーズ	にんじん	きゅうり　とうもろこし	じゃがいも　さとう	ノンエッグマヨネーズ	しお　こしょう　す				
10 水	牛乳		ぎゅうにゅう						731	30..0	2.7	種実類
	ごはん					こめ						
	親子煮	たまご　とりにく		にんじん　ねぎ	たまねぎ　ほししいたけ	さとう	あぶら	かつおぶし　しょうゆ　みりん　さけ　しお				
	野菜かき揚げ	たまご		にんじん　グリンピース	たまねぎ　ごぼう	じゃがいも　こむぎこ　さとう		しお				
	野菜のごま和え			ほうれんそう　にんじん	きゅうり　もやし	さとう	ごま　ねりごま	しょうゆ				
11 木	牛乳		ぎゅうにゅう						578	20.7	1.5	色の濃い野菜
	ごはん					こめ						
	わかめとごまのスープ		わかめ	にんじん　ねぎ　チンゲンサイ	たまねぎ		ごまあぶら　ごま	ガラスープ　ちゅうかだし　しょうゆ　しお　こしょう				
	タンドリーチキン	とりにく	ヨーグルト		にんにく　しょうが			しお　カレーこ　ケチャップ　こしょう				
	ピーマン春雨	ぶたにく		ピーマン　パプリカ	たまねぎ　キャベツ　しょうが	はるさめ	あぶら	しょうゆ　しお　こしょう　ｵｲｽﾀｰｿｰｽ　さけ　ちゅうかだし				
12 金	牛乳		ぎゅうにゅう						579	21.4	2.7	大豆製品
	食パン（冷）					しょくパン						
	焼きそば	ぶたにく　てんぷら	あおのり	にんじん　ねぎ	キャベツ　もやし　たまねぎ	めん	あぶら	やきそばソース　しお こしょう　さけ　しょうゆ				
	ツナレタスサラダ	ツナ		にんじん	レタス　きゅうり　とうもろこし	マカロニ　さとう	ノンエッグマヨネーズ	しお　こしょう　す				
	オレンジ				オレンジ							

6月4日は「虫歯予防デー」です。
虫歯にならないためには、よく噛んで
食べることも、とても大切なことです！



令和2年度　　長子配布

現時点で実施予定の献立表です。
変更になることもあります。

6月学校給食献立表

御船が丘小学校

今月の給食目標：　【　よくかんで食べよう　】

日付 曜日	献立名	おもにからだをつくる（赤） たんぱく質 魚・肉・卵・大豆製品	無機質 牛乳・小魚・海藻	おもに体の調子を整える（緑） ビタミン 色の濃い野菜	ビタミン 色の薄い野菜・きのこ・果物	おもにエネルギーのもとになる（黄） 炭水化物 穀類・いも類・砂糖	脂質 油脂・種実	調味料（その他）	エネルギー(Kcal)	たんぱく質(g)	塩分(g)	夕食に食べてほしい物
15 月	牛乳		ぎゅうにゅう						736	26.2	2.0	たまご
	ごはん					こめ						
	肉団子とじゃが芋のカレー煮	とりにく ぶたにく うずらたまご		にんじん さやいんげん	たまねぎ	じゃがいも ﾊﾟﾝこ さとう かたくりこ	あぶら	ﾙｳ ｶﾚｰこ ｶﾞﾗｽｰﾌﾟ しょうゆ しお こしょう				
	あじごまフライ	あじ				ﾊﾟﾝこ こむぎこ でんぷん	ごま ごまあぶら あぶら	しお こしょう				
	きゅうりの梅おかか和え	かつおぶし		にんじん	きゅうり キャベツ えのきたけ うめ			しょうゆ みりん				
16 火	牛乳		ぎゅうにゅう						637	22.2	1.0	色の薄い野菜
	ごはん					こめ						
	ワンタンスープ	とりにく		にんじん チンゲンサイ	たまねぎ もやし しょうが	ワンタン	あぶら	しょうゆ しお こしょう ｶﾞﾗｽｰﾌﾟ ちゅうかだし さけ				
	チンジャオロースー	ぶたにく		ピーマン パプリカ	たけのこ たまねぎ にんにく	かたくりこ さとう	ごまあぶら あぶら	しょうゆ さけ ｵｲｽﾀｰｿｰｽ こしょう				
	野菜チップス			かぼちゃ		じゃがいも さつまいも	あぶら	しお				
17 水	牛乳		ぎゅうにゅう						649	27.7	2.1	きのこ類
	ごはん					こめ						
	すまし汁	とうふ	わかめ	にんじん こまつな	たまねぎ えのきたけ			ｶﾂｵﾌﾞｼ いりこ だしこんぶ しょうゆ さけ しお みりん				
	さばのごまみそ焼き	さば みそ				さとう	ごま	しょうゆ みりん しお さけ				
	ひじきの炒り煮	ぶたにく だいず	ひじき	にんじん さやいんげん	こんにゃく	さとう	あぶら	しょうゆ みりん さけ しお				
18 木	牛乳		ぎゅうにゅう						624	25.4	1.6	色の濃い野菜
	ごはん					こめ						
	けんちん汁	とりにく あつあげ		にんじん ねぎ	ごぼう だいこん ほししいたけ こんにゃく		あぶら	いりこ しょうゆ さけ しお みりん				
	手作りギョロッケ	しろみさかなすりみ		にんじん さやいんげん	たまねぎ キャベツ	ﾊﾟﾝこ かたくりこ	あぶら	カレーこ				
	ごま和え	あぶらあげ		ほうれんそう にんじん	きゅうり もやし	さとう	ごま	しょうゆ みりん				
19 金	牛乳		ぎゅうにゅう						678	26.4	2.1	海藻類
	ミルクパン					ミルクパン						
	チリコンカン	ぶたにく だいず		にんじん トマト	たまねぎ にんにく	じゃがいも さとう	あぶら	ｹﾁｬｯﾌﾟ ｳｽﾀｰｿｰｽ ｺﾝｿﾒ しお こしょう しょうゆ				
	切り干し大根とひじきのサラダ	ツナ	ひじき	にんじん	きりぼしだいこん きゅうり とうもろこし	さとう	ノンエッグマヨネーズ	しょうゆ しお す				
	1食チーズ		チーズ									
22 月	牛乳		ぎゅうにゅう						624	24.9	2.4	色の濃い野菜
	ごはん					こめ						
	五目スープ	かにかま とうふ		ほうれんそう	たまねぎ たけのこ ほししいたけ		ごまあぶら	しお こしょう しょうゆ さけ ｶﾞﾗｽｰﾌﾟ ちゅうかだし				
	ホイコーロー	ぶたにく あかみそ		チンゲンサイ にんじん	キャベツ たまねぎ しょうが	さとう	あぶら	さけ しょうゆ みりん				
	黒糖ビーンズ	だいず				こくとう						
23 火	牛乳		ぎゅうにゅう	きゅうしゅうあじめぐり ：かごしまけん					648	26.4	1.8	いも類
	ごはん					こめ						
	さつま汁	とりにく あつあげ みそ		にんじん ねぎ	ごぼう こんにゃく	さつまいも		いりこ				
	きびなごのカリカリフライ	きびなご			しょうが	こめこ さとう じゃがいも かたくりこ	あぶら	しお				
	新たまねぎのおかか和え	かつおぶし			たまねぎ キャベツ きゅうり	さとう	あぶら	しょうゆ す しお				
24 水	牛乳		ぎゅうにゅう						607	27.1	1.9	たまご
	ごはん					こめ						
	冬瓜のそぼろ汁	とりにく あぶらあげ		ねぎ にんじん	とうがん たまねぎ ほししいたけ しめじ しょうが		あぶら	ｶﾂｵﾌﾞｼ だしこんぶ しょうゆ みりん しお さけ				
	あじのみりんぼし	あじ				さとう		さけ しょうゆ みりん				
	大豆の炒り煮	てんぷら だいず	こんぶ	さやいんげん にんじん	ごぼう こんにゃく	さとう	あぶら	しょうゆ みりん さけ				
25 木	牛乳		ぎゅうにゅう						652	24.1	2.0	ごま
	ごはん					こめ						
	中華風コーンスープ	たまご		にんじん ねぎ	とうもろこし たまねぎ きくらげ	かたくりこ		しょうゆ しお こしょう ちゅうかだし ｶﾞﾗｽｰﾌﾟ				
	ナスと豆腐のみそチーズ焼き	ぶたにく とうふ あかみそ	チーズ	パセリ	なす たまねぎ にんにく しょうが	マカロニ さとう	あぶら	しょうゆ さけ				
	干し大根煮	あぶらあげ とりにく		にんじん	きりぼしだいこん こんにゃく えだまめ	さとう	あぶら	ｶﾞﾗｽｰﾌﾟ しょうゆ さけ しお みりん				
26 金	牛乳		ぎゅうにゅう	たけおしょくのひ ：アスパラガス					666	25.4	1.8	海藻類
	ミルクパン					ミルクパン						
	ビーフシチュー	ぎゅうにく	ｺﾅﾁｰｽﾞ ｽﾃﾑﾄﾞﾐﾙｸ なまｸﾘｰﾑ	にんじん グリンピース トマト	たまねぎ しめじ にんにく しょうが	じゃがいも	あぶら	ﾊﾔｼﾙｳ ﾃﾞﾐｸﾞﾗｽｿｰｽ ｹﾁｬｯﾌﾟ ｶﾞﾗｽｰﾌﾟ ワイン				
	アスパラのサラダ	とりにく		アスパラガス にんじん	キャベツ きゅうり	さとう	ｲﾀﾘｱﾝﾄﾞﾚｯｼﾝｸﾞ	しお こしょう				
	ミニトマト			ミニトマト								
29 月	牛乳		ぎゅうにゅう						750	26.6	2.5	色の濃い野菜
	ごはん					こめ						
	じゃが芋のひじき煮	ぶたにく あぶらあげ	ひじき	にんじん さやいんげん	たまねぎ きりぼしだいこん ごぼう ほししいたけ	じゃがいも さとう	あぶら	いりこ しょうゆ さけ みりん しお				
	枝豆と豆腐のメンチカツ	とりにく とうふ			たまねぎ えだまめ	ﾊﾟﾝこ かたくりこ さとう	あぶら	しょうゆ しお				
	三色和え	かまぼこ		ピーマン	きゅうり もやし	さとう	ごま ごまあぶら	しょうゆ				
30 火	牛乳		ぎゅうにゅう						654	24.8	2.1	いも類
	ごはん					こめ						
	豚肉とレタスのスープ	ぶたにく		にんじん	レタス たまねぎ たけのこ きくらげ		ごまあぶら	ｶﾞﾗｽｰﾌﾟ しお こしょう しょうゆ さけ ちゅうかだし				
	揚げ魚のラビコットソースかけ	あかうお		トマト パセリ	たまねぎ きゅうり	こむぎこ かたくりこ さとう	あぶら	す さけ しお こしょう				
	ゆで枝豆				えだまめ			しお				