



2019年度 須賀川市立第三小学校給食予定献立表<<6月>>



日	曜日	献立名		赤	黄	緑	調味料・その他	栄養価
				主に体の組織の もとになる	主に熱や力の もとになる	主に体の調子を整える		
3	月	五目ごはん・わかめ漬け 田舎汁		牛乳・油揚げ・鶏ひき肉 わかめ・かまぼこ・生揚げ みそ	麦ごはん・砂糖・油 じゃがいも	にんじん・えだまめ・干しいたけ だけのこと・キャベツ・きゅうり しょうが・ごぼう・だいこん ねぎ・こんにゃく	しょうゆ・みりん・酒 塩・かつお厚削り	エネルギー たんばく質 脂 肪 塩 分 602 Kcal 25.9 g 20.1 g 2.6 g
4	火	【虫歯予防献立】 バター食パン・カリフラワーのサラダ ポークラタトゥイユ・種実ミックス		牛乳・豚肉	バター食パン・油・砂糖 ごま・種実ミックス	カリフラワー・ブロッコリー コーン・たまねぎ・なす きゅうり・にんじん・トマト 青ピーマン・黄ピーマン セロリ・にんにく	しょうゆ・塩・こしょう マヨネーズ・ケチャップ コンソメ・赤ワイン	エネルギー たんばく質 脂 肪 塩 分 679 Kcal 27.1 g 30.4 g 2.3 g
5	水	麦ごはん・鮭のみそマヨネーズ焼き ほうれん草のおひたし 小松菜と大根のみそ汁		牛乳・鮭切り身 かつおぶし・油揚げ 粉チーズ・みそ	麦ごはん	パセリ・こまつな・ねぎ だいこん・にんじん・もやし ほうれんそう	マヨネーズ・酒 しょうゆ・かつお厚削り	エネルギー たんばく質 脂 肪 塩 分 607 Kcal 28.6 g 19.0 g 2.3 g
6	木	黒砂糖食パン・大根サラダ 水ぎょうざ・みかんゼリー		牛乳・かにかまぼこ 水餃子・とり肉	黒砂糖食パン・油 砂糖	だいこん・きゅうり・ねぎ にんじん・だけのこと 干しいたけ・ほうれんそう みかんゼリー	酢・塩・こしょう しょうゆ・コンソメ	エネルギー たんばく質 脂 肪 塩 分 663 Kcal 24.2 g 20.8 g 3.0 g
7	金	麦ごはん・ドライカレー ハムサラダ・卵スープ		牛乳・豚ひき肉 ロースハム・とり肉 卵	麦ごはん・油・薄力粉 砂糖・でん粉	にんじん・たまねぎ・ねぎ グリーンピース・だけのこと にんにく・きゅうり・ コーン・はくさい・しょうが 干しいたけ・キャベツ	カレー粉・塩・しょうゆ スープストック ウスターソース・酢 中華だし・ケチャップ	エネルギー たんばく質 脂 肪 塩 分 739 Kcal 29.3 g 23.8 g 2.6 g
10	月	中華どんぶり（麦ごはん・中華の具） バンサンスー・オレンジ		牛乳・いか・豚肉 ロースハム・錦糸卵	麦ごはん・油・ごま油 砂糖・でん粉・春雨	はくさい・にんじん・もやし たまねぎ・こまつな・だけのこと 干しいたけ・にんにく しょうが・きゅうり・オレンジ	しょうゆ 酢・塩	エネルギー たんばく質 脂 肪 塩 分 640 Kcal 27.9 g 18.3 g 1.9 g
11	火	食パン・大豆チョコ・中華すいとん こんにゃくのサラダ		牛乳・豚肉 チキン水煮 大豆チョコ	食パン・ごま・小麦粉 でん粉	にんじん・だけのこと 干しいたけ・たまねぎ しらたき・きゅうり ほうれんそう・はくさい	塩・こしょう しょうゆ・鶏豚湯 マヨネーズ	エネルギー たんばく質 脂 肪 塩 分 669 Kcal 26.9 g 21.8 g 2.5 g
12	水	〈地産地消献立〉 麦ごはん・豚肉の西京焼き いんげんのごまあえ・みちのく汁		牛乳・豚肉みそ漬け とうふ・みそ	麦ごはん・油 ごま・砂糖 さといも	いんげん・もやし・なめこ はくさい・にんじん・ねぎ	しょうゆ かつお厚削り	エネルギー たんばく質 脂 肪 塩 分 603 Kcal 28.3 g 18.7 g 2.0 g
13	木	丸コッペパン・ハムカツ せんキャベツ・大豆入り野菜スープ		牛乳・ハムカツ 大豆	丸コッペパン・油	パセリ・キャベツ・にんじん こまつな・だいこん・もやし ねぎ・しめじ・たまねぎ	中濃ソース・こしょう コンソメ・塩	エネルギー たんばく質 脂 肪 塩 分 651 Kcal 27.4 g 22.9 g 2.9 g
14	金	麦ごはん・ふりかけ・肉じゃが 油揚げとキャベツのごまみそあえ		牛乳・豚肉 油揚げ・焼きちくわ	麦ごはん・油・ごま じゃがいも・砂糖	にんじん・たまねぎ いんげん・キャベツ こんにゃく・ふりかけ しらたき	みりん・しょうゆ 酒・かつお厚削り	エネルギー たんばく質 脂 肪 塩 分 641 Kcal 23.6 g 19.7 g 1.6 g
17	月	かおりごはん・五目厚焼き卵 おかかあえ・豚汁		牛乳・五目厚焼き卵 かつおぶし・焼きちくわ 豚肉・とうふ・みそ	麦ごはん・じゃがいも 油	かおり・もやし・いんげん だいこん・にんじん ねぎ・ごぼう	しょうゆ かつお厚削り	エネルギー たんばく質 脂 肪 塩 分 641 Kcal 26.5 g 19.3 g 2.4 g
18	火	背割れコッペパン・ポークウインナー コールスローサラダ・野菜スープ コーヒー牛乳のもと		牛乳・ポークウインナー ベーコン	背割れコッペパン・油 コーヒー牛乳のもと	キャベツ・コーン たまねぎ・しめじ だいこん・こまつな	しょうゆ・塩・酢 こしょう・コンソメ	エネルギー たんばく質 脂 肪 塩 分 633 Kcal 22.9 g 27.0 g 3.0 g
19	水	【食育の日】 麦ごはん・いわしのごまみそ煮 キャベツとニラのおひたし・のっぺい汁		牛乳・とり肉 いわしのごまみそ煮 かつおぶし・とうふ	麦ごはん・でん粉 さといも	キャベツ・にら だいこん・にんじん ごぼう・ねぎ	しょうゆ・塩 かつお厚削り	エネルギー たんばく質 脂 肪 塩 分 664 Kcal 30.9 g 18.0 g 2.2 g
20	木	中華めん・タンメンスープ ショウロンボー・ヨーグルト		牛乳・豚肉 ショウロンボー ヨーグルト	中華めん・油	しょうが・にんにく・コーン にんじん・ほうれんそう もやし・たまねぎ・キャベツ	塩ラーメンスープの素	エネルギー たんばく質 脂 肪 塩 分 689 Kcal 32.0 g 17.6 g 2.5 g
21	金	麦ごはん・白身魚フライ（ソース） おひたし・けんちん汁		牛乳・白身魚フライ 焼きちくわ・とうふ かつおぶし・とり肉 みそ	麦ごはん・油 さといも	もやし・ほうれんそう だいこん・にんじん ねぎ	中濃ソース・しょうゆ かつお厚削り	エネルギー たんばく質 脂 肪 塩 分 674 Kcal 29.7 g 17.8 g 2.3 g
24	月	麦ごはん・ハンバーグトマトソース キャベツのサラダ・コンソメスープ		牛乳・ハンバーグ ベーコン	麦ごはん・油 バター	たまねぎ・マッシュルーム キャベツ・コーン・ねぎ だいこん・にんじん こまつな・パセリ	デミグラスソース 中濃ソース・ケチャップ 塩・こしょう コンソメ・しょうゆ	エネルギー たんばく質 脂 肪 塩 分 662 Kcal 23.7 g 20.8 g 2.4 g
25	火	丸コッペパン・とり肉のつくね 枝豆サラダ・コーンポタージュ		牛乳・とり肉のつくね ロースハム・ベーコン 脱脂粉乳	丸コッペパン・油 砂糖・バター	えだまめ・にんじん たまねぎ・コーン・パセリ キャベツ・クリームコーン	ベシャメルソース 塩・こしょう・酢	エネルギー たんばく質 脂 肪 塩 分 674 Kcal 31.0 g 25.5 g 2.8 g
26	水	麦ごはん・ホイコーロー 五目スープ・青のり小魚		牛乳・豚肉・ベーコン 青のり小魚	麦ごはん・砂糖 油・マロニー でん粉	キャベツ・ピーマン・もやし ねぎ・たまねぎ・コーン ほうれんそう・にんじん	酒・みりん・中華スープ 甜麺醬・豆板醬 しょうゆ・コンソメ 塩・こしょう	エネルギー たんばく質 脂 肪 塩 分 624 Kcal 26.6 g 16.7 g 1.6 g
27	木	食パン・ピーンズスープ チキンサラダ・スライスチーズ		牛乳・豚肉・粉チーズ チキン水煮 ミックスピーンズ スライスチーズ	食パン・油 砂糖・じゃがいも	こまつな・にんじん たまねぎ・キャベツ きゅうり・パセリ	ケチャップ・塩・こしょう コンソメ・マヨネーズ	エネルギー たんばく質 脂 肪 塩 分 683 Kcal 29.6 g 26.2 g 2.5 g
28	金	麦ごはん・ポークハヤシ ブロッコリーのサラダ デザート		牛乳・豚肉	麦ごはん・油・砂糖 じゃがいも・ごま デザート	にんにく・たまねぎ にんじん・マッシュルーム グリーンピース・キャベツ ブロッコリー・コーン	ハヤシルウ・ケチャップ ウスターソース・塩 こしょう・マヨネーズ しょうゆ	エネルギー たんばく質 脂 肪 塩 分 744 Kcal 22.0 g 25.3 g 2.3 g