



がっこう きゅうしょくこんだて よていひょう

6月 学校給食献立予定表

令和6年度
泉が丘小学校



日にち ようび	こんだてめい 献立名			おも ざいりょう 主な材料			エネルギー (Kcal)	脂肪(g)
	しゅよく 主食	ぎゅうにゅう 牛乳	しゅくさい ふくさい しるもの 主菜・副菜・汁物など	おもにエネルギーになる	おもにからだをつくる	おもにからだの調子を整える	たん白質(g)	塩分(g)
3月	 むぎいりごはん		ぶたにくとやさいのみそいため パンサンスウ	こめ むぎ さとう かたくりこ はるさめ あぶら	ぎゅうにゅう ぶたにく あかみそ	にんじん ピーマン ねぎ しめじ もやし キャベツ にんにく	600 23.8	16.1 1.4
4火	 むぎいりごはん		ししゃもフライ② おひたし ぶたにくとごぼうのもの はとくちのけんこうしゅうかんゼリー	こめ むぎ さとう ゼリー こんにゃく あぶら	ぎゅうにゅう ししゃも ぶたにく	ほうれんそう にんじん いんげん キャベツ ごぼう しょうが	684 25.2	19.4 1.9
5水	 むぎいりごはん		うましおねぎまんじゅう② もやしのキムチあえ わんたんスープ のりこうみふりかけ	こめ むぎ ワンタン	ぎゅうにゅう ぶたにく	にんじん こまつな にら もやし だいこん キャベツ ねぎ	593 21.2	13.4 2.5
6木	 むぎいりごはん		じゃこてん なめこおろし ぐだくさんみそしる	こめ むぎ じゃがいも あぶら	ぎゅうにゅう じゃこてん ぶたにく わかめ みそ かつおだし	にんじん だいこん もやし とうもろこし ねぎ なめこ	623 22.6	18.1 2.2
7金	 ナン		だいずミートいりキーマカレー ゆでやさい ごきんじょヨーグルト	ナン マーガリン はちみつ	ぎゅうにゅう ヨーグルト ヨーグルト ぶたにく だいず	にんじん アスパラガス トマト たまねぎ しょうが にんにく セロリ キャベツ	605 25.9	20.9 2.6
10月	 むぎいりごはん		いかのたつたあげ ゆでやさい とんじる	こめ むぎ しらたまこ こんにゃく ごまあぶら あぶら	ぎゅうにゅう いか ぶたにく とうふ みそ	ほうれんそう にんじん キャベツ だいこん にんにく ごぼう ねぎ	649 28.8	19.3 2.3
11火	 むぎいりごはん		ぶたにくのしょうがやき もやしとにらのごまあえ かんぴょうのたまごとし	こめ むぎ さとう ごま あぶら	ぎゅうにゅう ぶたにく たまご とうふ みそ	にんじん にら こまつな たまねぎ しょうが かんぴょう もやし ねぎ	638 28.2	20.1 1.9
12水	 むぎいりごはん		とりにくのみそチーズやき しおこんぶあえ ひじきとだいずのもの	こめ むぎ ざらめ こんにゃく ごまあぶら	ぎゅうにゅう こんぶ ひじき チーズ とりにく あぶらあげ だいず みそ	にんじん キャベツ きゅうり レモン	629 31.2	17.6 2.1
13木	 はちみつパン		あげじゃがいものトマトソース やさいスープ	パン じゃがいも あぶら	ぎゅうにゅう ぶたにく	にんじん パセリ こまつな たまねぎ もやし にんにく	643 23.0	21.3 2.3
14金	 むぎいりごはん		メキシカントマトライス にらたまスープ けんみんのひゼリー	こめ むぎ かたくりこ あぶら ゼリー	トマト にんじん にら たまねぎ えだまめ マッシュルーム	ぎゅうにゅう とりにく たまご とうふ	654 23.8	19.9 2.4
17月	 むぎいりごはん		はるさめとにらのいためもの どさんこじる さけばっぱ	こめ むぎ さとう じゃがいも はるさめ あぶら	ぎゅうにゅう わかめ たまご とりにく ぶたにく みそ	にら にんじん しょうが もやし とうもろこし ねぎ にんにく	611 23.6	16.8 2.1
18火	 むぎいりごはん		セルフねぎしおぶたどん フォー あおうめゼリー	こめ むぎ かたくりこ フォー ごまあぶら	ぎゅうにゅう ぶたにく とりにく	にんじん にら たまねぎ もやし しょうが ねぎ にんにく レモン	659 25.3	16.6 1.8
19水	 むぎいりごはん		さばのみそに セルフこうやどうふごはん いそべあえ	こめ むぎ さとう こんにゃく	ぎゅうにゅう のり さば ぶたにく こうやどうふ あぶらあげ	にんじん いんげん こまつな キャベツ ごぼう しいたけ グリーンピース	677 27.1	23.9 1.8
20木	 きなこあげパン		かんじゅくトマトとなつやさいチキン ゆでやさい	パン さとう あぶら	ぎゅうにゅう こんぶ きなこ とりにく	にんじん トマト こまつな キャベツ たまねぎ しめじ とうもろこし	721 29.3	29.7 2.4
21金	 むぎいりごはん		ハヤシライス ゆでやさい フルーツあんぱん	こめ むぎ こむぎこ マーガリン あぶら	ぎゅうにゅう ぶたにく	にんじん トマト パセリ ブロッコリー たまねぎ キャベツ マッシュルーム とうもろこし	689 20.5	21.9 1.8
24月	 むぎいりごはん		ポークしゅうまい② きりぼしだいこんのナムル なつのにくじゃが	こめ むぎ じゃがいも さとう あぶら しらたき	ぎゅうにゅう しゅうまい ぶたにく	にんじん こまつな にら きりぼしだいこん たまねぎ グリーンピース にんにく	651 23.2	17.0 2.0
25火	 むぎいりごはん		しろみざかなのさんみやき からしあえ みそしる パイナップル	こめ むぎ さとう じゃがいも ごま	ぎゅうにゅう わかめ ほき みそ	にんじん こまつな ねぎ もやし キャベツ たまねぎ パイナップル	579 26.7	10.1 2.2
26水	 むぎいりごはん		ヤンニョムチキン チョレギふうサラダ かんこくふうみそしる	こめ むぎ かたくりこ さとう ごま ごまあぶら あぶら	ぎゅうにゅう くわわかめ とりにく ぶたにく とうふ みそ	にんじん しょうが にんにく ねぎ レタス にんにく もやし	720 26.4	27.7 1.9
27木	 ガーリックトースト		ミートボールとやさいのカレーに ゆでやさい	パン じゃがいも さとう マーガリン あぶら	ぎゅうにゅう こんぶ ベーコン ミートボール	にんじん パセリ にんにく キャベツ たまねぎ グリーンピース	664 23.8	24.0 2.8
28金	 わかめごはん		モロフライ ナムル チンゲンサイととうふのスープ	こめ むぎ パンこ こむぎこ ごま ごまあぶら あぶら	ぎゅうにゅう わかめ モロ とうふ	にんじん こまつな チンゲンサイ キャベツ もやし たまねぎ ねぎ	598 24.1	15.7 2.5

小学校中学年一人一回あたりの学校給食摂取基準 エネルギー650kcal たんぱく質21.1~32.5g 脂質14.4~21.7g 塩分2g以下
6月一人一回あたりの学校給食摂取基準 エネルギー644kcal たんぱく質26.0g 脂質19.4g 塩分2.1g

※献立内容は都合により変更することがありますので、ご了承ください。