

6月

献立予定表

陽光小学校
都合により献立を変更する
場合があります。

日付	行事	こ ん だ て め い	カロリー(kcal) タンパク質(g) 脂質(g)	お も な ざ い り ょ う					
				血やにくになる		体の調子をととのえる		力や熱のもとになる	
3 (月)		おぎいりごはん かんこくふう みぞしる	667 20.3 22.8	ぎゅうにゅう わかめ とうふ みぞ	ほるまき ぶたにく	ごまつな にんじん にんにく ねぎ	キャベツ もみのり もやし	ごめ サラダあぶら すりごま	むぎ ごまあぶら
4 (火)		おぎいりごはん こんさいの すましじる	567 20.0 15.2	ぎゅうにゅう かつおぶし	じゃこてん やさいのちゅうかあえ	もやし にんじん ごぼう	きゅうり だいこん ごまつな	ごめ サラダあぶら こんにゃく	むぎ さとう でんぶん
5 (水)	歯と口の 健康献立	おぎいりごはん かむかむとんじる カムカムゼリー	722 33.6 22.7	ぎゅうにゅう ぶたにく かつおぶし くきわかめ	サバ とうふ みぞ	にんにく にんじん ホールコーン ごぼう	キャベツ もやし だいこん たけのこ	ごめ さとう こんにゃく カムカムゼリー	むぎ ごまあぶら サラダあぶら
6 (木)	トマト 給食	ツナトースト ミートボールと やさいのトマトに	740 27.9 29.4	まぐろツナ ミートボール	ぎゅうにゅう ベーコン	たまねぎ マッシュルーム にんじん ホールコーン トマト	パセリ キャベツ もやし トマト	しょくパン マーガリン サラダあぶら	じゃがいも さとう マヨネーズ
7 (金)		おぎいりごはん とうふいり ちゅうかスープ	640 23.6 15.7	ぎゅうにゅう わかめ	ぶたにく たまご とうふ	キャベツ にんじん ピーマン	ねぎ しいたけ	ごめ サラダあぶら でんぶん パンナコッタ	むぎ さとう ごまあぶら
10 (月)	6-2 ランチ ルーム	おぎいりごはん フォー	683 22.5 23.5	ぎゅうにゅう とりにく	ぶたにく	ねぎ にんにく たまねぎ にら レモン	しょうが にんじん もやし オレンジ	ごめ ごまあぶら クイッティオ	むぎ でんぶん
11 (火)	6-1 ランチ ルーム	おぎいりごはん みぞしる	589 25.8 13.4	ぎゅうにゅう わかめ みぞ	ホキ かつおぶし	ねぎ キャベツ たまねぎ	ごまつな にんじん	ごめ ごま すりごま	むぎ さとう じゃがいも
12 (水)		おぎいりごはん かきたまじる	630 28.0 19.9	ぎゅうにゅう ぶたにく とうふ	ぶたにく きざみのり たまご	しょうが キャベツ たまねぎ	ほうれんそう にんじん ごまつな	ごめ でんぶん	ごこく
13 (木)		コッペパン いちごジャム モロヘイヤスープ	658 32.4 20.1	ぎゅうにゅう ヨーグルト たまご	とりにく ベーコン	いちごジャム しょうが アスパラ トマト	にんにく にんじん たまねぎ	コッペパン サラダあぶら	じゃがいも
14 (金)	県民の日 献立	おぎいりごはん かんぴょうの たまごとし	693 27.6 19.0	ぎゅうにゅう たまご みぞ	モロ かつおぶし	ごまつな もやし かんぴょう ほうれんそう	キャベツ にんじん ねぎ	ごめ はくりきこ サラダあぶら ごまあぶら	むぎ パンこ ゼリー
17 (月)	トマト 給食	シュガートースト キャベツスープ	692 27.9 28.5	ぎゅうにゅう こんぶ	とりにく ベーコン	トマト ほんしめじ キャベツ	たまねぎ ホールコーン にんじん	しょくパン マーガリン グラニューとう フロースンヨーグルト	じゃがいも
18 (火)	3年 校外学習	おぎいりごはん セルフこうやとうふ	677 27.1 23.9	ぶたにく あぶらあげ イワシ	こおりとうふ ぎゅうにゅう きざみのり	にんじん いんげん ごぼう キャベツ	しいたけ グリーンピース ごまつな	ごめ サラダあぶら こんにゃく	むぎ さとう
19 (水)	農園 じゃがいも 給食	おぎいりごはん なつのにくじゃが	707 22.2 19.0	ぎゅうにゅう ぶたにく	シューマイ きりほしだいこんのナムル	しょうが ごまつな グリーンピース しょうが きりほしだいこん	にんじん たまねぎ しょうが	ごめ じゃがいも サラダあぶら	むぎ しらたき さとう
20 (木)		スパゲティ にくみぞソース	667 30.3 17.9	ぎゅうにゅう だいた かいそうサラダ	ぶたにく みぞ	にんじん しいたけ にんにく ホールコーン	たまねぎ たけのこ キャベツ	スパゲティ さとう ラムネゼリー こんにゃくサラダ	サラダあぶら ごまあぶら でんぶん
21 (金)	お話し給食	オムライス	741 26.2 23.6	とりにく たまご	ぎゅうにゅう	たまねぎ ホールコーン グリーンピース セロリー	にんじん マッシュルーム キャベツ いんげん	ごめ マーガリン ドーナッツ	むぎ じゃがいも サラダあぶら
24 (月)	5-1 ランチ ルーム	おぎいりごはん じゃがいもの けんちんじる	590 27.6 14.3	ぎゅうにゅう とうふ	イカ かつおぶし	ほうれんそう にんじん ごぼう だいこん	キャベツ にんにく ごまつな	ごめ ごまあぶら じゃがいも	むぎ こんにゃく サラダあぶら
25 (火)		おぎいりごはん トックスーフ わかめふりかけ	600 24.8 14.4	ぎゅうにゅう たまご	とりにく	だいずもやし にんじん チンゲンサイ わかめ	にら しいたけ ねぎ	ごめ トック ねぎまんじゅう	むぎ ねぎまんじゅう
26 (水)		おぎいりごはん 千キンカレー	666 19.2 18.6	とりにく	ぎゅうにゅう	たまねぎ グリーンピース キャベツ ごまつな	にんじん にんにく もやし	ごめ サラダあぶら あじさいゼリー	むぎ じゃがいも
27 (木)		ごめこパン チョコレートクリーム ミネストローネ	764 35.4 28.5	ぎゅうにゅう ベーコン だいた	メルル-サ チーズ	レモン キャベツ ホールコーン にんじん	ほうれんそう もやし たまねぎ セロリー	ごめこパン マーガリン チョコレートクリーム マカロニ	じゃがいも サラダあぶら
28 (金)	5-2 ランチ ルーム	おぎいりごはん ぶたにくとごぼうの にもの	613 22.9 18.2	ぎゅうにゅう ぶたにく	たまご	ごまつな ごぼう いんげん	キャベツ にんじん	ごめ こんにゃく サラダあぶら	むぎ さとう



★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、タンパク質26.0g、脂質18.1g

☆本校の今月の一人一回あたりの平均摂取量

エネルギー666kcal、タンパク質26.3g、脂質20.1g



… このマークの日は、陽南地域学校園共通献立です。

