

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	
5 (月)	陽南ランチ	おぎいりごはん ハッシュドポーク	711 24.8 20.8	ぶたにく ぎゅうにゅう	バター たまねぎ パセリ だいこん きゅうり	マッシュルーム トマト きゅうり	こめ ごま ごま セノビーゼリー	おぎ ごま	
6 (火)		おぎいりごはん なまあげとやさいの につけ	681 23.9 20.2	ぎゅうにゅう なまあげ	ちくわ ぶたにく	のり にんじん しいたけ たまねぎ グリーンピース	こめ ごま ごま さとう	おぎ サラダあぶら でんぶん	
7 (水)		おぎいりごはん はちみつレモン ゼリー	688 22.9 15.6	ぎゅうにゅう あかみそ	ぶたにく	キャベツ にんじん ピーマン	こめ サラダあぶら でんぶん ごまあぶら せりー	おぎ さとう はるさめ	
8 (木)		コッペパン いちごミックス ジャム	608 31.0 18.2	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 たまねぎ トマト モロヘイヤ	コッペパン		
9 (金)		おぎいりごはん なつのにくじゃが	649 22.8 17.0	ぎゅうにゅう ぶたにく	シューマイ	きりぼしだいこん ごまつな グリーンピース	こめ じゃがいも サラダあぶら ドレッシング	おぎ しらたき さとう	
12 (月)		おぎいりごはん ちんげんさいと たまごのスープ	610 24.2 17.1	ぎゅうにゅう とうふ	モロ わかめ	ごまつな もやし ちんげんさい しいたけ パイン	こめ ばんこ マヨネーズ ごま ごまあぶら	おぎ はくりきこ サラダあぶら さとう	
13 (火)		おぎいりごはん ひじきとだいずの にもの	652 32.5 18.5	ぎゅうにゅう みそ チーズ ひじき	とりにく しおこんぶ だいず	レモン キャベツ にんじん	こめ マヨネーズ サラダあぶら さとう	おぎ こんにゃく	
14 (水)		おぎいりごはん なまあげのからみ いため	683 26.6 24.9	ぎゅうにゅう ぶたにく	ししゃも なまあげ	キャベツ にんじん しょうが	こめ サラダあぶら ごまあぶら でんぶん	おぎ さとう	
15 (木)	県民の日 給食	おぎいりごはん はるさめスープ のりかつおぶしかけ	599 18.4 16.0	ぎゅうにゅう ローズハム あつやきたまご	ふりかけ	キャベツ にんじん きくらげ	こめ ごまあぶら はるさめ けんみんのひせりー	おぎ さとう	
16 (金)		ガーリックトースト ミートボールと やさいのカレーに	663 21.8 24.8	ぎゅうにゅう ミートボール		キャベツ フロッコリー グリーンピース	しょうぼん じゃがいも さとう マーガリン	サラダあぶら	
19 (月)		おぎいりごはん みそしる	684 21.2 22.6	ぎゅうにゅう わかめ みそ	とりにく かつおぶし	しょうが にんじん たまねぎ	こめ でんぶん じゃがいも	おぎ サラダあぶら	
20 (火)	3年 校外学習	おぎいりごはん セルフこうやどうふ	677 27.1 23.9	ぶたにく あぶらあげ さばのみそに のり	こおりどうふ ぎゅうにゅう ごぼう キャベツ	にんじん しいたけ グリーンピース ごまつな	こめ サラダあぶら こんにゃく	おぎ さとう	
21 (水)	お話給食	けんちんうどん アセロラゼリー	587 20.8 22.2	かつおぶし なると	ぶたにく ぎゅうにゅう	だいこん ごぼう ほうれんそう キャベツ もやし	うどん こんにゃく コロケ アセロラゼリー	おぎ サラダあぶら	
22 (木)		パン チョコレート クリーム	638 29.0 22.4	ぎゅうにゅう ベーコン ヨーグルト	メルルーサ チーズ	れもんじる キャベツ みかん	コッペパン マーガリン チョコレートクリーム サラダあぶら		
23 (金)		おぎいりごはん セルフぶたバラ ねぎどん	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	こめ ごまあぶら ビーフン	おぎ でんぶん	
26 (月)		おぎいりごはん ポークカレー	714 22.3 20.2	ぎゅうにゅう こなチーズ ヨーグルト	ぶたにく	たまねぎ グリーンピース キャベツ かいそうサラダ	こめ サラダあぶら こんにゃく	おぎ じゃがいも	
27 (火)		おぎいりごはん とんじる	635 27.0 13.7	ぎゅうにゅう ぶたにく しろみざかなのフライ	とうふ かつおぶし しろみざかなのフライ	キャベツ にんじん ごぼう	こめ さといも サラダあぶら	おぎ こんにゃく	
28 (水)		おぎいりごはん トックスープ	594 24.4 14.3	ぎゅうにゅう たまご	とりにく	だいずもやし にんじん ちんげんさい ねぎ	こめ にらまん トック	おぎ	
29 (木)		こめごはん ポテトスープ	679 29.2 26.2	ぎゅうにゅう ベーコン	とりにく	ニンニク トマト にんじん ごまつな	こめごはん じゃがいも サラダあぶら ハスカップゼリー ごまご		
30 (金)		おぎいりごはん のっぺいじる	564 26.4 12.4	ぎゅうにゅう ぶたにく かつおぶし	いか とうふ	ほうれんそう にんじん だいこん ねぎ	こめ ごまあぶら こんにゃく	おぎ さといも でんぶん	



★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650Kcal、タンパク質25.7g、脂質19.65g



… このマークの日は、陽南地域学校園共通献立です。

