

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	
2 (月)	6-1 ランチ ルーム	おぎいりごはん マーボはるさめ			メンチカツ ポイルキャベツ			681 19.3 23.8	ぎゅうにゅう ぶたにく	とりにく	キャベツ にんじん たけのこ しいたけ しょうが	ねぎ たまねぎ	ごめ サラダあぶら ごまあぶら	おぎ はるさめ ごま
3 (火)	6-2 ランチ ルーム	おぎいりごはん セルフこうやどうふ			サバのみそに いそべあえ			676 27.4 23.3	ぎゅうにゅう こおりどうふ サバ みそ	ぶたにく あぶらあげ 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 ほうれんそう	ごめ サラダあぶら こんにゃく	おぎ さとう
4 (水)		おぎいりごはん ポークカレー			こんにゃくサラダ (おろしドレッシング)			630 21.3 15.6	ぎゅうにゅう わかめ こんぶ	ぶたにく のり	たまねぎ グリーンピース キャベツ	にんじん ニンニク コーン	ごめ サラダあぶら こんにゃく	おぎ じゃがいも
5 (木)	宮っ子 ランチ	アップルパン やさしいスープ			あげじゃがいもの トマトソース あじさいゼリー			682 21.7 20.3	ぎゅうにゅう	ぶたにく	にんじん にんにく キャベツ ごまつな	たまねぎ パセリ もやし りんご	コッペパン じゃがいも さとう	はちみつ サラダあぶら
6 (金)	歯と口の 健康献立	おぎいりごはん かんこくふう みそしる			イカメンチ チョレギふうサラダ カムカムゼリー			681 22.0 20.1	ぎゅうにゅう わかめ とうふ のり	イカ ぶたにく みそ	ごまつな にんじん にんにく ねぎ	キャベツ たまねぎ もやし	ごめ サラダあぶら ごま とうにゅう	おぎ ごまあぶら さとう パンこ
9 (月)		こめこパン ミネストローネ レモンマフィン			アンサンブルエッグ ゆでやさしい (イタリアンドレッシング)			684 26.6 27.4	ぎゅうにゅう だいず チーズ	ベーコン たまご	たまねぎ セロリー フロccoliリー レモン	にんじん トマト キャベツ	こめこパン マカロニ さとう	じゃがいも とうにゅう こめこ
10 (火)		おぎいりごはん なまあげの からみいため			シシャモフライ おひたし			683 26.6 24.9	ぎゅうにゅう なまあげ	シシャモ ぶたにく	キャベツ にんじん しょうが	もやし えのきたけ	ごめ サラダあぶら ごまあぶら パンこ	おぎ さとう でんぶん
11 (水)		おぎいりごはん どさんこじる			イワシのおかか にらとはるさめのいためもの			667 26.5 22.3	ぎゅうにゅう ぎゅうにく ぶたにく みそ	たまご イワシ わかめ かつおぶし	にら しいたけ もやし ねぎ にんにく	にんじん しょうが コーン オレンジ	ごめ はるさめ さとう	おぎ サラダあぶら じゃがいも
12 (木)		スパゲティ にくみそソース			ゆでやさしい (ごまドレッシング) ごまフリン			704 32.9 20.6	ぎゅうにゅう だいず	ぶたにく みそ	にんじん しいたけ ニンニク キャベツ	たまねぎ たけのこ ほうれんそう もやし	スパゲティー さとう でんぶん だっしふんにゅう	サラダあぶら ごまあぶら ごま
13 (金)	県民の日 献立	おぎいりごはん かんぴょうの みそしる			モロのわふうマリネ もやしとにらのごまあえ けんみんのひせりー			670 26.8 17.2	ぎゅうにゅう かつおぶし	モロ みそ	たまねぎ にら かんぴょう	もやし にんじん いちご	ごめ でんぶん さとう とうにゅう	おぎ サラダあぶら ごま
16 (月)	地産地消 強化週間	おぎいりごはん ぶたにくとやさいの みそいため			パンサンスウ ラムネゼリー			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	ねぎ しいたけ もやし	ごめ サラダあぶら でんぶん ごまあぶら	おぎ さとう はるさめ
17 (火)		おぎいりごはん ごもくきんぴら			ぶたにくのしょうがやき おひたし			677 26.7 23.5	ぎゅうにゅう さつまあげ	ぶたにく	しょうが キャベツ ごぼう	ほうれんそう にんじん だいこん	ごめ ごま サラダあぶら	おぎ こんにゃく さとう
18 (水)	農園じゃがいも 給食 陽南ランチ	おぎいりごはん なつのにくじゃが			とりにくのみそチーズやき しおこんぶあえ			667 22.2 19.0	ぎゅうにゅう みそ チーズ	とりにく こんぶ ぶたにく	レモン キャベツ にんじん グリーンピース	パセリ きゅうり たまねぎ しょうが	ごめ マヨネーズ しらたき さとう	おぎ じゃがいも サラダあぶら
19 (木)		ツナトースト ミートボールと やさいのカレーに			ゆでやさしい (あおじそドレッシング)			736 28.2 29.5	ぎゅうにゅう とりにく ぶたにく	ツナ ベーコン	たまねぎ グリーンピース にんじん	パセリ キャベツ フロccoliリー マッシュルーム	しょうパン マーガリン サラダあぶら	マヨネーズ じゃがいも さとう
20 (金)		セルフビビンバどん			とうふのちゅうかスーフ			648 26.7 23.0	ぎゅうにゅう たまご とうふ	ぶたにく わかめ	にんにく ほうれんそう ねぎ	にんじん だいずもやし	ごめ ごまあぶら ごま でんぶん	おぎ さとう
23 (月)	5-1 ランチ ルーム	セルフかきあげどん			やさいのにんにく しょうゆあえ よしのじる			651 18.6 22.2	ぎゅうにゅう あぶらあげ	とりにく かつおぶし	もやし にんじん だいこん	キャベツ にんにく ごまつな	ごめ サラダあぶら さといも こむぎこ	おぎ さとう でんぶん
24 (火)		おぎいりごはん みそしる			しろみざかなのさんみやき ごまあえ			589 25.8 13.4	ぎゅうにゅう わかめ みそ	カマス 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 じゃがいも	おぎ さとう
25 (水)	お話給食	おぎいりごはん マーボどうふ			ぎょうざ ナムル			702 25.7 24.2	ぎゅうにゅう とうふ	ぶたにく みそ	ほうれんそう にんじん しょうが たまねぎ	もやし にんにく キャベツ しいたけ ねぎ	ごめ サラダあぶら ごまあぶら でんぶん	おぎ ごま ざらめ
26 (木)	セレクト 給食	シュガートースト ポークビーンズ			かいどうサラダ (わふうごまドレッシング) セレクトアイス			762 27.2 25.1	ぎゅうにゅう だいず バター こんぶ	ぶたにく わかめ のり	たまねぎ グリーンピース キャベツ コーン	にんじん トマト きゅうり	しょうパン さとう じゃがいも だっしふんにゅう	マーガリン サラダあぶら
27 (金)	4年生 校外学習 5-2 ランチルーム	おぎいりごはん トックスーフ わかめふりかけ			にらまん だいずもやしのキムチあえ			600 24.8 14.4	ぎゅうにゅう たまご わかめ	とりにく ぶたにく	だいずもやし にんじん ちんげんさい	にら しいたけ ねぎ	ごめ さとう ごま	おぎ こむぎこ
30 (月)	陽南 ランチ	おぎいりごはん ハッシュドポーク			だいこんときゅうりの しゃきしゃきサラダ セノビーゼリー			589 25.8 13.4	ぎゅうにゅう にゅうさんきんいんりょう	ぶたにく	たまねぎ トマト パセリ マッシュルーム	にんじん きゅうり だいこん	ごめ サラダあぶら こむぎこ さとう	おぎ マーガリン ごま



★小学校中学年一人一回あたりの学校給食摂取基準

☆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26.0g、脂質18.1g

エネルギー671kcal、タンパク質24.8g、脂質20.2g

