

給食献立表 6 月



湯河原町立吉浜小学校

今月の給食目標				よくかんでたべよう							
日	曜日	主食	飲み物	おかず	おもなしょくひん			エネルギー kcal	たんぱく質 g	脂質 g	塩分 g
					熱や力になる(黄)	血や肉になる(赤)	体の調子を整える(緑)				
15	月	まるコッペパン	牛乳	クリスピーチキン ジャーマンポテト あまなつゼリー	コッペパン こむぎこパンこ クラッカー あぶら じゃがいも バター	ぎゅうにゅう とりにく たまご ベーコン	たまねぎ こまつな にんじん コーン あまなつゼリー	694	26.7	26	1.8
16	火	キムタクごはん	牛乳	トックスープ ブルーヨーグルト	こめ おおむぎ あぶら ごま トック	ぶたにく ぎゅうにゅう とりにく ブルーヨーグルト	はくさい たくあん チンゲンサイ にんじん こまつな しいたけ ねぶかねぎ	562	20.9	15	2
17	水	ソフトフランスパン	牛乳	タンドリーチキン しょうなんゴールドジャム ミネストローネ	ソフトフランスパン アルファベットマカロニ じゃがいも あぶら	ぎゅうにゅう とりにく ヨーグルト ベーコン いんげんまめ チーズ	しょうなんゴールドジャム キャベツ たまねぎ こまつな セロリ にんじん にんにく トマト	655	29.9	25	2
18	木	チキンピラフ	牛乳	やさいたっぷりスープ れいとうおきなわパイン	こめ おおむぎ じゃがいも こめマカロニ	とりにく ぎゅうにゅう いんげんまめ ウイナー	にんじん たまねぎ エリンギ かぼちゃ セロリ キャベツ ねぶかねぎ トマト パセリ バイナップル	624	22.9	19	1.2
19	金	ナン	牛乳	ドライカレー フレンチコーンサラダ ラフランスゼリー	ナン じゃがいも あぶら さとう	ぎゅうにゅう ひよこまめ ぶたにく クリームヨーグルト	たまねぎ にんじん セロリ しょうが トマト トマトピューレ キャベツ きゅうり コーン ラフランスゼリー	580	22.5	22	1.8
22	月	こめこロールパン	牛乳	わふうサラダ クリームシチュー	こめこロールパン さとう あぶら じゃがいも こめこ バター	ぎゅうにゅう かまぼこ とりにく ウイナー チーズ	キャベツ こまつな わかめ だいこん きゅうり にんじん たまねぎ しめじ	625	27.6	25	2.7
23	火	チャーハン	牛乳	はるさめスープ あげシューマイ	こめ おおむぎ あぶら はるさめ	やきぶた たまご ぎゅうにゅう とりにく しゅうまい	たまねぎ にんじん ピーマン キャベツ しいたけ しめじ パセリ こまつな	617	24.1	23	1.6
24	水	ハニーレモントースト	牛乳	トマトシチュー	しよくパン さとう バター じゃがいも あぶら こむぎこ	ぎゅうにゅう とりにく うずらたまご ひよこまめ	レモン トマト にんじん たまねぎ こまつな	562	24.4	21	1.5
25	木	かながわなめし	アシド ミルク	さわらのさいきょうやき ぐだくさんみそしる	こめ おおむぎ さとう ごま	アシドミルク さごし みそ こうやどうふ けずりぶし	だいこん にんじん キャベツ たまねぎ	532	23.1	8.3	2
26	金	セルフハムカツサンド	牛乳	コンソメスープ さくらんぼゼリー	コッペパン あぶら こむぎこパンこ じゃがいも ごま	ソーセージ たまご ぎゅうにゅう	キャベツ にんにく こまつな さくらんぼゼリー	601	20.5	23	2.3
29	月	きなこあげパン	牛乳	ビーフシチュー ぶどうゼリー	コッペパン あぶら さとう じゃがいも	きなこ ぎゅうにゅう ぎゅうにゅう	たまねぎ にんじん セロリ マッシュルーム トマトピューレ ヨークぶどうゼリー	622	22.2	24	1.8
30	火	ひじきごはん	牛乳	とんじる ミニはるまき	こめ あぶら さとう さといも こんにやく	ひじき とりにく あぶらあげ とりにく ぶたにく ぎゅうにゅう とうふ みそ ミニはるまき	にんじん しいたけ ごぼう だいこん ねぶかねぎ こまつな	680	28.5	26	2.2