

令和6年 6月分 学校給食献立予定表



藤沢南小学校

日		献立名			主な材料名			エネルギー (Kcal)
曜日	日	主食	おかず	牛乳	熱や力になる(黄)	血や肉をつくる(赤)	体の調子を整える(緑)	たんぱく質 (g) カルシウム (mg)
4	火	コッペパン スライス	スラッピージョー アスパラのクリームに		コッペパン パンこ なたねあぶら さとう ツイストマカロニ こむぎこ バター	ぶたにく きゅうにゅう とりにく ベーコン なまクリーム	たまねぎ グリーンアスパラガス にんじん マッシュルーム	621 28.1 340
5	水	だいすいり ひじきごはん	きびなごのカレーあげ さわにわん		せいはいくまい むぎ なたねあぶら さとう でんぷん こめこ	ひじき とりにく だいす あぶらあげ きゅうにゅう きびなご ぶたにく みそ	こんにゃく にんじん ごぼう さやえんどう えのきたけ ながねぎ こまつな	604 26.9 348
6	木	ごはん	とりにくのピリットジャン きゃべつのうめあえ あおなのスープ		ごはん でんぷん なたねあぶら さとう	ぎゅうにゅう とりにく ぶたにく	にんにく ねしょうが パイナップル きゃべつ にんじん うめほし こまつな ながねぎ	615 23.9 300
7	金	しおちゃんこ ラーメン	ポテトはるまき ミニトマト		ホットラーメン じゃがいも なたねあぶら こまあぶら はるまきのかわ	とりにく あぶらあげ きゅうにゅう ぶたにく	きゃべつ にんじん ちんげんさい ほししいたけ ながねぎ ねしょうが にんにく たまねぎ ミニトマト	602 26.0 286
10	月	ごはん	しんじゃがのそぼろに しっとりふりかけ こまつなのこうみあえ		ごはん じゃがいも なたねあぶら さとう しろこま こまあぶら	ぎゅうにゅう さつまあげ ぶたにく ちりめんじゃこ はなかつお	たまねぎ にんじん こんにゃく さやいんげん こまつな もやし にんにく ながねぎ	608 25.0 359
11	火	ツナピラフ	やきウィンナー レタスイりやさいスープ		せいはいくまい むぎ バター なたねあぶら じゃがいも	ツナ ベーコン ぎゅうにゅう ウィンナー とりにく	マッシュルーム たまねぎ にんじん にんにく レタス	639 26.9 255
12	水	シュガートースト	トマトクリームスパゲティ フレンチサラダ		しょくパン バター さとう スパゲティ なたねあぶら	ぎゅうにゅう とりにく なまクリーム	たまねぎ マッシュルーム にんにく ホールトマト きゅうり きゃべつ にんじん コーン	616 22.8 306
13	木	そぼろどん	セロリとこんにゃくのピリからに みそしる		ごはん しろこま なたねあぶら さとう じゃがいも	ぎゅうにゅう ぶたにく わかめ みそ	にんじん コーン ねしょうが こんにゃく セロリ えのきたけ たまねぎ	600 26.7 296
14	金	なすなんばん うどん	ちくわのチーズいそべあげ おひたし		じごなうどん でんぷん なたねあぶら こむぎこ	ぶたにく あぶらあげ ぎゅうにゅう やきちくわ あおさ チーズ	にんじん たまねぎ ながねぎ なす こまつな えのきたけ	626 25.1 359
17	月	ジャンバラヤ	やさいスープ ヨーグルト		せいはいくまい むぎ なたねあぶら オリーブゆ バター じゃがいも	とりにく チョリソー ぎゅうにゅう ベーコン ヨーグルト	にんにく たまねぎ あかピーマン ピーマン セロリ トマト にんじん	605 26.2 343
18	火	ごはん	なすとぶたにくのコチジャンいため おちゃいりふりかけ しおあじナムル		ごはん こまあぶら なたねあぶら さとう しろこま	ぎゅうにゅう ぶたにく ちりめんじゃこ はなかつお	にんにく ねしょうが なす たまねぎ さやいんげん せんちゃ もやし こまつな にんじん	602 25.2 374
19	水	ごもく あんかけそば	ピーチゼリーポンチ		むしちゅうかめん こまあぶら なたねあぶら さとう でんぷん	ぶたにく うすらたまご ぎゅうにゅう	たけのこ ほししいたけ たまねぎ にんじん もやし ちんげんさい ねしょうが にんにく こなかなてん ももジュース おうとうかん パイナップル みかんかん	612 23.4 278
20	木	むぎごはん	かつおのくろしおソースがらめ きゃべつのごまあえ もずくじる		むぎごはん でんぷん なたねあぶら くらざとう さとう しろこま	ぎゅうにゅう かつお もずく かまぼこ	うめほし きゃべつ にんじん えのきたけ たまねぎ みつば	600 25.1 285
21	金	きなこパン	とりにくとやさいののにこみ くだもの		ツイストパン さとう なたねあぶら じゃがいも	きなこ きゅうにゅう とりにく	たまねぎ にんじん きゃべつ マッシュルーム さくらんぼ	620 22.8 292
24	月	きびいり あおなごはん	あじのからあげ とうがんのそぼろじる		せいはいくまい でんぷん なたねあぶら もちきび こめこ	とりにく あぶらあげ ぎゅうにゅう あじ	にんじん こまつな とうがん ながねぎ ねしょうが	624 29.6 319
25	火	こくとうパン	ポークチャップ コーンスープ パンネのソテー		くらざとうパン さとう なたねあぶら こむぎこ パンネマカロニ	ぎゅうにゅう ぶたにく サワークリーム ベーコン ツナ	たまねぎ マッシュルーム にんにく ホールトマト コーン にんじん あかピーマン ピーマン	660 29.9 309
26	水	カレーライス	きりぼしだいこんのはりはりづけ		ごはん じゃがいも なたねあぶら こむぎこ バター しろこま さとう	ぶたにく きゅうにゅう	たまねぎ にんじん にんにく ねしょうが きりぼしだいこん きゅうり	632 21.8 295
27	木	ぶたにくとごぼうの みそうどん	おちゃいりむしパン いそのかあえ		じごなうどん こまあぶら しろこま こむぎこ さとう バター	ぶたにく あぶらあげ みそ きゅうにゅう たまご あまなっとう きざみのり	ごぼう ほししいたけ ながねぎ ねしょうが せんちゃ こまつな えのきたけ にんじん	648 25.7 415
28	金	キャロットピラフ	いかのバジルあげ ベーコンとじゃがいものスープ		せいはいくまい むぎ なたねあぶら バター こむぎこ でんぷん じゃがいも	とりにく きゅうにゅう いか ベーコン	にんじん たまねぎ バジル	620 29.3 259
給食回数		《19回》			平均栄養量			619 25.8 317

※都合により献立を変更することがあります。