

# 6月学校給食献立表

貝塚市学校給食会  
貝塚市立東山小学校

2012年(平成24年)

月	火	水	木	金
<div style="display: flex; justify-content: space-between; align-items: center;"> <div data-bbox="144 507 386 727"> </div> <div data-bbox="454 411 1120 809" style="border: 2px solid black; padding: 10px; text-align: center;"> <p>がつ もくひょう <b>6月の目標</b> た <b>よくかんで食べよう。</b></p> </div> <div data-bbox="1178 548 1439 754"> </div> <div data-bbox="1535 397 1854 850"> <p>1</p> <p>そばろごはん ごまふうみみそしる ごまふうみみそしる こさかなアーモンド</p> </div> </div>				
<p>4</p> <p>うん どう かい だいぎゅう <b>運動会の代休</b></p>	<p>5</p> <p>フルーツ コンポート</p> <p>ふくじんづけ カレーライス</p> <p>カレーライス ふくじんづけ フルーツコンポート</p>	<p>6</p> <p>キャベツとコーンの サラダ</p> <p>ふたにくと じゃがいもの きんぴら</p> <p>ふたにくとじゃがいものきんぴら キャベツとコーンのサラダ</p>	<p>7</p> <p>もやしの ナムル</p> <p>こがたパインパン ごもく うまに</p> <p>ごもくうまに もやしのナムル</p>	<p>8</p> <p>チーズ</p> <p>ピラフ キャベツ スープ</p> <p>ピラフ キャベツスープ チーズ</p>
<p>11</p> <p>グリーンアスパラの ソテー</p> <p>こがたコッパパン にくみそ スパゲッティ</p> <p>にくみそスパゲッティ グリーンアスパラのソテー</p>	<p>12</p> <p>ふたにくの しょうが いため</p> <p>ごはん すましじる</p> <p>ふたにくのしょうがいため すましじる</p>	<p>13</p> <p>やさしいとママの かんまつぶうみ あえ</p> <p>バターロール クリーム シチュー</p> <p>クリームシチュー やさしいとママのかんまつぶうみあえ</p>	<p>14</p> <p>ししゃもの てんぷら</p> <p>こくとろパン たぬきじる</p> <p>ししゃものてんぷら たぬきじる</p>	<p>15</p> <p>だいずもやしの たきこみごはん わかめ スープ</p> <p>だいずもやしのたきこみごはん わかめ スープ</p>
<p>18</p> <p>*チャブチェ</p> <p>コッパパン リンゴと バナナ</p> <p>*チャブチェ ごもく スープ</p>	<p>19</p> <p>ひじき ごはん ぶたじる</p> <p>ひじき ごはん ぶたじる</p>	<p>20</p> <p>とりにくの マリネ</p> <p>こがた ハニー パンソース</p> <p>ベーコンと キャベツの スープ</p> <p>とりにくのマリネ ベーコンとキャベツのスープ</p>	<p>21</p> <p>わかめとツナの いためもの</p> <p>こがたコッパパン きつね うどん</p> <p>きつねうどん わかめとツナのいためもの</p>	<p>22</p> <p>ふたにくと こんさいの けんきん うどん</p> <p>ふたにくと こんさいの けんきん うどん</p> <p>ふたにくとこんさいのけんきん ちゅうかうスープ</p>
<p>25</p> <p>グリーンアスパラと コーンの サラダ</p> <p>ナン チキン カレー</p> <p>チキンカレー グリーンアスパラとコーンのサラダ</p>	<p>26</p> <p>さんまの こうばい あじつけのり</p> <p>ごはん けんちん じゅう</p> <p>さんまのこうばい けんちんじゅう あじつけのり</p>	<p>27</p> <p>ろう りつ <b>創立</b> き ねん び <b>記念日</b></p>	<p>28</p> <p>*キャベツの ごまだれ サラダ</p> <p>コッパパン ミート ポテト</p> <p>ミートポテト *キャベツのごまだれサラダ</p>	<p>29</p> <p>いりだいず ごはん みそしる はくとろゼリー</p> <p>いりだいず ごはん みそしる はくとろゼリー</p>

★は新献立です。 ※献立は内容を一部変更する場合があります。

日	献立	主に熱や力になる食品 【黄色のたべもの】	主に血や肉になる食品 【赤色のたべもの】	主に体の調子を整える食品 【緑色のたべもの】	調味料・その他
1日 (金)	そぼろご飯 ごま風味みそ汁 小魚アーモンド	精白米 油 さとう ねりごま アーモンド	牛乳 鶏ひき肉 卵 冷凍豆腐 うすあげ わかめ みそ 小魚	土しょうが グリンピース 大根 みつば えのきたけ	みりん こいロしょうゆ 塩 削り節
5日 (火)	カレーライス 福神漬け フルーツコンポート	精白米 じゃがいも 油 さとう	牛乳 豚肉	玉ねぎ にんじん にんにく 福神漬 ナタデココ パイン缶 黄桃缶	カレールウ 塩 コショウ ソース
6日 (水)	豚肉とじゃがいもの きんぴら キャベツと コーンのサラダ	うすまきパン 揚げ油 さとう シューストリングポテト 白ごま 油 和風ドレッシング	牛乳 豚肉	ごぼう たけのこ グリンピース にんじん 糸こんにゃく 土しょうが キャベツ コーン にんじん	こいロしょうゆ みりん 酒 七味 塩
7日 (木)	五目うま煮 もやしのだんご	小型パインパン さといも 油 さとう ごま油 さとう	牛乳 鶏肉 うすら卵 平天 がんもどき ハム	ごぼう さやいんげん たけのこ にんじん こんにゃく 緑豆もやし きゅうり 土しょうが	こいロしょうゆ みりん 削り節 塩 こいロしょうゆ 七味 酢
8日 (金)	ピラフ キャベツスープ チーズ	精白米 精麦 パター 油 油	牛乳 ベーコン エビ 豚肉 キャンディチーズ	玉ねぎ にんじん マッシュルーム グリンピース キャベツ 玉ねぎ にんじん パセリ	白ワイン 塩 コショウ コンソメ うすロしょうゆ コンソメ 鶏がら 塩 コショウ
11日 (月)	肉みそスパゲッティ グリーンアスパラのソテー	小型コッペパン スパゲッティ 油 さとう 油	牛乳 豚ひき肉 赤だしみそ ベーコン	きゅうり 玉ねぎ にんじん コーン にんにく 土しょうが グリーンアスパラガス	豆板醤 塩 こいロしょうゆ 酒 塩 コショウ
12日 (火)	豚肉のしょうが炒め すまし汁	精白米 油 さとう 片栗粉	牛乳 豚肉 鶏肉 冷凍豆腐 うすあげ	土しょうが 玉ねぎ にんじん みつば 大根	塩 コショウ みりん こいロしょうゆ うすロしょうゆ 削り節
13日 (水)	クリームシチュー 野菜とささみの 柑橘風味和え	バターロール じゃがいも 油 小麦粉 バター 白花豆ペースト 油	牛乳 ベーコン エビ 牛乳 生クリーム ささみフレーク	にんじん 玉ねぎ コーン グリンピース マッシュルーム 生しいたけ 白菜 にんじん みつば	鶏がら ローリエ コンソメ 塩 コショウ 白ワイン 柑橘ドレッシング
14日 (木)	ししゃもの天ぷら たぬき汁	黒糖パン 揚げ油 小麦粉 油 片栗粉	牛乳 ししゃも 膏のり 卵 うすあげ ごぼう天	こんにゃく にんじん えのきたけ 大根 白菜 青ねぎ 土しょうが	削り節 うすロしょうゆ うすロしょうゆ こいロしょうゆ 七味 みりん 鶏がら うすロしょうゆ 中華スープ 削り節 塩 コショウ
15日 (金)	大豆もやしの 炊き込みご飯 わかめスープ	精白米 ごま油 白ごま 白ごま	牛乳 鶏肉 豚肉 わかめ	大豆もやし 青ねぎ にんにく キャベツ にんじん 青ねぎ	うすロしょうゆ こいロしょうゆ 七味 みりん 鶏がら うすロしょうゆ 中華スープ 削り節 塩 コショウ
18日 (月)	★チャプチェ 五目スープ	コッペパン りんごジャム 春雨 ごま油 白ごま さとう	牛乳 豚肉 豚肉	干しいたけ たら 玉ねぎ にんじん にんにく 土しょうが 白菜 にんじん 緑豆もやし えのきたけ 青ねぎ 土しょうが	塩 コショウ こいロしょうゆ 酒 鶏がら うすロしょうゆ コンソメ 塩 コショウ
19日 (火)	ひじきご飯 豚汁	精白米 精麦 油 さとう	牛乳 鶏肉 ひじき うすあげ 豚肉 ごぼう天 うすあげ みそ	にんじん グリンピース こんにゃく にんじん 大根 しめじ 玉ねぎ 青ねぎ	塩 うすロしょうゆ 酒 出し昆布 削り節 削り節
20日 (水)	鶏肉のマリネ ベーコンと キャベツのスープ煮	小型ハニーパンス 片栗粉 揚げ油 さとう 白金時豆	牛乳 鶏肉 ベーコン	玉ねぎ にんじん ピーマン キャベツ 玉ねぎ にんじん コーン トマト缶	塩 コショウ 酢 うすロしょうゆ 鶏がら ローリエ うすロしょうゆ コンソメ 塩 コショウ
21日 (木)	きつねうどん わかめとツナの炒め物	小型コッペパン うどん さとう 油 白ごま	牛乳 うすあげ かまぼこ わかめ ツナ水煮	青ねぎ 玉ねぎ コーン 青ねぎ	こいロしょうゆ うすロしょうゆ 出し昆布 削り節 豆板醤 酒 こいロしょうゆ
22日 (金)	豚肉と根菜の元気丼 中華風スープ	精白米 さとう 油 ごま油 片栗粉 春雨 片栗粉	牛乳 豚肉 わかめ	ごぼう 玉ねぎ 大根 にんじん ほうれん草 にんにく 白菜 にんじん 青ねぎ	豆板醤 こいロしょうゆ 酒 鶏がら 削り節 うすロしょうゆ 中華スープ 塩 コショウ
25日 (月)	チキンカレー グリーンアスパラと コーンのサラダ	ナン じゃがいも 小麦粉 油 ソイドレッシング	牛乳 鶏肉 牛乳	玉ねぎ にんじん 土しょうが にんにく レモン グリーンアスパラガス コーン	カレー粉 鶏がら コンソメ ケチャップ ソース チャツネ ローリエ 塩 コショウ 塩
26日 (火)	さんまの香梅煮 けんちん汁 味付けのり	精白米 さとう さといも	牛乳 さんま 鶏肉 うすあげ 冷凍豆腐 味付けのり	土しょうが 梅干し 大根 にんじん ごぼう 青ねぎ	こいロしょうゆ 酒 うすロしょうゆ 削り節
27日 (水)	創立記念日				
28日 (木)	ミートポテト ★キャベツの ごまだれサラダ	コッペパン じゃがいも 油 小麦粉 ねりごま さとう	牛乳 豚ひき肉	玉ねぎ にんじん ピーマン キャベツ きゅうり にんじん 土しょうが	ナツメグ 赤ワイン ケチャップ ソース 塩 コショウ 塩 酢 こいロしょうゆ
29日 (金)	炒り大豆ご飯 みそ汁 白桃ゼリー	精白米	牛乳 鶏肉 炒り大豆 わかめ 冷凍豆腐 うすあげ みそ	にんじん 干しいたけ 玉ねぎ 青ねぎ しめじ 白桃ゼリー	出し昆布 削り節 こいロしょうゆ 酒 塩 みりん 削り節

★は新献立です。

### 食生活の栄養価

	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	ナトリウム (食塩相当量) (g)	カルシウム (mg)	鉄 (mg)	ビタミンA (μgRE)	ビタミンB <sub>1</sub> (mg)	ビタミンB <sub>2</sub> (mg)	ビタミンC (mg)	食物繊維 (g)
今月平均	660	25.1	21.8	2.6	347	2.2	330	0.34	0.52	21	4.2
文科省基準	660	13~28	☆	2.5未満	350	3.0	140~420	0.40	0.50	23	6.0

☆学校給食による摂取エネルギー全体の25~30%