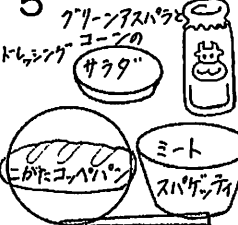
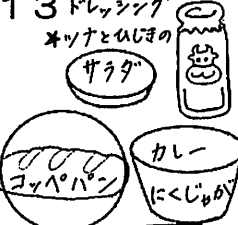

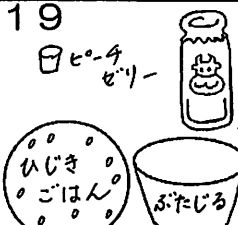
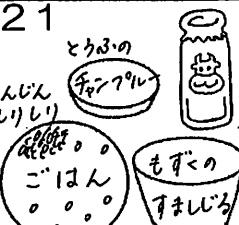
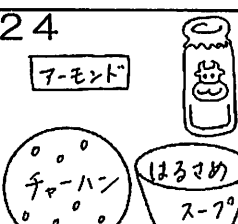


6月学校給食献立表

貝塚市学校給食会
貝塚市立東山小学校

2019年(令和元年)

月	火	水	木	金
<p>6月の目標</p> <p>・よくかんで食べよう。</p> 	<p>今月のかいづかもん (貝塚産の農産物)</p> <p>28日(金) 三つ葉</p> 			
<p>3 うんどうかい だいきゅう 運動会の代休</p> 	<p>4 フルーツ ゴフポート</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>5 グリーンアスパラ とコーンの ドレッシング サラダ</p> <p>ミート スパゲッティ</p> <p>ミートスパゲッティ グリーンアスパラとコーンのサラダ</p> 	<p>6 わかまぎ フライ</p> <p>タルタル ソース</p> <p>キャベツの スープ</p> <p>わかまぎフライ キャベツのスープに タルタルソース</p> 	<p>7 さんまの ごはんに みそしる</p> <p>ひじき ふりかけ</p> <p>さんまのごはんに みそしる ひじきふりかけ</p> 
<p>10 ぶどうゼリー</p> <p>だいずちの たまごごはん</p> <p>わかめ スープ</p> <p>だいずちのたまごごはん わかめスープ ぶどうゼリー</p> 	<p>11 てりやき ハンバーグ</p> <p>ごもく スープ</p> <p>てりやきハンバーグ ごもくスープ</p> 	<p>12 ヨーグルト</p> <p>ピラフ</p> <p>キャベツ スープ</p> <p>ピラフ キャベツスープ ヨーグルト</p> 	<p>13 ドレッシング *ツナとひじきの サラダ</p> <p>カレー</p> <p>にくじゃが</p> <p>カレーにくじゃが *ツナとひじきのサラダ</p> 	<p>14 サバと ちんげんさい のスープ</p> <p>ごはんに みそしる</p> <p>サバとちんげんさいのちゅうがいため チンゲンサイのスープ</p> 
<p>17 *</p> <p>タコライス コーンスープ</p> 	<p>18 ベーコン ポテト</p> <p>ごはんに みそしる</p> <p>ベーコンポテト スープ</p> 	<p>19 ひじき ゼリー</p> <p>ひじき ごはんに みそしる</p> <p>ひじきごはん ぶたじる ピーチゼリー</p> 	<p>20 あげ きょうざ</p> <p>やき ビーフン</p> <p>揚げきょうざ やきビーフン</p> 	<p>21 とろろの チャンプル</p> <p>ごはんに みそしる</p> <p>とろろのチャンプルー もずくのすましじる にんじんしりのしり</p> 
<p>24 アーモンド</p> <p>チャーハン</p> <p>はるさめ スープ</p> <p>チャーハン はるさめスープ アーモンド</p> 	<p>25 オレンジ ポンチ</p> <p>クリーム シチュー</p> <p>クリームシチュー オレンジポンチ</p> 	<p>26 マーボー なす</p> <p>ごはんに みそしる</p> <p>マーボーなす にらたまスープ</p> 	<p>27 キャベツと コーンの ドレッシング サラダ</p> <p>ポーク ビーンズ</p> <p>ポークビーンズ キャベツとコーンのサラダ</p> 	<p>28 いわしの かばやき</p> <p>ごはんに みそしる</p> <p>いわしのかばやき ごまふうみみそしる</p> 

貝塚市内全校でかいづかもん(貝塚市の農産物)を使っている日には、つけさんマークがついています。

* 献立は内容を一部変更する場合があります。

*は新献立です。

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
4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 牛肉	玉ねぎ にんじん 福神漬け りんご缶 バイン缶 みかん缶	ガーリックパウダー 塩 コショウ カレールウ ソース
5日(水)	ミートスパグッティ グリーンアスパラと コーンのサラダ	小型コッパン スパグッティ 油 醬りごまドレッシング	牛乳 豚ひき肉 大豆	玉ねぎ にんじん ピーマン グリーンアスパラガス キャベツ コーン	塩 ケチャップ ソース コンソメ コショウ 塩
6日(木)	キャベツのスープ煮 わかさぎフライ タルタルソース	コッパン 手亡豆 揚げ油 ノンエッグタルタルソース	牛乳 ベーコン わかさぎフライ	キャベツ 玉ねぎ にんじん コーン	鶏がら うすろしょうゆ コンソメ 塩 コショウ ローリエ
7日(金)	さんまの香梅煮 みそ汁 ひじきふりかけ	精白米 さとう さとう 白ごま	牛乳 さんま うすあげ みそ ひじき	梅干し 土しょうが 大根 玉ねぎ えのきだけ 青ねぎ 土しょうが	こいロしょうゆ 酒 削り節 こいロしょうゆ みりん
10日(月)	大豆もやし 炊き込みご飯 わかめスープ ぶどうゼリー	精白米 ごま油 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 ぶどうゼリー	うすろしょうゆ こいロしょうゆ みりん 七味 鶏がら 中華スープ 削り節 うすろしょうゆ 塩 コショウ
11日(火)	照り焼きハンバーグ 五目スープ	コッパン 油 さとう 片栗粉 じゃがいも	牛乳 ハンバーグ 豚肉	玉ねぎ しめじ 白菜 にんじん 緑豆もやし 青ねぎ えのきだけ 土しょうが	鶏がら うすろしょうゆ コンソメ 塩 コショウ 塩 コショウ 白ワイン 削り節 うすろしょうゆ コンソメ 鶏がら 塩 コショウ
12日(水)	ピラフ キャベツスープ ヨーグルト	精白米 小麦 パター 油 油	牛乳 ベーコン エビ 豚肉 ヨーグルト	玉ねぎ にんじん グリンピース キャベツ 玉ねぎ にんじん パセリ	鶏がら うすろしょうゆ コンソメ 塩 コショウ 塩 コショウ 白ワイン 削り節 うすろしょうゆ コンソメ 鶏がら 塩 コショウ
13日(木)	カレー肉じゃが ★ツナと ひじきのサラダ	コッパン じゃがいも 油 バター ごま油 和風ドレッシング	牛乳 豚肉 ツナ油漬け ひじき	玉ねぎ にんじん キャベツ にんじん コーン	塩 コショウ 白ワイン 削り節 カレー粉 こいロしょうゆ こいロしょうゆ
14日(金)	さばときゅうりの 中華炒め チンゲン菜のスープ	精白米 揚げ油 ごま油 さとう 片栗粉	牛乳 さば(片栗粉付き) 卵	きゅうり パプリカ しめじ 白ねぎ 土しょうが チンゲン菜 玉ねぎ 緑豆もやし にんじん 白ねぎ 土しょうが	豆板醤 こいロしょうゆ 酒 酢 中華スープ 鶏がら うすろしょうゆ 塩 中華スープ コショウ
17日(月)	★タコライス コーンスープ	精白米 油 油	牛乳 豚ひき肉 大豆 ベーコン	玉ねぎ にんにく ピーマン トマト缶 キャベツ 玉ねぎ にんじん コーン パセリ クリームコーン	塩 コショウ ケチャップ ソース こいロしょうゆ うすろしょうゆ コンソメ 塩 コショウ 鶏がら
18日(火)	ベーコンポテト スー プ	コッパン じゃがいも 油 油	牛乳 ベーコン 豚肉 卵	玉ねぎ キャベツ にんじん パセリ	塩 コショウ コンソメ うすろしょうゆ 鶏がら 塩 コショウ ローリエ
19日(水)	ひじきご飯 豚汁 ピーチゼリー	精白米 油 さとう	牛乳 鶏肉 ひじき うすあげ 豚肉 平天 みそ	にんじん グリンピース 大根 にんじん 玉ねぎ 青ねぎ こんにゃく ピーチゼリー	出し昆布 塩 酒 うすろしょうゆ 削り節 削り節
20日(木)	焼きビーフン ぎょうざ	小型コッパン ビーフン ラード ごま油 油	牛乳 豚肉 ぎょうざ	キャベツ にんじん たけのこ にら 土しょうが 干しいたけ	酒 ソース 中華スープ 塩 コショウ
21日(金)	豆腐のチャンプルー もずくのすまし汁 にんじんしりしり	精白米 油 ごま油 ごま油 さとう	牛乳 豚ひき肉 豆腐 かまぼこ もずく 卵 ツナ油漬け	緑豆もやし 土しょうが にら キャベツ えのきだけ 青ねぎ にんじん	塩 こいロしょうゆ うすろしょうゆ 酒 塩 削り節 うすろしょうゆ
24日(月)	チャーハン 春雨スープ アーモンド	精白米 ごま油 春雨 ラード アーモンド	牛乳 焼き豚 豚肉	玉ねぎ にんじん グリンピース 土しょうが 青ねぎ 干しいたけ もやし にんじん 青ねぎ 土しょうが	中華スープ うすろしょうゆ 塩 コショウ 鶏がら 削り節 中華スープ 塩 うすろしょうゆ こいロしょうゆ コショウ
25日(火)	クリームシチュー オレンジポンチ	コッパン じゃがいも 油 白花豆&白いんげん豆ペースト 小麦粉 パター	牛乳 鶏肉 ベーコン 牛乳 生クリーム	玉ねぎ にんじん コーン しめじ グリンピース みかん缶 バイン缶 アロエ缶 オレンジジュース	鶏がら コンソメ 塩 コショウ
26日(水)	マーボーなす にらたまスープ	精白米 ごま油 さとう 片栗粉 片栗粉	牛乳 豚ひき肉 卵	なす 玉ねぎ 土しょうが にんにく にら にんじん 緑豆もやし 干しいたけ たけのこ	塩 コショウ 豆板醤 酒 オイスターソース こいロしょうゆ 鶏がら うすろしょうゆ 酒 塩 中華スープ
27日(木)	創 立 記 念 日				
28日(金)	いわしのかば焼き風 ごま風味みそ汁	精白米 片栗粉 揚げ油 さとう ねりごま	牛乳 いわし 豆腐 うすあげ わかめ みそ	大根 みつば えのきだけ	酒 こいロしょうゆ みりん 削り節

★は、新献立です。

今月の栄養価

	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B1 (mg)	ビタミンB2 (mg)	ビタミンC (mg)	食物繊維 (g)
今月平均	623	21.7	20.2	2.5	324	1.8	195	0.35	0.50	21	3.7
文科省基準	650	21~33	14~22	2.0未満	350	3.0	200	0.40	0.40	20	5.0以上