



# 6月の献立予定表

平成25年 6月  
三春小学校

日	曜 日	献 立 名	赤の食品 血や肉になる	黄色の食品 働く力になる	緑の食品 体の調子を整える	栄 養 価	検査結果 (単位:Bq/kg)セシウム △134・137
3	月	ごはん 牛乳 鶏肉のみそチーズ焼き 大根の炒めもの なめこ汁	鶏もも肉 味噌 ベーコン 油揚げ 牛乳 チーズ	ごはん 三温糖 じゃがいも 油	にんじん こまつな だいこん なめこ	エネルギー 666 Kcal たんぱく質 29.2 g 脂質 24.9 g 食塩相当量 2.5 g	ND
4	火	カレーピラフ 牛乳 きゃべつのピクルス 野菜のクリーム煮	牛肉 ベーコン 鶏もも肉 牛乳 チーズ	ごはん 三温糖 じゃがいも 薄力粉 油 くるみ バター	にんじん アスパラガス 玉葱 クレソン しょうが にんにく キャベツ	エネルギー 669 Kcal たんぱく質 21 g 脂質 30 g 食塩相当量 3.1 g	
5	水	フレンチトースト 牛乳 さつま芋のソテー ワンタンスープ	たまご ベーコン 豚もも肉 味噌 牛乳	パン グラニュー糖 さつまいも 三温糖 ワンタン 油 バター	ピーマン にんじん チンゲンツアイ キャベツ もやし しょうが にんにく	エネルギー 675 Kcal たんぱく質 25 g 脂質 22.2 g 食塩相当量 2.9 g	
6	木	ごはん 牛乳 鶏肉のねぎソース ポパイサラダ わかめ汁	鶏もも肉 油揚げ 味噌 牛乳	ごはん かたくり粉 三温糖 じゃがいも ごま油 白胡麻	ほうれんそう ねぎ もやし コーン えのきたけ	エネルギー 648 Kcal たんぱく質 28.5 g 脂質 21.7 g 食塩相当量 2.4 g	
7	金	ごはん 牛乳 さんまの香味煮 野菜のチャプチェ 青梗菜のスープ ハヤシライス	さんま 味噌 牛肉 ベーコン 牛乳	ごはん 三温糖 はるさめ じゃがいも かたくり粉 ごま油 白胡麻	にんじん ピーマン チンゲンツアイ しょうが にんにく たけのこ 干し椎茸	エネルギー 738 Kcal たんぱく質 25.9 g 脂質 28.8 g 食塩相当量 3.1 g	
10	月	ごはん 牛乳 大根スープ 果物(オレンジ)	牛肉 鶏もも肉 牛乳 粉チーズ	ごはん 薄力粉 バター 油	にんじん パセリ みつば 玉葱 しょうが にんにく だいこん オレンジ	エネルギー 641 Kcal たんぱく質 20.1 g 脂質 26.6 g 食塩相当量 1.9 g	ND
11	火	ごはん 牛乳 スコッチエッグ ごぼうとベーコンのきんぴら きゃべつとわかめの味噌汁 カレーうどん	牛ひき肉 豚ひき肉 たまご ベーコン 油揚げ 味噌 牛乳	ごはん 薄力粉 三温糖 じゃがいも 油 ごま油	玉葱 にんにく ごぼう コーン キャベツ	エネルギー 704 Kcal たんぱく質 29.2 g 脂質 24.7 g 食塩相当量 2.8 g	
12	水	ごはん 牛乳 さつま芋のほっこり煮 オレンジゼリー	豚もも肉 油揚げ 牛乳	ソフトメン じゃがいも さつまいも 三温糖 上白糖 油	にんじん ねぎ だいこん 干し椎茸 オレンジ果汁	エネルギー 679 Kcal たんぱく質 21.8 g 脂質 19.3 g 食塩相当量 4 g	
13	木	三色そばろごはん 牛乳 きゅうり香味漬け 野菜けんちん	鶏ひき肉 たまご 油揚げ 豆腐 牛乳	ごはん 三温糖 かたくり粉 油	しその実 にんじん しょうが きゅうり にんにく ごぼう だいこん ねぎ 干し椎茸	エネルギー 611 Kcal たんぱく質 28.3 g 脂質 19.8 g 食塩相当量 2.2 g	
14	金	ごはん 牛乳 タラのカレームニエル じゃが芋のソテー どさんこ汁	タラ ベーコン 豚ばら肉 味噌 牛乳	ごはん 薄力粉 じゃがいも ごま油 白胡麻	にんじん ピーマン にら キャベツ もやし コーン	エネルギー 628 Kcal たんぱく質 27.4 g 脂質 17.8 g 食塩相当量 1.7 g	
17	月	ごはん 牛乳 豚肉のしょうが焼き きゃべつと胡麻和え 根菜汁	豚肩ロース油揚げ 味噌 牛乳	ごはん 三温糖 じゃがいも 練り胡麻	さやいんげん にんじん しょうが キャベツ ごぼう だいこん	エネルギー 640 Kcal たんぱく質 24.2 g 脂質 23.4 g 食塩相当量 2 g	ND
18	火	ごはん 牛乳 たまごスープ 果物(オレンジ)	牛肉 鶏もも肉 たまご 牛乳	ごはん三温糖 じゃがいも かたくり粉 ごま油 白胡麻	にんじん ほうれんそう もやし にんにく オレンジ	エネルギー 697 Kcal たんぱく質 24.6 g 脂質 29 g 食塩相当量 2.1 g	
19	水	照り焼きチキンサント 牛乳 レタスのサラダ 白玉団子スープ	鶏もも肉 たまご 牛乳	パン かたくり粉 三温糖 ごま油 白胡麻 油	にんじん チンゲンツアイ レタス キャベツ ねぎ	エネルギー 677 Kcal たんぱく質 28.8 g 脂質 26.2 g 食塩相当量 3.5 g	
20	木	ほたてごはん 牛乳 肉じゃが 野菜の味噌汁 アップルシャーベット	ほたて貝柱 牛肉 油揚げ 味噌 牛乳	ごはん三温糖 じゃがいも 油	にんじん コーン ごぼう 玉葱 キャベツ アップルシャーベット	エネルギー 623 Kcal たんぱく質 20.3 g 脂質 19 g 食塩相当量 2.4 g	
21	金	ごはん 牛乳 いわしのピザ焼き 切干し大根の炒めもの すまし汁	いわし 油揚げ さつま揚げ 鶏もも肉 牛乳 チーズ	ごはん 三温糖 オリーブ油	にんじん みつば にんにく 玉葱 切干しだいこん 干し椎茸 ごぼう だいこん	エネルギー 670 Kcal たんぱく質 27.6 g 脂質 25.4 g 食塩相当量 2.1 g	
24	月	カレーライス 牛乳 パリパリサラダ ヨーグルト	豚もも肉 かまぼこ チーズ 牛乳 ヨーグルト	ごはんじゃがいも ワンタンの皮 三温糖 油 オリーブ油	にんじん 玉葱 にんにく レタス きゅうり しょうが	エネルギー 696 Kcal たんぱく質 21.8 g 脂質 23.8 g 食塩相当量 2.8 g	ND
25	火	ごはん 牛乳 ささみのレモン煮 ひじきの炒めもの 小松菜の味噌汁	鶏ささ身 油揚げ さつま揚げ 味噌 牛乳	ごはん かたくり粉 三温糖 じゃがいも 油	にんじん こまつな レモン果汁 えだまめ えのきたけ	エネルギー 586 Kcal たんぱく質 26.7 g 脂質 15.8 g 食塩相当量 2.4 g	
26	水	きつねうどん 牛乳 野菜のキッシュ フルーツ白玉	鶏もも肉 油揚げ ベーコン まぐろ 竹輪 たまご チーズ 牛乳	ソフトメン 油	こまつな ブロッコリー ねぎ みかん缶 バイン缶 もも缶	エネルギー 771 Kcal たんぱく質 31.1 g 脂質 29 g 食塩相当量 3.6 g	
27	木	さつまいもごはん 牛乳 豚肉の野菜マリネ 洋風おでん パインスティック	豚もも肉 鶏もも肉 さつま揚げ 牛乳	ごはん さつまいも かたくり粉 三温糖 じゃがいも ごま油 油	ピーマン にんじん パセリ しょうが 玉葱 キャベツ バイン	エネルギー 689 Kcal たんぱく質 27.7 g 脂質 19.2 g 食塩相当量 2.8 g	
28	金	ごはん 牛乳 アジのフライ 里芋のにっころがし にらともやしの味噌汁	あじ たまご 豚肉 油揚げ 味噌 牛乳	ごはん薄力粉 薄力粉 さといも 三温糖 油	にんじん にら もやし えのきたけ	エネルギー 632 Kcal たんぱく質 27.9 g 脂質 19.7 g 食塩相当量 1.9 g	