



6月のこんだて予定表



平成27年 6月
三春小学校

日曜	献立名	赤の食品 体の材料になる	黄色の食品 体のエネルギーとなる	緑の食品 体の調子を整える	栄養価	検査結果(単位:kg/Bq)セシウム134・
1月	マーボー丼 牛乳 はるさめサラダ 中華コーンスープ	木綿豆腐 豚ひき肉 牛乳 ベーコン わかめ たまご	ごはん ごま油 かたくり粉 緑豆はるさめ 三温糖 じゃが芋	にんじん 干し椎茸 生姜 にんにく コーン きゅうり きくらげ えのきたけ	エネルギー 669 Kcal たんぱく質 26.3 g 脂質 22.4 g 食塩相当量 2.5 g	ND
2火	ごはん 牛乳 チキンのみそソース アスパラのいりどりソテー 小松菜のみそ汁	牛乳 鶏肉ささ身 たまご 味噌 ベーコン 油揚げ	ごはん 薄力粉 パン粉 大豆油 三温糖 白ごま オリーブ油 じゃが芋	にんにく アスパラガス コーン こまつな えのきたけ	エネルギー 749 Kcal たんぱく質 32.1 g 脂質 21.1 g 食塩相当量 2.9 g	
3水	ごはん 牛乳 まつかぜ焼き もやしのナムル 大根のみそ汁	牛乳 木綿豆腐 鶏ひき肉 たまご 味噌 油揚げ	ごはん パン粉 三温糖 白ごま 米サラダ油 じゃが芋	しょうが ねぎ もやし にんじん きゅうり だいこん えのきたけ	エネルギー 687 Kcal たんぱく質 30.1 g 脂質 17.5 g 食塩相当量 2.4 g	
4木	フレンチトースト 牛乳 スイートポテトサラダ とり肉とはるさめのスープ	牛乳 たまご ロースハム 鶏モモ肉	食パン 上白糖 バター さつま芋 マヨネーズ 緑豆はるさめ	にんじん きゅうり 玉葱 だいこん きょうな しょうが	エネルギー 666 Kcal たんぱく質 21.8 g 脂質 25.6 g 食塩相当量 3.3 g	
5金	ごはん 牛乳 さけのタルタルソースレモン焼き ひじきの炒めもの きぬさやのみそ汁	牛乳 鮭 たまご ひじき 油揚げ さつま揚げ 味噌	ごはん マヨネーズ しらたき 米サラダ油 三温糖 じゃが芋	パセリ レモン にんじん えだまめ キャベツ さやえんどう	エネルギー 706 Kcal たんぱく質 30.6 g 脂質 22.5 g 食塩相当量 2.1 g	
8月	ごはん 牛乳 豚肉のしょうが焼き ジャーマンポテト ちんげんさいスープ	牛乳 豚肉 ベーコン	ごはん じゃが芋 オリーブ油	しょうが 玉葱 にんにく パセリ チンゲンツアイ にんじん ごぼう だいこん	エネルギー 649 Kcal たんぱく質 23.3 g 脂質 25.2 g 食塩相当量 2.0 g	
9火	1年 校外学習 牛肉とごぼうのまぜごはん 牛乳 ボークソースマリネ 野菜けんちん オレンジ	牛モモ肉 牛乳 豚肉 油揚げ 木綿豆腐	ごはん 三温糖 ごま油 白ごま 米サラダ油 こんにやく かたくり粉	ごぼう 玉葱 パセリ ごぼう にんじん だいこん ねぎ 干し椎茸 しょうが オレンジ	エネルギー 635 Kcal たんぱく質 28.0 g 脂質 23.8 g 食塩相当量 2.7 g	
10水	5年 宿泊学習 ごはん 牛乳 なすのミートソースグラタン いんげんのクルミあえ きゃべつとわかめのみそ汁	牛乳 牛ひき肉 豚ひき肉 クリームチーズ わかめ 油揚げ 味噌	ごはん 米サラダ油 バター 薄力粉 くるみ 三温糖 オリーブ油	玉葱 にんにく なす さやいんげん キャベツ にんじん	エネルギー 656 Kcal たんぱく質 22.1 g 脂質 24.6 g 食塩相当量 3.6 g	
11木	5年 宿泊学習 カレーけんちんうどん 牛乳 チキンスペアリブ しめじとベーコンのサラダ	豚もも肉 油揚げ 牛乳 鶏手羽肉 ベーコン	ソフトメン じゃが芋 米サラダ油 マヨネーズ	ねぎ にんじん だいこん 干し椎茸 にんにく しょうが しめじ レタス	エネルギー 675 Kcal たんぱく質 26.8 g 脂質 28.4 g 食塩相当量 4.5 g	
12金	ごはん 牛乳 さわらのみそ焼き 切干し大根のいためもの ごもく汁	牛乳 さわら 味噌 油揚げ さつま揚げ 鶏もも肉	ごはん 三温糖 しらたき 米サラダ油 じゃが芋	ねぎ 切干しだいこん ごぼう だいこん キャベツ しょうが にんじん	エネルギー 626 Kcal たんぱく質 27.6 g 脂質 18.4 g 食塩相当量 2.5 g	
15月	ごはん 牛乳 とり肉のみそガーリック焼き さつま芋のきんぴら 野菜汁	牛乳 鶏もも肉 味噌 ベーコン さつま揚げ	ごはん 三温糖 さつま芋 米サラダ油 じゃが芋 かたくり粉	にんにく にんじん ピーマン だいこん キャベツ	エネルギー 659 Kcal たんぱく質 27.7 g 脂質 19.5 g 食塩相当量 2.6 g	
16火	2年 校外学習 ハヤシライス 牛乳 野菜スープ オレンジ	牛ばら肉 パルメザンチーズ 牛乳 豚肉 ベーコン	ごはん バター 薄力粉 大豆油	にんじん 玉葱 しょうが にんにく パセリ レタス キャベツ オレンジ	エネルギー 651 Kcal たんぱく質 21.1 g 脂質 27.3 g 食塩相当量 2.6 g	
17水	ごはん 牛乳 豚肉の甘酢あえ にんじんとツナのサラダ なめこ汁	牛乳 豚肉 まぐろ油漬フレーク 油揚げ 味噌	ごはん かたくり粉 大豆油 三温糖 白ごま オリーブ油 じゃがいも	にんじん 玉葱 にんにく レモン なめこ こまつな	エネルギー 671 Kcal たんぱく質 25.3 g 脂質 26.8 g 食塩相当量 1.9 g	
18木	スイートポテトサンド 牛乳 ジンジャーサラダ 野菜のクリーム煮	牛乳 糸かまぼこ ベーコン 鶏モモ肉	コッペパン さつま芋 バター 三温糖 オリーブ油 薄力粉 生クリーム	レタス きゅうり しょうが 玉葱 にんじん アスパラガス	エネルギー 658 Kcal たんぱく質 21.5 g 脂質 23.7 g 食塩相当量 2.6 g	
19金	ごはん 牛乳 アジの風味あげ じゃが芋のみそそばろ にらともやしのみそ汁	牛乳 あじ 豚ひき肉 味噌 油揚げ	ごはん じゃが芋 大豆油 米サラダ油 三温糖	玉葱 にんじん パセリ にら もやし えのきたけ	エネルギー 657 Kcal たんぱく質 29.4 g 脂質 21.7 g 食塩相当量 2.6 g	
22月	ごはん 牛乳 ツナそばろ ちくぜん煮 きゃべつのみそ汁	牛乳 まぐろ油漬フレーク 鶏もも肉 さつま揚げ 油揚げ 味噌	ごはん 三温糖 白ごま さといも こんにやく 米サラダ油 じゃが芋	にんじん ごぼう れんこん 干し椎茸 キャベツ	エネルギー 647 Kcal たんぱく質 24.9 g 脂質 21.0 g 食塩相当量 2.7 g	
23火	チキンライス 牛乳 イカときゃべつのいためもの かきたまスープ	鶏もも肉 牛乳 いか ベーコン たまご	ごはん 米サラダ油 バター かたくり粉 じゃが芋	玉葱 にんじん コーン パセリ キャベツ さやえんどう ねぎ しょうが チンゲンツアイ	エネルギー 630 Kcal たんぱく質 22.1 g 脂質 17.9 g 食塩相当量 3.0 g	
24水	ごはん 牛乳 ミートローフのトマトソースがけ じゃが芋のソテー 大根スープ	牛乳 牛ひき肉 豚ひき肉 たまご ベーコン 鶏もも肉	ごはん パン粉 バター オリーブ油 じゃが芋 米サラダ油	玉葱 にんにく トマト にんじん ピーマン だいこん みつば	エネルギー 648 Kcal たんぱく質 26.1 g 脂質 22.3 g 食塩相当量 2.9 g	
25木	きつねうどん 牛乳 チーズ春巻き きゃべつのごまあえ	鶏もも肉 油揚げ 牛乳 フランクフルト チーズ	ソフトメン 春巻きの皮 大豆油 ごま 三温糖	こまつな ねぎ キャベツ さやいんげん	エネルギー 660 Kcal たんぱく質 27.4 g 脂質 26.8 g 食塩相当量 3.7 g	
26金	ごはん 牛乳 さばのたつたあげ ひきなすり さつま汁	牛乳 さば 油揚げ 豚ばら肉 味噌	ごはん かたくり粉 大豆油 米サラダ油 三温糖 さつま芋 こんにやく	しょうが だいこん にんじん ごぼう ねぎ	エネルギー 669 Kcal たんぱく質 25.6 g 脂質 25.4 g 食塩相当量 2.2 g	
29月	ごはん 牛乳 とり肉の野菜チーズ焼き なすの香り煮 わかめ汁	牛乳 鶏もも肉 味噌 クリームチーズ 油揚げ わかめ	ごはん 三温糖 大豆油 じゃが芋	玉葱 にんじん しめじ なす えだまめ ねぎ しょうが にんにく えのきたけ	エネルギー 660 Kcal たんぱく質 25.7 g 脂質 24.7 g 食塩相当量 2.7 g	
30火	カレーライス 牛乳 レモンドレッシングサラダ オレンジゼリー	豚もも肉 チーズ 牛乳 わかめ かまぼこ 寒天	ごはん じゃが芋 米サラダ油 上白糖	にんじん 玉葱 にんにく キャベツ レモ オレンジジュース みかん缶	エネルギー 639 Kcal たんぱく質 19.4 g 脂質 17.7 g 食塩相当量 2.9 g	