

6月 予定献立表

珠洲市立みさき小学校
珠洲市立蛸島小学校

曜日	月	栄養量	火	栄養量	水	栄養量	木	栄養量	金	栄養量
こんだて	1日		2日		3日		4日	かみかみメニュー	5日	
	振替休業日		ごはん アジフライ 五色和え なめこのすまし汁 牛乳	エネルギー 649kcal たんぱく質 25.6g 脂質19.3g 食塩1.6g	ごはん いりどり とりだんご汁 ワッフル 牛乳	エネルギー 753kcal たんぱく質 27.8g 脂質19.1g 食塩2.6g	ごはん 大豆と小魚の揚げがらめ 高野豆腐の卵とじ 牛乳	エネルギー 793kcal たんぱく質 36.4g 脂質23.3g 食塩1.9g	ガパオライス 野菜スープ オレンジ 牛乳	エネルギー 675kcal たんぱく質 26.8g 脂質19.1g 食塩2.5g
赤	みさき小学校 運動会の振替休業日		牛乳・あじ・豆腐・こんぶ		牛乳・鶏肉・鶏ひき肉・卵		牛乳・大豆・煮干し・鶏肉・卵・こんぶ		牛乳・豚ひき肉・鶏ひき肉・卵・ベーコン	
黄	蛸島小学校 創立バレーの振替休業日		米・サラダ油		米・板こんにやく・里芋・サラダ油・砂糖・片栗粉		米・さつまいも・片栗粉・ごま・サラダ油・砂糖・じゃがいも		米・砂糖	
緑			ブロッコリー・キャベツ・もやし・人参・なめこ・ねぎ		人参・牛蒡・たけのこ・さやいんげん・れんこん・玉ねぎ・生姜・白菜・えのき・ねぎ		玉ねぎ・人参・干しシイタケ・さやいんげん		ピーマン・人参・玉ねぎ・たけのこ・キャベツ・ブロッコリー・コーン・オレンジ	
こんだて	8日	かみかみメニュー	9日		10日		11日		12日	
	ごはん 厚焼き玉子 きんぴらごぼう みそ汁 牛乳	エネルギー 612kcal たんぱく質 24.7g 脂質15.3g 食塩2.1g	ごはん 鮭のマヨネーズ蒸し 酢の物 コンソメスープ 牛乳	エネルギー 701kcal たんぱく質 28.3g 脂質26.1g 食塩1.8g	ひじきごはん 野菜炒め みそ汁 牛乳	エネルギー 505kcal たんぱく質 17.1g 脂質13.6g 食塩3.3g	ごはん 鶏肉のごまがらめ 春雨サラダ 炒り豆腐 牛乳	エネルギー 829kcal たんぱく質 31.0g 脂質30.5g 食塩2.3g	コッペパン 焼きそば ポトフ 牛乳	エネルギー 718kcal たんぱく質 21.0g 脂質20.1g 食塩2.8g
赤	牛乳・卵・鶏肉・豆腐・わかめ		牛乳・鮭・油揚げ・ベーコン		牛乳・ベーコン・油揚げ・ひじき		牛乳・鶏肉・ハム・豚肉・竹輪		牛乳・豚肉・青のり・ウインナー	
黄	米・しらたき・サラダ油・砂糖・ごま		米・砂糖・ごま		米・バター		米・片栗粉・サラダ油・砂糖・春雨		コッペパン・麺・サラダ油・じゃがいも	
緑	ごぼう・人参・れんこん・さやいんげん・しめじ		しめじ・玉ねぎ・人参・大根・きゅうり・くらげ・小松菜・コーン		キャベツ・もやし・蕪・人参・コーン・大根・ごぼう・ねぎ		きゅうり・キャベツ・人参・玉ねぎ・さやいんげん		玉ねぎ・人参・キャベツ・ピーマン・もやし・ブロッコリー	
こんだて	15日		16日		17日		18日		19日	
	ごはん ヒレカツ ツナサラダ コーンスープ 牛乳	エネルギー 665kcal たんぱく質 26.9g 脂質20.3g 食塩2.7g	ごはん 焼きビーフン 豆腐のカレー煮 牛乳	エネルギー 981kcal たんぱく質 33.9g 脂質38.5g 食塩2.6g	ごはん いわしのかば焼き しめじ和え みそ汁 牛乳	エネルギー 615kcal たんぱく質 21.0g 脂質15.9g 食塩2.1g	ごはん チンジャオロース サンラータン 牛乳	エネルギー 656kcal たんぱく質 28.7g 脂質19.7g 食塩1.7g	チキンライス グリーンサラダ マカロニスープ 牛乳	エネルギー 711kcal たんぱく質 23.6g 脂質22.3g 食塩2.5g
赤	牛乳・ツナ・豚肉・鶏肉・卵		牛乳・豚肉・鶏ひき肉・豆腐		牛乳・いわし・油揚げ・わかめ		牛乳・牛肉・豆腐・豚肉・卵		牛乳・鶏肉・チーズ・ベーコン	
黄	米・サラダ油・片栗粉		米・ビーフン・サラダ油		米・砂糖・じゃがいも		米・サラダ油・砂糖・片栗粉		米・サラダ油・砂糖・マカロニ	
緑	キャベツ・人参・ブロッコリー・コーン・干しいたけ・チンゲン菜		人参・玉ねぎ・干しいたけ・にら・さやいんげん		小松菜・もやし・人参・しめじ・玉ねぎ		たけのこ・ピーマン・玉ねぎ・生姜・にんにく・干しいたけ・人参・チンゲン菜		玉ねぎ・人参・しめじ・ピーマン・ブロッコリー・キャベツ・きゅうり・コーン・ほうれん草	
こんだて	22日		23日	カルシウム強化	24日		25日		26日	
	ごはん 肉団子ケチャップ煮 ポテトサラダ みそ汁 牛乳	エネルギー 730kcal たんぱく質 26.0g 脂質22.9g 食塩2.6g	ピピンバ ワントンスープ いちごソフール 牛乳	エネルギー 832kcal たんぱく質 31.6g 脂質23.6g 食塩2.0g	ごはん 揚げぎょうざ もやしのナムル チゲ風豚汁 牛乳	エネルギー 706kcal たんぱく質 23.2g 脂質23.8g 食塩2.3g	ごはん ツナと青菜の和え物 五目うどん 牛乳	エネルギー 691kcal たんぱく質 26.2g 脂質19.3g 食塩2.2g	カレーライス カラフルサラダ 牛乳	エネルギー 707kcal たんぱく質 25.8g 脂質21.1g 食塩1.8g
赤	牛乳・肉団子・ハム・豆腐・油揚げ		牛乳・豚肉・油揚げ・ワントン・ヨーグルト		牛乳・ぎょうざ・ハム・豚肉		牛乳・ツナ・鶏肉・油揚げ・かまぼこ・こんぶ		牛乳・豚肉・ハム・チーズ	
黄	米・砂糖・片栗粉・じゃがいも		米・サラダ油・砂糖・ごま		米・サラダ油・砂糖・ごま・じゃがいも・板こんにやく		米・じゃがいも・サラダ油・砂糖		米	
緑	玉ねぎ・しめじ・トマト・ブロッコリー・人参・ねぎ		ぜんまい・玉ねぎ・小松菜・もやし・人参・白菜・きくらげ		もやし・キャベツ・人参・小松菜・白菜・ごぼう・大根・ねぎ・キムチ		もやし・小松菜・人参・玉ねぎ・干しいたけ・ねぎ		玉ねぎ・人参・トマト・キャベツ・ブロッコリー	
こんだて	29日		30日		 <p>4日～10日は歯と口の健康週間!よく噛んで食べましょう。</p> <p>毎年6月は「食育月間」、毎月19日は「食育の日」です。</p> <p>☆みんなでいっしょに「楽しい食事」</p> <p>☆食事から「望ましい生活リズム」</p> <p>☆育ちといのちを感じる「感謝の食事」を心がけましょう。</p>					
	ごはん 照り焼きチキン ドレッシングサラダ わかめのみそ汁 牛乳	エネルギー 622kcal たんぱく質 26.1g 脂質19.5g 食塩1.8g	ごはん 揚げそばのピリ辛だれ おひたし 白菜のみそ汁 牛乳	エネルギー 729kcal たんぱく質 25.9g 脂質29.4g 食塩2.3g						
赤	牛乳・鶏肉・豆腐・ハム・わかめ		牛乳・そば・油揚げ							
黄	米		米・片栗粉・サラダ油・砂糖・ごま							
緑	キャベツ・人参・きゅうり・コーン・ブロッコリー・ねぎ		生姜・にんにく・ねぎ・小松菜・キャベツ・人参・もやし・白菜							

※献立は都合により変更することがあります。