



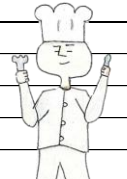
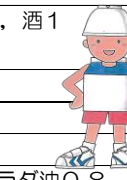
6月の給食献立予定表



東海村立白方小学校

日曜	献立名	材料と分量 (g) ※ 分量と栄養量は小学3~4年生1人当りの量です (廃棄量を除いた分量です)	栄養量		
			エネルギー (キロカロリー)	たんぱく質 (グラム)	食塩相当量 (グラム)
1月	ジェノベーゼスパゲッティ	スパゲッティ50, 鶏むね肉30, 玉ねぎ60, にんじん15, 小松菜8, エリンギ8, にんにく少々, サラダ油0.5 無塩コンソメ1, 塩少々, こしょう少々, 白ワイン1, バジルソース10, 寒天0.6	572	26.6	1.7
	牛乳	牛乳206			
	ツナマヨポテトサラダ	まぐろ10, じゃがいも40, ホールコーン10, 枝豆5, にんじん5, ノンエッグマヨネーズ8, 酢1.6 こしょう少々			
	元気ヨーグルト	元気ヨーグルト70			
2火	ご飯	ご飯90	593	23.4	1.8
	牛乳	牛乳206			
	納豆	納豆30			
	香りあえ	緑豆もやし30, 小松菜20, にんじん5, しょうゆ2.5, ごま油少々			
	豚汁	豚肉15, 豆腐20, じゃがいも25, 大根20, にんじん10, 長ねぎ10, みそ6, だしパック3.5			
3水	ご飯	ご飯90	618	24.7	1.7
	牛乳	牛乳206			
	ハッシュドポーク	豚肉40, 玉ねぎ40, にんじん15, ぶなしめじ10, 枝豆5, にんにく0.5, サラダ油1, 赤ワイン2, 白ワイン0.4 デミグラスソース35, トマトピューレー7, ウスターソース2, チキンからスープ4, 塩0.6, こしょう少々 米粉2.5			
	こんにゃくサラダ	こんにゃく15, キャベツ20, 小松菜20, にんじん5, サラダ油1, 酢1.3, しょうゆ1, 砂糖0.7, 塩少々			
4木	ご飯	ご飯90	641	21.9	2.2
	牛乳	牛乳206			
	いわしの南蛮漬	いわし鰯粉付き30, 大豆油3, 長ねぎ5, にんじん2, しょうゆ3.5, 酢2, 砂糖1.2, とうがらし少々, 水3.5 油揚げ5, ごぼう25, にんじん15, こんにゃく15, サラダ油1, 砂糖1.5, しょうゆ2.5, みりん1, 酒1 ごま1			
	五目きんぴら	わかめ1, じゃがいも20, えのきたけ10, 玉ねぎ10, みそ6, だしパック3.5			
5金	ご飯	ご飯90	621	18.6	1.9
	牛乳	牛乳206			
	五目中華煮	ミートボール35, キャベツ40, 玉ねぎ35, にんじん15, チンゲンサイ15, 干しいたけ0.8, サラダ油0.8 酒1.2, 砂糖1.5, 塩少々, しょうゆ3, オイスターソース1, ごま油0.8, チキンからスープ4, でん粉3			
	春雨のカラフル炒め	春雨6, だけのこ10, 青ピーマン2, 黄ピーマン2, にんじん5, にんにく少々, サラダ油1.5, しょうゆ2, 砂糖1 酢2, 塩少々, こしょう少々, トウバンジャン少々, ごま0.8			
8月	コッペパン	コッペパン50	619	24.6	2.0
	牛乳	牛乳206			
	ポークビーンズ	豚肉20, 大豆25, じゃがいも60, 玉ねぎ45, にんじん20, パセリ少々, サラダ油2.5, トマトケチャップ12 中濃ソース0.5, 砂糖1, 塩少々, こしょう少々, チキンからスープ4			
	寒天入りヘルシーサラダ	寒天1, キャベツ25, 小松菜20, にんじん5, サラダ油1.5, 酢1.5, しょうゆ2, 砂糖0.5, 塩少々 こしょう少々			
	チョコペースト	チョコクリーム15			
9火	ご飯	ご飯90	642	25.7	1.8
	牛乳	牛乳206			
	鶏肉の塩唐揚げ	鶏むね肉40, しょうが0.8, にんにく少々, 塩少々, 酒0.8, でん粉4, 大豆油4			
	切り干し大根の炒め煮	切り干し大根6, 油揚げ3, にんじん8, 枝豆3, サラダ油1, 砂糖2, しょうゆ3.5, みりん1			
	チンゲンサイのみそ汁	豆腐15, 玉ねぎ30, チンゲンサイ20, にんじん8, みそ6, だしパック3.5			
10水	ご飯	ご飯90	602	28.8	2.1
	牛乳	牛乳206			
	ルーローハンの具	豚肉40, 大豆5, 玉ねぎ30, しょうが0.5, サラダ油0.8, しょうゆ1.5, みりん1.2, 砂糖0.5, みそ1 オイスターソース1			
	ナムル	わかめ0.5, 緑豆もやし25, 小松菜20, しょうゆ2.5, ごま油少々, こしょう少々			
	卵と大根のスープ	卵20, 大根30, 長ねぎ15, えのきたけ10, にんじん5, 酒2, 塩0.7, チキンからスープ9			
11木	シュガー揚げパン	コッペパン50, 砂糖8, 大豆油5	570	22.2	2.4
	牛乳	牛乳206			
	チーズサラダ	キャベツ20, フロccoliリー15, きゅうり8, ホールコーン8, チーズ8, サラダ油1.5, 酢1.5, 塩少々 こしょう少々			
	ワンタンスープ	ワンタン10, 豚肉15, 緑豆もやし20, にんじん10, 長ねぎ10, 小松菜10, きくらげ1, しょうゆ1.5 塩0.6, こしょう少々, チキンからスープ8			
12金	ご飯	ご飯90	621	25.4	1.4
	牛乳	牛乳206			
	鶏むね肉とヤングコーンのしょうが炒め	鶏むね肉40, でん粉4, 大豆油4, 玉ねぎ40, ヤングコーン20, にんじん18, さやいんげん5, こんにゃく25 しょうが1.5, サラダ油1, 砂糖1.8, しょうゆ4.5			
	もやしサラダ	まぐろ10, 緑豆もやし30, 小松菜15, ホールコーン8, サラダ油1, 酢1.2, しょうゆ0.6, 塩少々 こしょう少々			
15月	【おはなしめぐり給食】		584	23.7	2.1
	黒パン	黒パン50			
	牛乳	牛乳206			
	『オムレツ屋へようこそ!』				
	オムレツトマトソース	プレーンオムレツ50, たまねぎ5, トマトピューレー3, トマトケチャップ3, 中濃ソース0.5, 砂糖少々, 水1			
	青のりポテト	じゃがいも75, 塩少々, こしょう少々, 青のり少々			
	ABCマカロニスープ	マカロニ3, 鶏むね肉15, キャベツ30, 小松菜15, にんじん10, サラダ油1, チキンからスープ7.5, 塩0.6 こしょう少々			
16火	ご飯	ご飯90	639	29.3	1.6
	牛乳	牛乳206			
	豚肉と厚揚げのねぎ塩炒め	豚肉40, 生揚げ60, キャベツ40, チンゲンサイ15, 長ねぎ10, にんじん10, にんにく0.5, しょうが0.5 塩0.8, こしょう少々, ごま油0.6, でん粉0.6			
	小松菜サラダ	鶏ささみ8, 小松菜25, 大根25, にんじん5, サラダ油1.5, 酢1.5, 塩少々, こしょう少々			

歯と口の健康週間

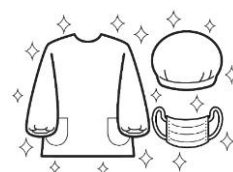


日曜	献立名	材料と分量 (g) ※ 分量と栄養量は小学3～4年生1人当りの量です (廃棄量を除いた分量です)	栄養量		
			エネルギー (キロカロリー)	たんぱく質 (グラム)	食塩相当量 (グラム)
17 水	肉うどん	うどん80, 豚肉15, 油揚げ3, 豆腐15, 玉ねぎ20, 小松菜15, にんじん10, みそ5, しょうゆ3 だしパック3.5	537	21.8	2.0
	牛乳	牛乳206			
	ししゃものから揚げ	ししゃも17, 大豆油1.7			
	大根サラダ	大根40, きゅうり15, にんじん5, サラダ油1.5, 酢2, 塩少々, こしょう少々			
18 木	ご飯	ご飯90	623	22.6	1.7
	牛乳	牛乳206			
	ハンバーグ	ハンバーグ50			
	ごま和え	緑豆もやし30, キャベツ20, にんじん5, ごま3, 砂糖1.5, しょうゆ2.5			
	すまし汁	がんもどき15, 玉ねぎ15, 小松菜15, えのきたけ10, にんじん5, 干しいたけ0.8, しょうゆ1.2, 塩0.6 酒0.5, だしパック3.5			
19 金	【食育の日】		668	24.3	2.0
	ご飯	ご飯90			
	牛乳	牛乳206			
	キーマカレー	豚ひき肉30, 大豆5, 玉ねぎ50, にんじん20, 青ピーマン5, にんにく少々, しょうが少々, サラダ油1 白いんげんピューレ1.5, トマトケチャップ6, カレールウ10, 中濃ソース1			
茎わかめのサラダ	まぐろ5, 茎わかめ0.5, キャベツ30, 小松菜15, にんじん5, 酢2, しょうゆ少々, 塩少々, こしょう少々 サラダ油1.5				
22 月	【美味しお献立】		585	22.7	1.9
	コッペパン	コッペパン50			
	牛乳	牛乳206			
	野菜コロッケ	野菜コロッケ50, 大豆油5			
	フレンチサラダ	キャベツ35, 小松菜15, にんじん5, サラダ油1.5, 酢1.5, 塩少々, こしょう少々			
ミネストローネ	鶏むね肉15, 大豆10, 大根30, 玉ねぎ20, にんじん12, セロリ4, サラダ油1, トマトピューレ8 トマト8, 塩少々, こしょう少々, チキンからスープ7.5				
23 火	ご飯	ご飯90	634	23.4	1.9
	牛乳	牛乳206			
	豆腐の中華煮	豆腐100, 豚肉20, 玉ねぎ35, にんじん10, 長ねぎ5, しょうが1, きくらげ0.6, サラダ油0.8, しょうゆ7 酒1, 砂糖2, オイスターソース1, でん粉1.5			
ハンサンスー	春雨4, 緑豆もやし2.5, きゅうり15, にんじん5, ごま油1.2, しょうゆ2, 酢2, 砂糖1.5, 塩少々, からし少々				
24 水	ご飯	ご飯90	626	26.2	1.9
	牛乳	牛乳206			
	豚肉のスタミナ炒め	豚肉40, 切干し大根3.5, にら3, にんにく少々, サラダ油1, しょうゆ3, 砂糖1			
	即席漬け	大根40, きゅうり10, にんじん5, 塩少々, しょうゆ1			
まるやかみそ汁	油揚げ5, じゃがいも40, 玉ねぎ30, にんじん10, 小松菜15, 豆乳20, みそ6, だしパック3.5				
25 木	ミルクパン	ミルクパン50	626	28.2	2.3
	牛乳	牛乳206			
	ハンペンシチュー	鶏むね肉30, かぼちゃ50, 玉ねぎ45, ホールコーン10, 枝豆5, サラダ油1, 無塩バター4, 小麦粉4, 牛乳30 塩0.7, こしょう少々, チキンからスープ4			
カリカリ大豆サラダ	大豆2, キャベツ30, 緑豆もやし15, 小松菜10, にんじん5, サラダ油2, 酢1.8, しょうゆ2, 塩少々 こしょう少々				
26 金	ご飯	ご飯90	615	24.8	1.9
	牛乳	牛乳206			
	ツナそば	まぐろ30, 切干し大根3.5, ホールコーン15, にんじん10, しょうが少々, ごま油1.5, 砂糖2, しょうゆ2 豆腐20, 油揚げ5, 緑豆もやし40, 小松菜10, にんじん10, えのきたけ10, ごま油0.8, みそ8, ごま2			
	もやしたっぷりごまみそ汁	だしパック3.5			
のり	のり3				
29 月	コッペパン	コッペパン50	576	24.0	2.3
	牛乳	牛乳206			
	太刀魚フライ	太刀魚フライ40, 大豆油4			
	コールスローサラダ	キャベツ35, ホールコーン10, きゅうり5, にんじん5, ノンエッグマヨネーズ5, 酢1, 砂糖0.5, 塩少々 こしょう少々			
オニオンスープ	鶏むね肉15, 玉ねぎ50, 小松菜15, にんじん10, サラダ油0.5, 塩0.5, こしょう少々, しょうゆ1 チキンからスープ7.5				
30 火	ご飯	ご飯90	631	22.8	1.4
	牛乳	牛乳206			
	韓国風肉じゃが	豚肉30, じゃがいも80, 玉ねぎ50, にんじん15, 枝豆5, しょうが0.5, にんにく0.5, しらたき20 きくらげ0.5, サラダ油1.5, コチュジャン1, トウバンジャン少々, 砂糖2.5, しょうゆ6, みりん1.2			
昆布あえ	キャベツ25, 小松菜15, 緑豆もやし10, にんじん5, 塩昆布1, ごま油0.5				

- ※ 6月の東海村産の野菜は、小松菜、長ねぎ、たまねぎです。(天候により変更になる場合があります)
- ※ 都合により献立を変更することがあります。
- ※ おはし、手ふき、マスクを毎日忘れないようにしましょう。

- 給食当番の白衣は、週末に持ち帰り、洗濯して月曜日に学校に持ってきてください。
・洗濯の際、香り強い洗剤や柔軟剤のご使用は避けてください。
・殺菌のため、アイロンがけのご協力をお願いします。
- 白衣のボタンが取れていたり、ゴムが伸びていたり、ほつれ等がある場合は、
修繕をお願いします。

- ☆ 学校給食レシピは、ホームページに掲載されています。
- ☆ 栄養価は、中学年(3～4年生)を記載しています。



6月の平均栄養量	エネルギー	たんぱく質	脂質	カルシウム	鉄	ビタミンA	ビタミンB1	ビタミンB2	ビタミンC	食塩相当量	食物せんい
	611Kcal	24.4g	エネルギーの25%	365mg	4.2mg	252μg	0.65mg	0.55mg	28mg	1.9g	4.6g